

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第一學期三年級彈性學習食安守護者課程計畫 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	從食開始	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	關係與表現:體察每日飲食小日常,關心自己所吃的食物,透過認識六大類食物,建立營養均衡的觀念,培養正確的飲食習慣。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力,並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養,並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能,能以同理心應用在生 活與人際溝通。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,培養生活環境中的美感體驗。							
課程目標	1. 學生能運用感官認識六大類食物,並發展語文創作與欣賞的基本素養。 2. 學生能透過日常飲食調查,實踐健康生活問題的思考能力,養成良好的健康習慣。							
配合融入之領 域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	製作圖表:認識六大類食物並完成家庭飲食調查表							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
1~10 週	10	餐桌上的美味食 蔬 1. 吃中學(3) 2. 五感細品味	健 1a-II-1 認識 身心健康基本概 念與意義。 國 2-II-4 樂於	食物與營養 的種類和需 求	學生能認識 常見食物的 名稱	吃中學 1. 認識常見蔬果 2. 蔬果圖片蒐集拼貼學習單 (我喜歡的 VS 我不喜歡的)	完成蔬果愛 不愛學習單	蔬果愛不愛學習 單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		(5) 3. 真食物(2)	<p>參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>國 5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意</p> <p>國 5-II-10 透過大量閱讀，體會閱讀的樂趣。</p> <p>國 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>	<p>篇章的大意、主旨與簡單結構</p> <p>對物或自然的情懷</p>	<p>學生能利用五感寫出短文</p> <p>學生能閱讀飲食相關繪本</p>	<p>五感細品味</p> <p>1. 蔬果神秘箱(利用感官去感受不同的食材)</p> <p>2. 五感體驗短文敘寫</p> <p>真食物</p> <p>1. 透過繪本閱讀認識食材原形</p>	<p>散文創作五感體驗描敘</p> <p>個人口頭報告繪本閱讀心得</p>	<p>蔬果五感體驗示範學習單</p>
11~20 週	10	<p>食在好味道</p> <p>1. 食物金字塔(2)</p> <p>2. 學中吃(6)</p> <p>3. 味覺發想家(2)</p>	<p>健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>健 2b-II-1 遵守</p>	<p>食物與營養的種類和需求</p>	<p>學生能認識並區分六大類食物</p>	<p>食物金字塔</p> <p>1. 透過影片認識六大類食物、國民飲食指標、每日飲食指南</p> <p>2. 繪製我的餐盤</p> <p>3. 營養午餐菜單(詳細版)中進行六大類食物分類</p>	<p>小組報告分類六大類食物</p> <p>圖表繪製我的餐盤</p> <p>製作表格分類學校菜單</p>	<p>我的餐盤聰明吃學習單</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		<p>健康的生活規範。</p> <p>國 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p> <p>國 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p>	<p>飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態</p> <p>各種基本句型</p>	<p>學生能記錄每日的家庭飲食</p> <p>學生能說出對食物感受</p>	<p>學中吃</p> <p>1. 進行六大類食物家庭飲食調查表(一週)</p> <p>味覺發想家</p> <p>1. 用豐富的辭彙表達力客觀表達食物的味道、食物外觀、氣味、口感 …辭彙描述/造句</p>	<p>製作圖表記錄一週家庭飲食調查</p> <p>食物聯想造句創作</p>	<p>家庭飲食記錄齊步走學習單</p> <p>蔬果的表白學習單</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第二學期三年級彈性學習食安守護者課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	最佳食主角	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	有效運用食材保存、烹調巧思、愛上蔬菜等活動內容讓孩子學會珍惜食物、不浪費並勇於嘗試各種食物不偏食。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受 ，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 透過體驗活動學會處理日常飲食問題。 2. 利用科學方法規劃簡單步驟，實際操作，學會勇於嘗試各種食物。							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	繪製設計圖:透過知食選擇完成一道勇氣菜							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
1~10 週	10		自 po-II-1 能從 日常經驗、學習 活動、自然環境 進行觀察，進而 能察覺問題。	飲食搭配、 攝取量與家 庭飲食型態	學生能參與 活動探究學 會珍惜食物	實際走訪超市認識格外品、 醜食、即期品	小組報告良 食 VS 醜食 價格比較表	營養不減學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		<p>食在好安心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 格外珍惜(2) 2. 食材收納便利帖(2) 3. 新鮮零剩食(4) 	<p>健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀</p>		<p>學生能製作食材保存便利貼</p> <p>學生能記錄廚餘並討論食物份量</p>	<p>分類六大類食材處理、保存</p> <p>製作表格記錄食物份量和廚餘量</p>	<p>小組製作食材便利貼海報</p> <p>小組報告廚餘紀錄表</p>	<p>廚餘紀錄學習單</p>
10~18 週	10	<p>食驗好好玩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 愛上蔬菜/把討厭蔬菜變好吃(2) 2. 知食選擇力(2) 3. 勇氣菜(6) 	<p>自 pc-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。</p> <p>自 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。</p> <p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為</p> <p>資 E5 使用資訊科技與他人合作產出想法作品。</p> <p>閱 E1 4 喜歡與他人討論、分</p> <p>喜歡與他人討論、分</p> <p>喜歡與他人討論、分</p>	<p>飲食選擇的影響因素</p>	<p>學生能規劃簡單步驟實地操作</p> <p>學生能勇於嘗試各種食物</p> <p>學生能寫出勇氣菜心得分享</p>	<p>小組討論討厭蔬菜的各種原因並想辦法把蔬菜變好吃</p> <p>紀錄嚐試各種不同的食物</p> <p>勇氣菜實作嚐試和心得分享並續寫短文</p>	<p>小組報告勇氣菜的設計發想</p> <p>個人報告食物累積紀錄表</p> <p>小組完成勇氣菜實作個人短文敘寫心得</p>	<p>把討厭蔬菜變好吃學習單</p> <p>食物累積學習單</p> <p>勇氣菜學習單</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。