

## 臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第一學期四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)	吃在地、呷得時	實施年級 (班級組別)	四年級	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：體察人與土地、氣候和環境的關係，並透過多元表徵表達此關係，使學生具備理解與關心本土的素養。							
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的符號、肢體及藝術等知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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. 透過蒐集臺南在地食材，並延伸至外縣市特產，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力。 2. 發掘在地當令食材，搭配 24 節氣，讓學生在生活中能融會各領域所學，形塑學生溝通、推理統整的能力。							
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 checked="" 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 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	1. 桌遊：能收集台南各區特產資訊完成食材旅行大富翁。 2. 圖文創作：全班共作畫出台南市的在地當令食材圖表。							
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	《四季食時樂》 最佳賞味期限 (2)	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品	1. 《12月水果歌》 正月柑仔	學生能說出食用當季食材的優點。	1. 吟唱 12 月水果歌 2. 從圖片及實物認識當季/當令食材	1. 學生能吟唱 12 月水果歌	自選教材 12 月水果歌 <a href="https://www">https://www</a> .

			與服務。	<p>賀新年， 二月芎蕉 香又甜， 三月枇杷 黃黃黃， 四月鳳梨 酸酸酸， 五月荔枝 紅記記， 六月西瓜 歸路邊， 七月龍眼 好普渡， 八月柚仔 慶中秋， 九月葡萄 好做酒， 十月芭樂 青青青， 十一月蓮 霧真脆 甜， 十二月草 莓滿滿 是。</p> <p>2. 從教唱 12月水果 哥了解食 用當季食</p>			<p>2. 學生能 說出健康 安全消費 的訊息與 方法。</p>	<p>youtube.com/ watch?v=TwwbA-zqXgg</p>
	節氣美食(4)	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。		<p>1. 學生能以口說介紹 24 節氣及節氣美食</p> <p>2. 學生能從季節的變化了解其與人類生活的關係。</p>	<p>1. 從 24 節氣圖認識 24 節氣</p> <p>2. 從俗諺、故事及學生生活經驗認識節氣美食。</p>	<p>能介紹一項節氣(慶)美食/故事由來</p>	<p>節氣的故事 (行政院農業委員/農業兒童網/趣味鄉土諺語)</p> <p><a href="https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=solar&amp;id=12">https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=solar&amp;id=12</a></p>	

	<p>臺南食材旅行 (4)</p>	<p>ah-II-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。 3b-II-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。</p>	<p>材的優點。</p> <p>1. 24 節氣 立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒</p> <p>2. 節氣俗諺(食材): 冬至圓仔</p>	<p>學生能運用蒐集資訊製作食材旅行大富翁。</p>	<p>1. 上網搜尋資料了解台南各區特產。 2. 從蒐集的資料共同設計製作臺南食材旅行大富翁</p>	<p>能上網找出台南市各區特產</p>	
--	-----------------------	--	---	----------------------------	--	---------------------	--

				<p>呷落加一歲(湯圓) 清明芋，穀兩薑(潤餅、寒食節)等</p> <p>1. 收集台南各區特產 2. 繪製設計台南特產大富翁</p>				
11-20 週	10	<p>《美味地圖》 在地嚴選好食材 (4)</p> <p>外縣市特產(2)</p>	<p>pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。 pc-II-1 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。 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>1. 介紹台南各區特產 例：關廟-鳳梨、將軍-紅蘿蔔、官田-菱角等。 2. 上網搜尋不同特產的生產條件。 3. 上網或從其他資訊找出與台南市相</p>	<p>1. 學生能說出台南各區特產。 2. 學生能運用科技媒體搜尋台南各區特產。 3. 學生能以繪畫、圖片、文字介紹台南各區特產。 1. 學生能說出外縣市各</p>	<p>1. 認識臺南當地特產(土地為主) 2. 能蒐集資訊與同學合作完成臺南各區特展拼圖</p> <p>能蒐集資訊 認識外地特產。</p>	<p>繪畫或圖片拼貼完成特產介紹。 (能將臺南市各區特產的食材與當地地圖進行配對)</p> <p>學生能介紹外縣市鄉鎮特產</p>	<p>臺南行政區域圖(大圖輸出/珍珠板或帆布) 各區特產圖片</p> <p>臺灣行政區域圖</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		聰明好選擇(4)	。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	同特產但在不同的環境外縣市特產。 例：玉井芒果、枋山芒果……  《聰明好選擇》比較表 從表中發 表飲食選 擇的影響 因素。	區特產。 2. 學生能運用科技媒體搜尋外縣市各區特產。 3. 學生能以繪畫、圖片、文字介紹外縣市各區特產。  學生能夠在其他縣市特產中找到和臺南市特產的相同點，並進行推理比較。	從氣候、碳排放等比較臺南市與外縣市相同特產的異同處。	學生能比較出不同產地之相同特產的異同	“聰明好選擇”比較表
--	--	----------	----------------------------------	--	--	----------------------------	--------------------	------------

