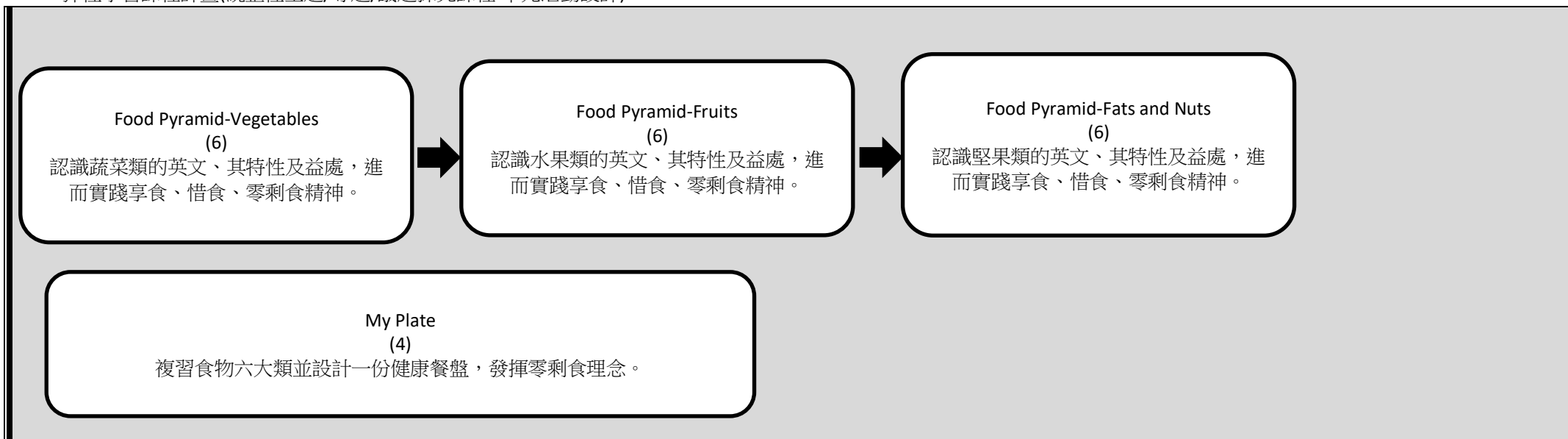


臺南市公立西港區成功國民小學 113 學年度第一學期三年級彈性學習食在成功國際教育課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	食在健康	實施年級 (班級組別)	三	教學 節數	本學期共(42)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	盼能夠藉由健康金字塔來引導學生認識各種不同類別的食物並學習相關英文，更進一步地體會到健康對身體的重要性、珍惜食物、培養生活好習慣。				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 E-B2 具備使用各種資訊科技媒材進行自我學習的能力，以增進英語文聽說讀寫綜合應用能力及文化習俗之理解。 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 國際教育: 體會個人選擇與行為對社會與環境的影響，進而認識道德責任、社會正義與永續發展的重要性，並培養全球公民的身份認同與參與方式，最後落實於生活中。				
課程目標	1. 能說出飲食金字塔及其英文，並畫出飲食金字塔和標示各個階層類別，且能感受到金字塔各個階層的重要性。 2. 能理解剩食問題及解決剩食的重要性。 3. 讓學生可以利用飲食金字塔原則設計健康的飲食。				
配合融入之 領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input checked="" 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		<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 checked="" type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務	能夠畫出並說出飲食金字塔各個階層類別及其英文單字，了解SDGs 零剩食概念與精神並在生活中落實，最後根據飲食金字塔原則設計出健康的飲食。 (1) 認識食物金字塔(六大類食物)之營養、益處和人體需求含量，練習畫出各類別食物。 (2) 認識SDGs 之零剩食概念，並實踐於日常生活中。				
課程架構脈絡					
Food Pyramid-Grains (6) 認識全穀雜糧類的英文、特性及益處，進而實踐享食、惜食、零剩食精神。		Food Pyramid-Meat and Protein (6) 認識豆魚蛋肉類的英文、特性及益處，進而實踐享食、惜食、零剩食精神。		Food Pyramid-Milk and Dairy Products (6) 認識乳品的英文、特性及益處，進而實踐享食、惜食、零剩食精神。	



