

臺南市公立鹽水區歪頭港國民小學 113 學年度第一學期二年級彈性學習 在歪生態 課程計畫

課程名稱	歪頭綠野蹤		實施年級 (班級組別)	二年級上學期	領域教學 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 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)					
設計理念	【關係與交互作用】：學校位於農產豐富的鹽水區，結合社區在地農作資源發展彈性課程，引導學童重視健康均衡飲食，並珍惜自己與家鄉土地的連結，養成愛鄉愛土的健康生活習慣。					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，透過與外界的連結對自己有正向的看法，並對生活事物探索感受學習樂趣。 E-B1 具備基本健康生活素養，並具有生活所需的知能，能以同理心與人際溝通。					
課程目標	了解食物分類與營養並養成健康知能，並認識社區在地農作，珍惜自己與家鄉土地的互動。					
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 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 checked="" 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"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	能以口語和圖畫發表【我最喜歡吃的食物】，並分享自己和家人的健康飲食行為。					
課程架構脈絡						
歪頭好兒童 上學期(5) 認識六大類 食物	➡	歪頭好食在 上學期(5) 了解健康的 飲食	➡	歪頭好食產 上學期(4) 認識在地農 產品	➡	歪頭好食慣 上學期(6) 認識健康的 飲食

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)參考說明(參考范信賢老師設計)

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
第 1 週- 第 5 週	5	在空生態-空頭好健康 第一單元 空頭好兒童	(健康與體育) 1a-I-1 認識基本的營養知識 2b-I-2 願意養成個人健康習慣 (生活課程) 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人事物的觀察與意見。	1.六大類食物金字塔圖。 2.六大類食物圖片-五穀根莖類，奶類，肉、魚、豆、蛋類，蔬菜類，水果類，油脂類。 3.六大類食物(圖片及實物)。	1.能分出六大類食物。 2.能說出六大類食物。	1.認識食物營養。 2.認識六大類食物。 3.運用圖片分類六大食物。	運用口語及圖片說出六大類食物	1.翰林(2上)一：吃得營養又健康 2.六大類食物金字塔圖 3.六大類食物圖片
第 6 週- 第 10 週	5	第二單元 空頭好食在	(健康與體育) 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-I-1 接受健康的生活規範 4a-I-2 養成健康的生活習慣 (生活課程) 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人事物的觀察與意見。	1.「我的餐盤」唱跳影片。 2.「我的餐盤」六口訣-每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙)。	能說出飲食健康六口訣	1.觀賞「我的餐盤」影片。 2.唸唱「我的餐盤」六口訣及動作。	說跳「我的餐盤」-飲食健康六口訣	1.翰林(2上)一：吃得營養又健康 2.「我的餐盤」影片
第 11 週- 第 14 週	4	第三單元 空頭好食產	(健康與體育) 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-I-1 接受健康的生活規範 4a-I-2 養成健康的生活習慣 (生活課程) 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人事物的觀察與意見。	1.社區踏查-認識在地農產(番茄及玉米、瓠瓜等)。 2.分享村莊農產種類。 3.了解在地低碳食材。	1.能分享村莊所見農產種類。 2.能說出常食用的在地食材。 3.能說出低碳食材的原因。	1.進行社區踏查，認識村莊農產。 2.進行圖片翻示，了解蔬菜及水果等食材。 3.認識低碳食材成因。	1.說出兩項以上的在地的農產種類。 2.說出兩項以上常吃的在地低碳食材。	1.翰林(2上)一：吃得營養又健康 2.番茄、玉米、瓠瓜等圖片

<p>第 15 週- 第 20 週</p>	<p>6</p>	<p>第四單元 歪頭好食慣</p>	<p>(健康與體育) 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-I-1 接受健康飲食生活規範 (生活課程) 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人事物的觀察與意見。 7-I-2 傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。</p>	<p>2.健康的飲食習慣(依六大類食物攝取營養素種類，多選用高纖維食物，少油、少鹽、少糖，並多喝開水)。 3.不同符號表徵(口語、繪畫)的使用。</p>	<p>1.能說出在家裡及學校常吃的在地蔬果。 2.能說出健康飲食的好行為。 3.能繪圖創作【我喜歡吃的食物】。</p>	<p>1.認識社區及校園中栽種的在地農產。 2.分享自己及家人的健康飲食行為。 3.繪圖創作【我喜歡吃的食物】</p>	<p>能以口語和繪圖發表自己和家人的健康飲食行為。</p>	<p>1.翰林(2上)一：吃得營養又健康 2.在地農產圖片(番茄及玉米等)</p>
---------------------------	----------	-------------------	--	--	---	---	-------------------------------	---