◎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 學年度第二學期四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)	好食力	實施年級 (班級組別)	四年級	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-交互作用: 透過選食、關懷食物讓孩子學會照顧自己的能力進而能珍惜食物							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養, 並理解各類媒體內容的意義與影響。							
課程目標	1. 透過書刊及網路媒體等的運用察覺日常飲食的問題讓孩子學會照顧自己 2. 經由選食、運算擬定菜單培養孩子的好食力進而珍惜食物							
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 checked="" 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 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 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	圖文創作: 完成好食力營養均衡健康餐盤							
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
		玩色食物 1. 五色真食物 (3)	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	不同的環境影 響人類食物的 種類、來源與 飲食習慣, 讓 學生了解五色	學生能分辨說出常 見的五色食物	學生從圖片的介紹 認識五色食物的種 類和 認識五色食物的營 養素、天然色素	學生能完成 五色蔬果學習 單	學習單「吃對 顏色好健康」

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

1~9 週	9	<p>2. 五顏六色假食物 (3)</p> <p>3. 食安五環 (3)</p>	<p>問題。</p> <p>健 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。</p> <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>健 4b-II-1 清楚說明個人對 促進健康的立 場。</p> <p>閱 E8 低、中年 級以紙本閱讀為 主。</p>	<p>食物的種類及 營養素價值</p> <p>良好的飲食選 擇可讓身體更 健康，學習真 假食物的差異 性，加工食品 及添加物的類 別</p> <p>學習健康安全 消費的訊息與 方法，食材安 全來源及通 路，以及食品 標章的認識</p>	<p>學生能透過活動探 究學會分辨真食物 與假食物</p> <p>學生能說出食品安 全的來源及通路和 辨識食品標章</p>	<p>學生從小組討論、 蒐集資料來認識人 工色素、添加物及 加工食品的類別</p> <p>學生透過日常蒐集 食品標章，藉由小 組討論分享介紹 4 章 1Q</p> <p>學生透過循環圖認 識食安五環的流程</p>	<p>學生能完成真 假食物學習單</p> <p>學生能蒐集 4 章 1Q 標章貼紙</p> <p>學生能完成 食品安全學習 單</p>	<p>學習單「真假 食物大對決」</p> <p>學習單「4 章 1Q 小達人」</p> <p>學習單「食品 安全標語設 計」</p>
10~18 週	11	<p>我要好好吃</p> <p>1. 我的營養菜單 (3)</p>	<p>自 po-II-2 能依據觀察、蒐 集資料、閱讀、 思考、討論等， 提出問題。</p> <p>健 4a-II-2</p>	<p>透過日常所 學，學習認識 六大類食物， 學生試著規劃 符合當季當令 又營養均衡的</p>	<p>學生能規劃當季營 養均衡的菜單</p>	<p>學生透過蒐集資料 參考當季食材及六 大類食物營養價 值，規劃一餐的營 養餐盤</p>	<p>學生能規劃設 計營養菜單</p>	<p>學習單「均衡 飲食我做主」</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		<p>展現促進健康的行為。</p> <p>健 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>數 n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>	<p>菜單</p> <p>學生從自己規劃的菜單中，估算其當餐可能所花費的預算，在四則混合計算中運用數的運算性質。</p> <p>學生學習食物與營養的種類和需求，生活結合日常，調整自己的飲食餐盤，健康經濟又實惠</p>	<p>學生能運用運算檢核修正菜單金額</p> <p>學生能完成並修正菜單設計</p>	<p>學生可參考超市DM、市場攤販或超市實地走訪，估算自己設計的菜單可能需花費的金額</p> <p>學生透過檢核修正自己設計的健康餐盤，透過重新選食及預算規劃，設計好食力菜單</p>	<p>學生能估算菜單預算計畫表</p> <p>學生能調整菜單內容及預算，完成健康飲食餐盤</p>	<p>學習單「食材預算我掌握」</p> <p>學習單「營養好食力」</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。



## 教材資源：

1. <http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=3289> 五色蔬果
2. <https://read01.com/zh-tw/E0EaRN.html#.XNgSmhQzZCE> 五色蔬果對人體有哪些好處？
3. <https://www.toplhealth.com/Article/56029> 五行五色食物正夯 營養師推薦這樣吃更美味
4. <https://food.ltn.com.tw/article/5424> 你必須知道的食物「五色」！吃對了五臟更健康！
5. <https://pansci.asia/archives/103066> 「食品添加物」是什麼？加了有比較好嗎？
6. <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65077> 只吃真食物 對抗黑心食物
7. <https://magazine.chinatimes.com/babylife/20110909003586-300402> 真食物？假食物？！食品安全、食品添加物知多少
8. [https://www.leezen.com.tw/article\\_organic.php?id=170](https://www.leezen.com.tw/article_organic.php?id=170) 無所不在的食品添加物
9. [https://www.leezen.com.tw/article\\_organic.php?id=56](https://www.leezen.com.tw/article_organic.php?id=56) 講求真食物真實味 才是食安根本
10. <https://kknews.cc/zh-tw/health/re68ekn.html> 營養師教你：在預算內選擇正確的飲食？
11. [http://www.healthott.com/ott/Cmartdtl/5IIJRY4DSOI\\_6528.do](http://www.healthott.com/ott/Cmartdtl/5IIJRY4DSOI_6528.do) 均衡飲食我做主 規劃菜單不求人
12. <https://health.ettoday.net/news/1318198> 怎麼吃才叫均衡飲食？
13. <https://www.ey.gov.tw/ofs/2980020295E2220B> 食安五環扣，幸福安心 GO
14. [https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=kids\\_learning&category=A02&id=124](https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=kids_learning&category=A02&id=124) 教大家認識「四章一Q」農產品