本表為第一單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Grains	教學期程	第一週至第三週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E11 體會國際弱勢者的現象與處境。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 飲食金字塔的全穀雜糧類 2. 全穀雜糧類特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 全穀雜糧類相關的英文單字 4. 全穀雜糧類的食物舉例 5. 肯亞糧荒影片及台灣剩食相關紀錄片				
	學習目標	能說出全穀雜糧類的特性、對人體的益處並分辨哪些食物是全穀雜糧類；能理解他國的糧荒危機。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看到 什麼？	學習資源
	2	1. 看影片認識食物金字塔的全穀類。 2. 老師帶學生認識五穀類食物圖片單字 (rice/bread/ cereal/wheats/ oats) 3. 了解飲食金字塔的全穀雜糧類的特色，對人體的益處及一天應攝取的分量。 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O)和(X)以及口語說出 whole grain and not whole grain.		1. 了解飲食金字塔的全穀雜糧類的特色 2. 學習全穀雜糧類相關的英文單字 3. 學習如何分辨哪些是全穀雜糧類	1. 說出飲食金字塔的全穀雜糧類的特色 2. 說出全穀雜糧類相關的英文單字 3. 分辨全穀雜糧類食物	影片 五穀類食物圖片 PPT

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五穀類食物英文單字圖片配對遊戲 (rice/bread/ cereal/wheats/ oats)。 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 學生分組列舉生活常見全穀雜糧類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習全穀雜糧類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是全穀雜糧類 	4. 表達個人生活中與食物有關的經驗，並覺察浪費食物對環境的影響	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以圖卡複習全穀雜糧類及英語單字。 2. 播放影片，請學生就影片內容討論剩食相關問題。 3. 分享生活中曾發生過的剩食經驗，分析其對環境的影響。 	認識糧荒及剩食的概念		

◎教學期程請敘明週次起訖，各個單元以教學期程順序依序撰寫，每個單元需有一個單元學習活動設計表，表太多或不足，請自行增刪。

本表為第二單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Meat and Protein	教學期程	第四週至第六週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 飲食金字塔的豆魚蛋肉類 2. 豆魚蛋肉類的特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 豆魚蛋肉類相關的英文單字 4. 豆魚蛋肉類的食物舉例 5. 以豆魚蛋肉類為例認識食物產銷歷程及避免剩食的解決方式				
學習目標		了解豆魚蛋肉類的特性、對人體的益處並能分辨哪些食物是豆魚蛋肉類，最後能分析食物產銷歷程相關資料並提出可能造成食物浪費的原因及解決方法。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源	
	2	1. 看影片認識食物金字塔的豆魚蛋肉類。 2. 老師帶學生認識豆魚蛋肉類食物圖片 (meat/fish/ egg/chicken/ pork / beef / peas) 3. 了解飲食金字塔的豆魚蛋肉類的特性對人體 的益處 及一天應攝取的分量。 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O) 和(X)以及口語說出豆魚蛋肉類食物英文單 字。	1. 了解飲食金字塔的豆 魚蛋肉類的特色 2. 學習豆魚蛋肉類相關 的英文單字 3. 學習如何分辨哪些是 豆魚蛋肉類	1. 說出飲食金字 塔的豆魚蛋肉 類的特色 2. 說出豆魚蛋肉 類相關的英文 單字 3. 分辨豆魚蛋肉 類食物 4. 說出產銷過程	影片 豆魚蛋肉類食物 圖片 PPT	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆魚蛋肉類食物英文單字圖片配對遊戲 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 列舉生活中常見豆魚蛋肉類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習豆魚蛋肉類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是豆魚蛋肉類 	<p>中食物浪費的原因及解決方法</p>	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以圖卡複習豆魚蛋肉類及英語單字。 2. 播放影片，讓學生瞭解豆魚蛋肉類產銷過程 3. 透過影片資訊，分組討論剩食可能原因及解決方式。 	<p>透過生產與銷售了解食物可能浪費的原因並思考解決方法</p>		

