

臺南市公立東區東光國民小學 114 學年度(第一學期)三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)	從食開始	實施年級 (班級組別)	三上	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	■統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	關係與表現：從每日的飲食小日常出發，覺察食物與身體健康的關係，透過認識六大類食物，培養營養均衡的觀念與良好飲食習慣，展現對自我健康的關心與責任。				
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。				
課程目標	從日常飲食經驗出發，透過感官體驗與探究學習，引導學生認識六大類食物與營養功能；並透過觀察、記錄與創意表達，發展選食素養與同理溝通力，展現對健康與生活的責任。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動 ■健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引 □性別平等教育 □人權教育 ■環境教育 □海洋教育 □品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 ■閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育 □戶外教育 □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	「我的健康餐盤」海報分享會： 小組分享「我的真食物宣言」與「從不愛到愛食物變身之旅」海報，每組報告 3 分鐘。				
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)					
餐桌上的美味食蔬 (10節) 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。 ➡ 食在好健康 (10節) 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。					

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》 吃中學(3)	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 國 6-II-2 培養	1. 常見的蔬菜與水果 2. 自己喜歡與不喜歡的蔬果	學生能從日常生活經驗出發，了解自己喜歡與不喜歡的蔬果，並能說出原因。	1. 透過帶領學生閱讀吃蔬菜水果等相關繪本，引發學習動機與生活經驗做連結。(包含：《寶寶喜歡吃》、《好多好吃的…》系列等繪本。) 2. 你最常在家裡看到哪些蔬菜？你最喜歡與最不喜歡的蔬菜或水果是什麼呢？(至少 3 種)並說明喜歡與不喜歡的原因。 3. 完成「蔬果愛與不愛」學習單，並上台分享。	完成「蔬果愛與不愛」學習單	1. 「蔬果愛與不愛」學習單 2. 《寶寶喜歡吃》、《好多好吃的…》系列等繪本
		五感細品味(3)	感受力、想像力等寫作基本能力。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	蔬菜水果的味道與觸感	運用五感覺察蔬菜的外觀、氣味與味道，提升對食物的敏感度與描述能力。	1. 蔬果神秘箱(矇眼聞或摸不同蔬菜)猜猜是什麼蔬菜或水果？這個蔬果有什麼味道？有什麼觸感？猜猜它是誰？ 2. 準備蔬菜水果切片，如青椒、紅蘿蔔、花椰菜、玉米等。 3. 小組觀察蔬菜形狀、顏色、味道、氣味並記錄，完成「蔬果五感體驗」學習單 4. 小組用形容詞完成描述句，並與同儕互相比較分享	完成「蔬果五感體驗」學習單	「蔬果五感體驗」學習單

		真食物(4)		原型食物	學生能分辨天然蔬菜與加工蔬菜產品的差異，理解選擇「原型食物」的重要性，並建立環保永續觀念。	1. 認識「假蔬果」圖片配對任務，如玉米 v. s. 玉米罐頭、馬鈴薯 v. s. 薯條、蔬菜餅乾 v. s. 真的蔬菜。這兩種你會選擇哪一種呢？你覺得哪一種才是對身體比較好的呢？ 2. 健康與永續小劇場：小組分配角色，演出食物選擇情境劇，分別包含超人蔬菜 v. s. 加工食物怪。 3. 小組完成「我的真食物宣言」海報，將個人的真食物宣言黏貼在小組海報上，並與其他組分享。如我最愛的食物是…，我會怎麼吃它？	小組完成「我的真食物宣言」海報	
11~20 週	10	《食在好健康》食物金字塔(3)	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	1. 六大類食物的營養 2. 國民飲食指標健康餐盤口訣	學生能認識六大類食物，區分每類食物的營養功能，並建立均衡飲食的基本概念。	1. 播放《均衡飲食金國王的環遊旅程》影片，認識六大類食物。 2. 金國王一開始發生什麼事情？金國王和營養大臣總共去了幾個村莊？(全穀村、蔬菜村、水果村、豆魚蛋肉村、奶類村、油脂村等)代表食物分成幾大類？印象最深刻的是哪個村長？它和金國王說了哪些知識？ 3. 播放衛生福利部國民健康署推的「我的健康餐盤」口訣帶動唱MV，瞭解國民飲食指標、每日飲食指南，並加深印象。	學生能說出衛福部國民健康署建議的健康餐盤口訣	衛生福利部國民健康署-我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821 衛生福利部國民健康署-我的餐盤(口訣歌與影片) https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=