臺南市公立鹽水區垵頭港國民小學 113 學年度第二學期二年級彈性學習 在垵生態 課程計畫

課程名稱	垵頭好健康	實施年級 (班級組別)	二年級下學期	領域教學 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)				
設計理念	【關係與交互作用】：學校位於農產豐富的鹽水區，結合社區在地農作資源發展彈性課程，引導學童重視健康均衡飲食，並珍惜自己與家鄉土地的連結，養成愛鄉愛土的健康生活習慣。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-B1 具備基本健康生活素養，並具有生活所需的知能，能以同理心與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動。				
課程目標	了解食物分類與營養並養成健康知能，並認識社區在地農作，珍惜自己與家鄉土地的互動。				
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 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 checked="" 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"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	能發表以圖文創作的「我的健康餐盤」。				

課程架構脈絡

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)參考說明(參考范信賢老師設計)

歪頭好食客
下學期(5)
表現正確用餐
的禮儀與行為

歪頭好營養
下學期(4)
了解食物的
營養

歪頭好食味
下學期(4)
認識食物名
稱

歪頭好食譜
下學期(7)
製作健康餐
盤

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
第 1 週- 第 5 週	5	第一單元 歪頭好食客	(健康與體育) 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度行為 2b-l-1 接受健康飲食生活規範 (生活課程) 3-l-1 願意參與各種學習活動·表現好奇與求知探究之心。 7-l-1 以對方能理解的語彙或方式·表達對人事物的觀察與意見。	1.用餐禮儀規則。 2.中西餐餐具使用。	1.能遵守用餐禮儀。 2.能正確使用中西餐餐具。	1.用餐情境中遵守用餐禮儀。 2.練習正確的中西餐餐具使用。	1.說出正確的用餐禮儀。 2.正確使用中西餐餐具。	1.翰林(2下)三：健康快樂行。 2.用餐禮儀示範圖片。 3.中西餐餐具
第 6 週- 第 9 週	4	第二單元 歪頭好營養	(健康與體育) 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-l-1 接受健康飲食生活規範 (生活課程) 3-l-1 願意參與各種學習活動·表現好奇與求知探究之心。 7-l-1 以對方能理解的語彙或方式·表達對人事物的觀察與意見。	1.學校營養午餐中六大類食物。 2.學校營養午餐廚餘的處理。	1.能說出營養午餐中六大食物分類。 2.認識廚餘的處理方式並珍惜食物。	1.認識學校營養午餐六大類食物。 2.知道廚餘的處理。	1.說出每天的營養午餐中的六大類食物。 2.說出廚餘的處理方式。	1.翰林(2下)三：健康快樂行。 2.六大類食物金字塔圖片

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)參考說明(參考范信賢老師設計)

<p>第 10 週- 第 13 週</p>	<p>4</p>	<p>第二單元 歪頭好食味</p>	<p>(健康與體育) 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-l-1 接受健康飲食生活規範 (生活課程) 3-l-1 願意參與各種學習活動·表現好奇與求知探究之心。 7-l-1 以對方能理解的語彙或方式·表達對人事物的觀察與意見。</p>	<p>1.每週營養午餐食譜。 2.營養午餐實物照片。</p>	<p>1.能說出營養午餐中常吃的食物 2.能分享營養午餐中自己愛吃的菜色。</p>	<p>1.認識學校營養午餐每週食譜。 2.分享自己愛吃的菜色。</p>	<p>能說出五種以上營養午餐的菜色。</p>	<p>1.翰林(2 下)三：健康快樂行。 2.每週營養午餐食譜(含實物照片)</p>
<p>第 14 週- 第 20 週</p>	<p>7</p>	<p>第三單元 歪頭好食譜</p>	<p>(健康與體育) 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為 2b-l-1 接受健康飲食生活規範 (生活課程) 3-l-1 願意參與各種學習活動·表現好奇與求知探究之心。 4-l-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享·感受創作的樂趣。 7-l-1 以對方能理解的語彙或方式·表達對人事物的觀察與意見。 7-l-2 傾聽他人的想法·並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。</p>	<p>1.製作個人健康美味午餐食譜(加入在地食材)。 2.不同符號表徵(口語、繪畫)的使用。</p>	<p>1.能分享自己的健康菜單。 2.能以圖文創作【我的健康餐盤】。</p>	<p>1.能依六大類食物原則自己製作美味食譜。 2.翻翻書-圖文創作【我的健康餐盤】</p>	<p>圖文創作【我的健康餐盤】</p>	<p>翰林(2 下)三：健康快樂行。</p>