本表為第三單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Milk and Dairy Products	教學期程	第七週第九週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 影片介紹飲食金字塔的乳品類 2. 乳品類的特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 乳品類的相關的英文單字 4. 乳品類的食物舉例 5. 以乳製品為例思考產銷過程避免食物浪費的辦法。				
學習目標		了解乳品類的特性、對人體的益處並能分辨哪些食物是乳品類，最後能分析食物產銷歷程相關資料並提出避免剩食的辦法。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源
	2	1. 看影片認識食物金字塔的乳品類。 2. 老師帶學生認識乳品類食物圖片單字 (milk/cheese) 3. 了解飲食金字塔的乳品類的特色，對人體的 益處及一天應攝取的分量 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O) 和(X)以及口語說出 milk and cheese		1. 了解飲食金字塔的乳 品類的特色 2. 學習乳品類相關的英 文單字 3. 學習如何分辨哪些是 乳品類	1. 說出飲食金字 塔的乳品類的 特色 2. 說出乳品類相 關的英文單字 3. 分辨乳品類食 物 4. 說出產銷過程 中解決剩食之	影片 乳品類食物圖片 PPT

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乳品類食物英文單字圖片配對遊戲。 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 列舉生活中乳品類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習乳品類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是乳品類 	策略	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行蛇梯桌遊板複習乳品類及英語單字。 2. 播放影片，讓學生瞭解乳品類產銷過程 3. 透過影片資訊，分組討論剩食可能原因及解決方式。 	透過生產與銷售了解剩食解決方法		

本表為第四單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Vegetables	教學期程	第十週第十二週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 影片介紹飲食金字塔的蔬菜類 2. 蔬菜類的特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 蔬菜類的相關的英文單字 4. 蔬菜類的食物舉例 5. 以蔬菜類為例探究學校午餐產生剩食的原因				
學習目標		了解蔬菜類的特性、對人體的益處並能分辨哪些食物是蔬菜類，最後能分析學校午餐剩食原因並提出改善計畫。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源
	2	1. 看影片認識食物金字塔的蔬菜類 (vegetables) 2. 老師帶學生認識蔬菜類食物圖片 (spinach、celery、broccoli、lettuce) 3. 了解飲食金字塔的蔬菜類的特色，對人體的益處及一天應攝取的分量。 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O)和(X)以及口語說出 vegetables		1. 了解飲食金字塔的蔬菜類的特色 2. 學習蔬菜類相關的英文單字 3. 學習如何分辨哪些是蔬菜類	1. 說出飲食金字塔的蔬菜類的特色 2. 說出蔬菜類相關的英文單字 3. 分辨蔬菜類食物 4. 提出學校午餐	影片 蔬菜類食物圖片 PPT

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蔬菜類食物英文單字圖片配對遊戲。 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 列舉生活中蔬菜類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習蔬菜類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是蔬菜類 	<p>蔬菜類剩食原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 擬訂相對應的剩食改善計畫 	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行蛇梯桌遊板複習蔬菜類及英語單字。 2. 教師以 PPT 呈現學校營養午餐菜色，請學生討論所攝取的蔬菜類。 3. 分組討論剩食可能原因並擬定合宜改善方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視學校午餐的菜色及照片 2. 擬訂合宜的蔬菜類剩食改善計畫 		

本表為第五單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Fruits		教學期程	第十三週至第十五週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。					
	學習內容(校訂)	1. 影片介紹飲食金字塔的水果類 2. 水果類的特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 水果類的相關的英文單字 4. 水果類的食物舉例 5. 以水果類為例探究 學校午餐產生剩食的原因					
學習目標		了解水果類的特性、對人體的益處並能分辨哪些食物是水果類，最後能分析學校午餐剩食原因並提出改善計畫。					
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源	
	2	1. 看影片認識食物金字塔的水果類(fruits)。 2. 老師帶學生認識水果類食物圖片單字 (apple、banana、grapes、guava、orange) 3. 了解飲食金字塔的水果類的特色，對人體的 益處及一天應攝取的分量。 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O) 和(X)以及口語說出 fruits、not fruits		1. 了解飲食金字塔的水 果類的特色 2. 學習水果類相關的英 文單字 3. 學習如何分辨哪些是 水果類	1. 說出飲食金字 塔的水果類的 特色 2. 說出水果類相 關的英文單字 3. 分辨水果類食 物	影片 水果類食物圖片 PPT	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水果類食物英文單字圖片配對遊戲。 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 列舉生活中水果類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習水果類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是水果類 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 提出學校午餐水果類剩食原因 5. 擬訂相對應的剩食改善計畫 	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行蛇梯桌遊板複習水果類及英語單字。 2. 教師以 PPT 呈現學校營養午餐供給的水果，請學生討論所攝取的水果類。 3. 以小白板列點剩食可能原因並擬定合宜改善方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視學校供給的水果類照片 2. 擬訂合宜的水果類剩食改善計畫 		

