

學習主題名稱 (中系統)	食在有意思	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. ■統整性探究課程 (□主題□專題□議題)				
設計理念	關係與表現：了解食物熱量和身體健康的關聯, 透過對食物熱量的認識進而健康的飲食展現				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1-身心素質與自我精進 E-A2-系統思考與解決問題				
課程目標	認識各種食物的基本熱量，學習分析計算一餐的食物熱量，並為家人規劃營養且健康的一餐，進而實踐健康飲食生活				
配合融入之領域或 議題 有勾選的務必出現在學 習表現	<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 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 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務 須說明引導基準：學生 要完成的細節說明	1. 製作食物熱量分析表 2. 設計一餐健康菜單 3. 辨別自身飲食中的類別進而變更我的餐盤				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 25%;"> <p style="text-align: center; color: white;">食物熱量(6)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識包裝食品營養標示 2. 了解常見市售食品熱量表。 </div> <div style="font-size: 2em; color: #c00000; margin: 0 10px;">➔</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 25%;"> <p style="text-align: center; color: white;">飲食與健康(6)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨食物所代表的燈號。 2. 能分析學校營養午餐之優劣。 3. 能為自己設計出一份營養均衡的早餐。 </div> <div style="font-size: 2em; color: #008000; margin: 0 10px;">➔</div> <div style="background-color: #4b0082; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 25%;"> <p style="text-align: center; color: white;">食物製作DIY(8)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過小組合作製作一份營養滿分的三角飯糰 2. 能完成三角飯糰食物金字塔。 </div> </div>					

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

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 請依據其「學習表現」之動詞具體規 畫設計相關學習活動之內容與教學流 程	學習評量	自編自選教材 或學習單
9/1-10/7	6	食物熱量	健 2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅 感與嚴重性。 健 1a-II-2 了解 促進健康生活的 方法。 數 n-II-2 熟練較大位數 之加、減、乘計 算或估算，並能 應用於日常解 題。 數 n-II-1 理解一億以內 數的位值結構， 並據以作為各 種運算與估算 之基礎。	1. 包裝食 品的營養 標示 2. 計算早 餐一餐食 物的熱量 3. 食物熱 量比一比	1. 認識包裝 食品營養標 示。 2. 了解常見 市售食品熱 量表。	1. 能說出包裝食品上的營養標 示的意義。 2. 能計算一餐的食物的熱量。	觀察紀錄 分組報告 參與討論 實作成品	「食物熱量比 一比」簡報、 學習單
10/11- 11/18	6	飲食與健康	健 2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅 感與嚴重性。 健 1a-II-2 了 解促進健康生	食物金字 塔簡報	1. 能分辨食 物所代表的 燈號。 2. 能分析學 校營養午餐 之優劣	1. 為生活中常見食物座燈號分 類。 2. 說出學校菜單的優缺點。 3. 設計一份健康早餐菜單。	觀察紀錄 分組報告 參與討論 實作成品	1. 食物燈號簡 報 2. 我的菜 單學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

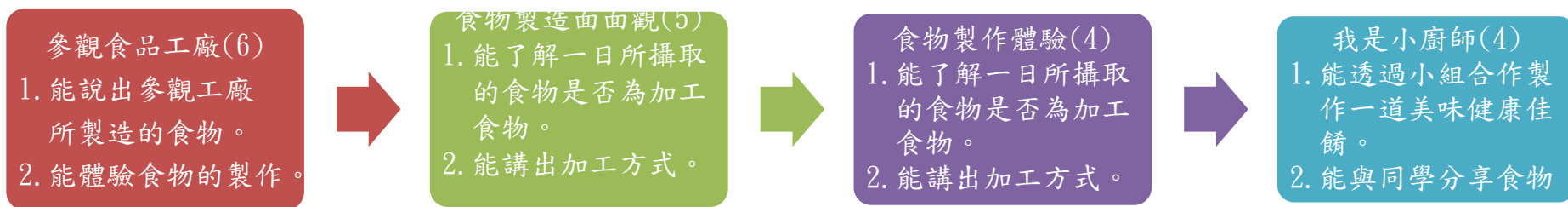
◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

臺南市善化區大同國民小學 111 學年度(第二學期)三年級彈性學習麻鄉麻香課程計畫 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

學習主題名稱 (中系統)	食在有意思	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 type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	關係與表現：了解食物熱量和身體健康的關聯, 透過對食物熱量的認識進而有健康的飲食展現				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1-身心素質與自我精進 E-A2-系統思考與解決問題				

<p>課程目標</p>	<p>認識各種食物的基本熱量，學習分析計算一餐的食物熱量，並為家人規劃營養且健康的一餐，進而實踐健康飲食生活</p>	
<p>配合融入之領域或議題 有勾選的務必出現在學習表現</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>國語文 <input type="checkbox"/>英語文 <input 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 type="checkbox"/>科技融入參考指引</p>	<p><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</p>
<p>表現任務 須說明引導基準：學生要完成的細節說明</p>	<p>1. 製作食物熱量分析表 2. 設計一餐健康菜單 3. 辨別自身飲食中的類別進而變更我的餐盤</p>	

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)



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 請依據其「學習表現」之動詞具體規畫設計相關學習活動之內容與教學流程	學習評量	自編自選教材或學習單
2/13~3/24	6	參訪食物工廠	健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 語文 -1- II -1	1. 奇美食物幸福工廠導覽手冊 2. 鳳梨酥手作介紹	1. 能說出參觀工廠所製造的食物。 2. 能體驗食物的製作。	1. 參觀工廠所製造的食物。 2. 能體驗食物的製作。	分組觀察紀錄表 實作成品	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			聆聽時能讓對方充分表達意見。					
3/27~4/28	5	食物製造面面觀	健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 語文 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 語文 -1- II -1 聆聽時能讓對方充分表達意見。	1. 食品加工與保存簡報 2. 食品加工是在加什麼。 3. 認識食品添加物	1. 能了解一日所攝取的食物是否為加工食物。 2. 能講出加工方式。	1. 能實際手做出一個物理加工行為(EX: 芒果青、麵糰發酵、芭樂汁、橘子汁) 2. 能實際做出一個化學加工行為(EX: 做實驗一組有加防腐劑一組沒有) 3. 算出每日攝取加工食品(EX: 每周幾次、幾分之幾...等表示方式)	分組報告 評分表 實作成品	學習單
5/1-5/26	4	食物製作體驗 (胡麻相關產品)	健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 語文 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 語文 -1- II -1 聆聽時能讓對方充分表達意見。	1. 胡麻營養成分圖表 2. 芝麻棒製作材料與方法簡報	1. 認識芝麻的營養成分 2. 能透過小組合作完成芝麻棒製作	1. 能說出芝麻所含的營養成分 2. 能與小組成員合作，完成芝麻棒製作	實作成品 分享報告	胡麻營養成分圖表 芝麻棒製作材料與方法簡報

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

5/29~6/23	4	我是小廚師	<p>健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為</p> <p>語文 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法</p> <p>語文 -1- II -1 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p>	1. 我的手路菜食譜	<p>1. 能透過小組合作製作一道美味健康佳餚</p> <p>2. 能與同學分享食物</p>	<p>1. 討論想要製作的食物。</p> <p>2. 分配攜帶材料與器材。</p> <p>3. 製作美味佳餚。</p> <p>4. 能評論食物的口感並給出建議。</p>	分組實作 成品評分表	我的拿手菜食譜學習單
-----------	---	-------	---	------------	--	--	---------------	------------