

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. ■ 統整性探究課程 (■主題□專題□議題)					
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	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並透過日常飲食調查,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 <small>有勾選的務必出現在 學習表現</small>	<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 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 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 <small>須說明引導基準:學生 要完成的細節說明</small>	設計我的健康餐盤 1. 透過影片認識六大類食物、國民飲食指標及每日飲食指南。 2. 製作表格分類學校菜單並記錄一週家庭飲食三餐概況。 3. 依據紀錄表調整飲食並設計兼具營養與美味的健康餐盤。					
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="background-color: #800000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">餐桌上的美味食蔬</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">(10節)</p> <p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">學生能運用感官認識常見蔬果,並發展語文創作與欣賞的基本素養。</p> </div>			<div style="font-size: 3em; color: #800000;">➔</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">食在好健康</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">(10節)</p> <p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">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。</p> </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
1~10 週	10	餐桌上的美味 食蔬 1. 吃中學(3) 2. 五感細品味 (5) 3. 真食物(2)	健 1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。 國 2-II-4 樂於 參加討論，提供 個人的觀點和 意見。 國 5-II-6 運用 適合學習階段 的摘要策略，擷 取大意 國 5-II-10 透過 大量閱讀，體會 閱讀的樂趣。 國 6-II-2 培養 感受力、想像力 等寫作基本能 力。 閱 E8 低、中年 級以紙本閱讀 為主。 閱 E14 喜歡與 他人討論、分 享自己閱讀的 文本。	食物與營養 的種類和需 求 篇章的大 意、主旨與 簡單結構 對物或自然 的情懷	學生能認識 常見食物的 名稱 學生能利用 五感寫出短 文 學生能閱讀 飲食相關繪 本	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) 五感細品味 1. 蔬果神秘箱(利用感官去感受 不同的食材) 2. 五感體驗短文敘寫 真食物 1. 透過繪本閱讀認識食材原形。	完成蔬果愛 不愛學習單 散文創作五 感體驗描敘 個人口頭報 告繪本閱讀 心得	蔬果愛不愛學 習單 蔬果五感體驗 示範學習單

11~20 週	10	<p>食在好健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物金字塔(2) 2. 學中吃(6) 3. 創意發想家(2) 	<p>健 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 國 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 國 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p>	<p>食物與營養的種類和 需求</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>學生能認識並區分六大類 食物</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>食物金字塔</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片認識六大類食物、國民飲食指標、每日飲食指南 2. 營養午餐菜單(詳細版)中進行六大類食物分類 <p>學中吃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行六大類食物家庭飲食調查表(一週) 2. 設計兼具營養與美味的健康餐盤。 <p>創意發想家(口頭報告分享)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用豐富的辭彙表達力客觀表達餐盤的設計理念、食物的味道、外觀、氣味、口感、營養……。 	<p>小組報告分類 六大類食物</p> <p>製作表格分類 學校菜單 製作圖表記錄 一週家庭飲食調查</p> <p>健康餐盤聯 想造句創作 分享</p>	<p>我的餐盤 聰明吃學習單</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。

◎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。