本表為第六單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		Food Pyramid-Fats and Nuts	教學期程	第十六週至第十八週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 影片介紹飲食金字塔的油脂類及堅果類 2. 油脂類及堅果類的特性、對人體的益處及一天應攝取的分量 3. 油脂類及堅果類的相關的英文單字 4. 油脂類及堅果類的食物舉例 5. 複習產銷歷程造成的食物浪費 6. 學校午餐遠離剩食危機的方法				
	學習目標	了解油脂類及堅果類的特性、對人體的益處並能分辨哪些食物是油脂類及堅果類，最後能進行廚餘的分類以落實環保行動。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源	
	2	1. 看影片認識食物金字塔的油脂類及堅果類 (oil/ fats/ nuts) 2. 老師帶學生認識油脂類及堅果類圖片單字 (peanut、fig、walnut almond) 3. 了解飲食金字塔的油脂類及堅果類的特色，對人體的益處及一天應攝取的分量。 4. 學生能看 PPT 食物英文單字圖片，以手勢(O)和(X)以及口語說出 oil 油脂類及 nuts 堅果類。	1. 了解飲食金字塔的油脂類及堅果類的特色 2. 學習油脂類及堅果類相關的英文單字 3. 學習如何分辨哪些是油脂類及堅果類	1. 說出飲食金字塔的油脂類及堅果類的特色 2. 說出油脂類及堅果類相關的英文單字 3. 分辨油脂類及堅果類食物 4. 將學校午餐廚	影片 油脂類及堅果類 食物圖片 PPT	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 油脂類及堅果類食物英文單字圖片配對遊戲。 2. 兩兩一組練習唸目標單字。 3. 列舉生活中油脂類及堅果類的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習油脂類及堅果類相關的英文單字 2. 學習如何分辨哪些是油脂類及堅果類 	餘進行分類	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行蛇梯桌遊板複習油脂類及堅果類及英語單字。 3. 針對所學六大類食物進行一週班級營養午餐剩食大調查。 4. 將廚餘秤重及分類，發表紀錄內容。 	將廚餘秤重、分類並記錄		

本表為第七單元教學流設計/(本學期共 7 個單元)

單元名稱		My Plate	教學期程	第十九週至第二十一週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 複習飲食金字塔六大類食物的特色及單字 2. 分類食物圖片屬於飲食金字塔的哪一部位，並填寫飲食金字塔學習單 3. 根據飲食金字塔原則設計一份健康的飲食 4. 零剩食的檢核表				
學習目標		能根據飲食金字塔原則設計一份健康的飲食並針對所設計的健康餐盤擬訂零剩食計畫。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源	
	2	1. 歌曲帶動唱 A Healthy Meal 2. 複習飲食金字塔各個階層食物及其英文單字 3. 說出飲食金字塔各個階層的差異，並把所看到的食物分類。	1. 了解飲食金字塔六大類食物的特色 2. 學習如何分辨飲食金字塔六大類食物	1. 說出飲食金字塔六大類食物的特色 2. 分辨飲食金字塔六大類食物	平板 食物圖片 學習單 PPT	
	2	1. 教師說明均衡飲食原則。 2. 請學生根據飲食金字塔，在學習單上設計一份均衡營養又美味的健康餐盤。 3. 學生上台發表個人設計的餐盤。	根據飲食金字塔原則設計一份健康的飲食	3. 根據飲食金字塔原則設計一份健康的飲食 4. 擬訂零剩食檢核表		

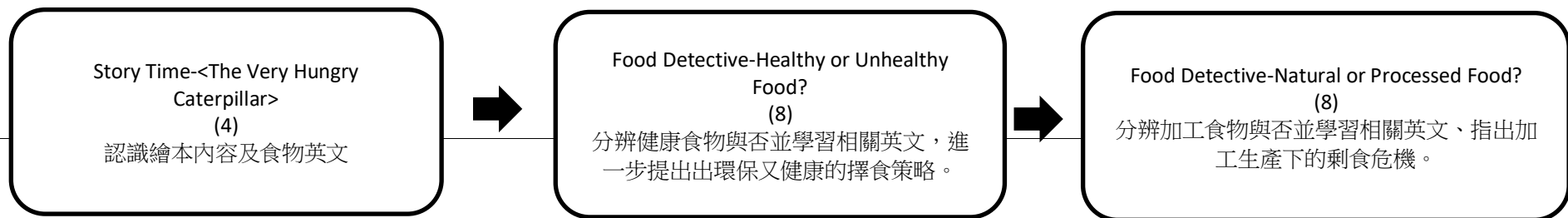
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

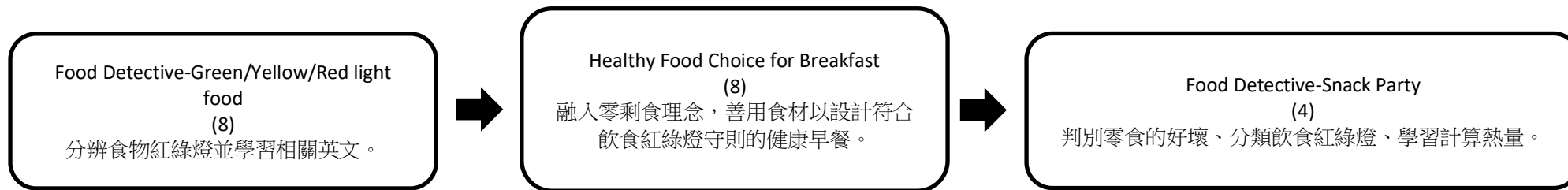
	2	<ol style="list-style-type: none">1. 教師介紹食物再利用的觀念。2. 學生練習以平板搜尋食物再利用的相關例子。3. 分享食物再利用的策略、達到減少浪費的目標。	討論及蒐集有效的食物利用資訊及減少浪費的策略		
--	---	---	------------------------	--	--

臺南市公立西港區成功國民小學 113 學年度第二學期三年級彈性學習食在成功國際教育課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	食在健康	實施年級 (班級組別)	三	教學節數	本學期共(40)節
彈性學習課程	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	藉由學習分辨對身體健康有害和有益的食物、天然食物和加工食品，了解紅黃綠燈飲食原則，引導孩子培養健康的飲食習慣，也學會聰明吃的策略進而杜絕剩食。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 E-B2 具備使用各種資訊科技媒材進行自我學習的能力，以增進英語文聽說讀寫綜合應用能力及文化習俗之理解。 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關 體育與健康內容的意義與影響。 國際教育：體會個人選擇與行為對社會與環境的影響，進而認識道德責任、社會正義與永續發展的重要性，並培養全球公民的身份認同與參與方式，最後落實於生活中。				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 能說出哪些食物對身體健康有益，哪些食物對身體健康有害。 能分析哪些食物是天然的，哪些食物是加工的，並認識加工生產造成的剩食問題。 能描述紅黃綠燈飲食原則。 能閱讀食物包裝袋營養標示中英對照圖。 能說出繪本的故事內容。 				
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 type="checkbox"/> 國語文 <input checked="" 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		<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 checked="" type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 <small>須說明引導基準：學 生要完成的細節說明</small>	學生能學習分辨出不同的食物對身體造成的影響並認識紅黃綠燈飲食原則，進一步落實零剩食理念於日常生活中，成為健康又環保的飲食小英雄。 (1)分辨飲食紅綠燈所屬食物，並能選擇有益健康的食物。 (2)依據飲食紅綠燈原則，設計出符合個人喜好又健康的早餐料理。				

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)





本表為第一單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

單元名稱		Story Time-<The Very Hungry Caterpillar>	教學期程	第一週至第二週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英 1-IV-1 能聽懂課堂中所學的字詞。 英 3-IV-11 能藉圖畫、標題、書名等作合理的猜測。 英 3-IV-12 能熟悉重要的閱讀技巧，如擷取大意、猜測字義、推敲文意、預測後續文意及情節發展等。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。				
	學習內容(校訂)	繪本 <The Very Hungry Caterpillar>主題食物單字(cake/pie/ fruit names/ lollipop/ ice cream...)				
學習目標		學習<The Very Hungry Caterpillar>繪本內容及食物英文單字				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源
	2	1. 播放繪本故事影片 The Very Hungry Caterpillar 2. 請學生看插圖討論預測故事情節。 3. 根據繪本列出食物單字(cake/pie/ fruit names/ lollipop/ice cream...)，教師請學生跟讀。 4. 討論繪本中食物健康與否、平時應如何攝取。		閱讀<The Very Hungry Caterpillar>的故事內容	1. 說出<The Very Hungry Caterpillar>的故事內容 2. 說出故事中的食物英語單字	故事繪本 食物圖片 PPT
	2	1. 復習繪本單字，兩兩練習唸給對方聽。 2. 選出其中最喜歡的情節在組內分享。 3. 教師搭配 PPT 單字圖片提問，請學生以(O)和(X)及口語說出故事中內容以及食物英語單字。		聽懂並說出故事中的食物英語單字		

本表為第二單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

單元名稱		Food Detective-Healthy or Unhealthy Food?	教學期程	第三週至第六週	教學節數	8 節 320 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 複習<The Very Hungry Caterpillar>所學單字並學習「healthy」和「unhealthy」 2. 討論繪本中毛毛蟲的飲食是否健康 3. 健康的食物「healthy food」與不健康的食物「unhealthy food」的分辨 4. 健康的食物與不健康的食物的英語單字 5. 食物消費的正確觀念				
	學習目標	能分辨食物健康與否並能擬訂環保又健康的食物選購的原則。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過 什麼工具或形式+要看 到什麼？	學習資源	
	2	1. 歌曲帶動唱: food reading 2. 分組討論會本中毛毛蟲的飲食是否健康，引導學生了解「healthy」和「not healthy =unhealthy」的概念 3. 思考自己在日常生活中所攝取食物健康與否。	分辨健康的食「healthy food」與不健康的食物「unhealthy food」	1. 說出食物英語單字 2. 說出「healthy food」及「unhealthy food」	故事繪本 食物圖片 PPT 學習單	
	2	1. 教師以油、鹽、糖含量程度說明食物健康與否。 2. PPT 秀出食物圖片，請學生搭配(O)和(X)手勢回答食物 healthy or unhealthy。 3. 教師說明除了食材本身，食物的烹調更是造成 healthy or unhealthy	運用 healthy 及 unhealthy 回答教師問題	3. 分辨健康的食物與不健康的食物 4. 會說「I think it's healthy/unhealthy food.」		
	2	1. 復習歌曲帶動唱: food reading 2. 學生輪流上台，以 I think it' s healthy./	運用「I think it's healthy/ unhealthy			

		unhealthy food. 句子回答教師所列舉食物圖片。 3. 單字配對遊戲復習所學食物英文名。	food.」回答教師問題	5. 分享所設計的食物選購原則
2		1. 以健康食物出發，說明吃在地、食當季的觀念。 2. 各組討論：擬訂選購食物的原則(當季盛產、降低運送能源消耗、事先估算食量等)餅上台分享。	擬訂選購食物的原則	

本表為第三單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

單元名稱		Food Detective-Natural or Processed Food?	教學期程	第七週至第十週	教學節數	8 節 320 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2 b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。				
	學習內容(校訂)	1. 展示火鍋圖片，引導學生將火鍋料做分類「natural foods」及「processed foods」 2. 利用圖片和影片說明加工食品的功能、製造方式及保方法 3. 引導學生分辨生活中加工及天然食品的差別 4. 認識加工過程中的剩食問題				
學習目標		能分辨天然與加工食物並分析加工過程產生哪些剩食狀況及改善方法。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源
	2	1. 引導學生觀看影片 hot pot food reading 及跟唱		說出並運用「natural」及「processed foods」	1. 聽懂並說出食物英語單字	影片 食物圖片

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	<ol style="list-style-type: none"> 展示火鍋圖片，詢問學生火鍋料是否為加工食品。 教師說明加工食品的特色。 運用分組遊戲，學生將火鍋料做分類並說出「natural foods」及「processed foods」 	回答教師問題	<ol style="list-style-type: none"> 說出加工食品的功能、製造方式及保存方法 分辨生活中加工及天然食品 說出改善加工過程中造成的剩食問題 	PPT
2	<ol style="list-style-type: none"> 利用圖片和影片說明加工食品的功能、製造方式及保存方法 引導學生分辨生活中加工及天然食品的差別 分組討論食用加工食品對身體的害處 	<ol style="list-style-type: none"> 了解加工食品的功能、製造方式及保存方法 分辨生活中加工及天然食品 		
2	<ol style="list-style-type: none"> 藉由 This and That 遊戲，讓學生說出「natural foods」及「processed foods」 複習加工與非加工食物在外型和口感上的特徵 分辨日常生活中常見加工食物。 	分辨生活中加工及天然食品		
2	<ol style="list-style-type: none"> 播放影片請學生討論食品加工過程發生了什麼問題。 各組根據影片內容記錄加工過程的剩食問題。 討論改善策略並上台分享。 	紀錄加工過程的剩食問題並討論改善策略		

本表為第四單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

單元名稱		Food Detective-Green Light Food? Yellow Light Food? Red Light Food?	教學期程	第十一週至第十四週	教學節數	8 節 320 分鐘
學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2 b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。					
	學習內容(校訂)	1. 教師教導「飲食紅綠燈食物」的定義 2. 學生把食物圖卡做分類「green/yellow/red light foods」 3. 引導學生說出句型「I think it's green/yellow/red light food.」 4. 中西式健康早餐範例。 5. 營養標籤上的內容。 6. 中西式健康小吃。				
學習目標	能分辨食物中的紅黃綠燈、說出健康早餐要素並能閱讀營養標籤及說出健康小吃。					
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源	
	2	1. 介紹「飲食紅綠燈」的概念，讓學生了解什麼是健康食品和不健康食品。 2. 請學生討論紅燈、黃燈、綠燈食物各代表什麼意涵-紅燈（少吃）、黃燈（適量）、綠燈（多吃）。 3. 介紹不同類型的食品及其分類：紅燈食品（高糖、高脂、高鹽）、黃燈食品（加工食品、肉類）、綠燈食品（水果、蔬菜、全穀類） 4. 揭示單字：「greenlight food」、「yellow light food」及「red light food」，請學生跟讀。	1. 學生討論紅燈、黃燈、綠燈代表的意涵及食物。 2. 學習課程相關英文單字。	1. 聽懂並說出「green light food」、「yellow light food」及「red light food」 回答問題 2. 分辨「green/yellow/red light foods」 3. 說出句型	食物圖片 PPT 健康食材	
	2	1. 分發圖片卡片，讓學生將不同的食品卡片貼在相應顏色的紙上並以「I think it's green/	1. 辨識食品卡片屬於哪一類。	「I think it's green/yellow/red		

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	<p>yellow/red light food.」發表。</p> <p>2. 健康早餐規劃: 討論早餐為什麼重要, 問學生: 你們今天早上吃了什麼?</p> <p>3. 介紹健康早餐的要素: 包含碳水化合物、蛋白質和蔬菜。</p> <p>4. 提供一些簡單健康早餐的例子。</p>	2. 紀錄健康早餐要素。	<p>light food.」</p> <p>4. 說出健康早餐要素。</p> <p>5. 閱讀營養標籤。</p> <p>6. 說出健康小吃有哪些。</p>
2	<p>1. 介紹食品包裝和營養標籤的重要性。</p> <p>2. 學生練習閱讀營養標籤, 解釋卡路里、糖分、脂肪、鹽分等數據的意義。</p> <p>3. 教師展示一些常見食品包裝, 讓學生分組分析並分享他們的發現。</p>	學習閱讀營養標籤	
2	<p>1. 學生分享平時喜愛的零食並自我檢視「green/yellow/red light foods」</p> <p>2. 教師示範製作健康小吃, 如水果沙拉或全麥三明治。</p> <p>3. 影片觀賞中西式健康小吃, 複習 I think it's green/ yellow/red light food.」。</p>	認識健康小吃	

本表為第五單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

本表為第五單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)						
單元名稱		Healthy Food Choice for Breakfast	教學期程	第十五週至第十七週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	<p>英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p> <p>英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>健體 2 b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>國 E12 觀察生活中的全球議題, 並構思生活行動策略。</p>				
	學習內容(校訂)	<p>1. 複習「green/ yellow/red light foods」</p> <p>2. 設計一份零剩食的健康早餐</p>				

學習目標	能設計一份零剩食的健康早餐並符合「飲食紅綠燈」的健康守則。				
	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	3	<ol style="list-style-type: none"> 學生討論和發表何謂零剩食。 教師引出「零剩食」的概念：吃完所有食物，避免浪費。 介紹健康早餐的要素：包含碳水化合物、蛋白質和蔬菜。 解釋常見早餐食物（如麵包、牛奶、水果、蛋類）的營養價值，複習 green/yellow/red light foods。 介紹每種營養素（如蛋白質、碳水化合物、維生素）的作用。 學生將不同的食品卡片貼在早餐餐盤模型上，組合成健康的早餐。 	<p>認識零剩食概念。 複習健康早餐的要素。 複習 green/yellow/red light foods</p>	<ol style="list-style-type: none"> 參照「飲食紅綠燈」的健康守則挑選食物或食材 列出從選購、食材烹煮到用餐的零剩食方案 設計出圖文並茂的零剩食的健康早餐 DIY 健康早餐 用簡易的英文分享成品、和他人一同品嚐 	<p>早餐設計表 早餐圖片 PPT 早餐食材</p>
	3	<ol style="list-style-type: none"> 討論：你們知道怎麼做早餐嗎？喜歡什麼樣的早餐？ 依據「飲食紅綠燈」的健康守則挑選食物或食材 教師示範如何製作健康簡單的早餐，如水果沙拉、燕麥粥、全麥三明治。 各組規劃一份健康早餐，擬訂從選購、食材烹煮到用餐的零剩食方案 學生親手製作健康早餐，以簡易英文與老師、同學分享和品嚐。 	<ol style="list-style-type: none"> 依據「飲食紅綠燈」的健康守則挑選食物或食材 擬訂從選購、食材烹煮到用餐的零剩食方案 同組合作設計一份零剩食的健康早餐 用簡易的英文介紹所設計的早餐 		

本表為第六單元教學流設計/(本學期共 6 個單元)

單元名稱		Food Detective-Snack Party	教學期程	第十八週至第二十週	教學節數	6 節 240 分鐘
學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習重點	英◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 英◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健體 2 b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。				
		學習內容(校訂)	1. 知道零食屬於飲食紅綠燈中的哪一種食物 2. 學習如何判斷零食健康與否 3. 學習閱讀營養標示 4. 學習 calories/fat/protein/ sugar 5. 學習計算熱量的方法 6. 學習句型「I think it's healthy because it's low/high in sugar/ protein/fat」			
學習目標		能運用飲食紅綠燈的知識來判別零食的好壞、了解其歸類；能認識(calories/ fat/protein/ sugar) 及其重要性，最後能學習計算熱量的方法。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源	
	3	1. 問學生：你們喜歡吃零食嗎？什麼樣的零食？ 2. 以零食為例，結合飲食紅綠燈請學生分類常見零食。 3. 介紹常見的營養成分（如糖、脂肪、蛋白質）及其對健康的影響。 4. 揭示單字： calories/fat/protein/ sugar，醒學生跟讀。 5. 教學生如何閱讀食品包裝上的營養標籤。 6. 發給學生不同零食的包裝，讓他們閱讀並分析營養標籤，討論哪些零食更健康。	1. 辨別零食健康與否 2. 透過食品包裝閱讀營養標籤 3. 認識 calories/fat/protein/ sugar 及其重要性	1. 辨別零食健康與否 2. 閱讀閱讀營養標籤 3. 了解 calories/fat/protein/ sugar 及其重要性 4. 會計算熱量的方法 5. 說出「I think it's	零食 零食包裝袋 零食圖片 PPT	

	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生問學生：你們去超市買零食時怎麼選擇？介紹「零食偵探」的任務：找到健康的零食，根據營養成分和飲食紅綠燈選擇健康零食。 2. 教師介紹熱量計算的方法，提供一些常見零食包裝請學生練習。 3. 運用句型「I think it's healthy because it's low/high in sugar/ protein/ fat」討論零食的營養成分、健康與否。 4. 回顧學習內容，學生分享學到的知識和實踐經驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習計算熱量的方法 2. 運用句型「I think it's healthy because it's low/high in sugar/ protein/ fat」回答問題 	<p>healthy because it's low/high in sugar/ protein/fat」</p>	
--	---	---	--	---	--