		學中吃(3)	分表達意見。 國 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	自己的飲食狀況	學生能記錄自己的飲食，依照國民飲食每日指南，檢視是否均衡。	4. 學生一起合唱「我的健康餐盤」口訣歌。 1. 將自己一日的早餐、午餐、晚餐記錄下來，可用畫圖配合文字的方式呈現。 2. 依照衛福部國民健康署建議的健康餐盤指引： (1)每天早晚一杯奶 (2)每餐水果拳頭大 (3)菜比水果多一點 (4)飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉一掌心 (6)堅果種子一茶匙 檢視自己的三餐是否均衡？有哪些是有達成的，有哪些是不足的？ 3. 與其他人分享自己的一日餐盤	完成「我的餐盤聰明吃」學習單	9514 「我的餐盤聰明吃」學習單
		創意發想家(4)		偏挑食可能的原因	學生能針對不喜歡的食物，透過觀察、資料蒐集與創意說服，轉換態度並學會向他人表達。	1. 各組寫下票選出最不喜歡的蔬果前三名，討論不喜歡的原因並寫下來，如味道？口感？外型？ 2. 透過帶領學生閱讀吃蔬菜水果等相關繪本，促進更多元的創意想像。(包含：《小洋蔥大作戰》、《我絕對絕對不吃番茄》、《愛吃水果的牛》等繪本)	完成「從不愛到愛食物變身之旅」小組海報	《小洋蔥大作戰》、《我絕對絕對不吃番茄》、《愛吃水果的牛》等繪本

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

					3. 小組繪製「從不愛到愛食物變身之旅」，說服別組喜歡或至少接受吃最不喜愛的前三名蔬果。例如：設計蔬菜變裝秀、我愛○○菜的理由、說明該蔬菜營養價值與特色料理…等。 4. 小組上台分享「我為它說話！」說服他人喜歡或接受這道菜，包含食物的味道、外觀、氣味、口感、營養……。		
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立東區東光國民小學 114 學年度(第二學期)三年級彈性學習食安守護者課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	最佳食主角	實施年級 (班級組別)	三下	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	☒ 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	改變與穩定：從日常飲食出發，透過學習食材保存、清洗蔬果技巧及零剩食討論等活動，讓學生理解面對環境變遷、資源浪費等挑戰，如何透過正確選食、妥善保存與減少浪費，穩定自己的飲食健康，培養因應改變與珍惜資源的能力。				
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-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	透過飲食安全、選擇與惜食行動，培養學生適應環境、改變飲食健康與善用資源的能力。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☒國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語 ☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐科技融入參考指引 ☐性別平等教育 ☐人權教育 ☒環境教育 ☐海洋教育 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☐安全教育 ☐防災教育 ☒閱讀素養 ☐多元文化教育 ☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育 ☐戶外教育 ☐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	「食在好安心」海報分享會： 小組分享「食品保存達人」與「新鮮零剩食」海報，每組報告 3 分鐘。				
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)					
食在好安心 (10節) 透過體驗活動學會處理日常飲食問題  安心選食力 (10節) 培養辨識標章、珍惜食材、減少浪費的選 食判斷力與行動力。					

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	《食在好安心》 最佳洗菜手(3)	健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 健 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	正確洗蔬果的方式	學生能理解蔬菜水果常見農藥殘留問題，並正確操作清洗步驟。	1. 你是否有幫家人清洗過蔬果呢？或是曾看過家人都是如何清洗蔬果的呢？ 2. 播放「最佳洗菜手」PPT，你覺得這些蔬果該如何清洗呢？（高麗菜、花椰菜、玉米、甜椒、草莓…等） 3. 播放正確洗菜的相關影片：你洗對了嗎？討論常見的 NG 洗菜方式，如用洗米水洗(可能會有農藥或蟲卵殘留問題)、加入小蘇打或醋(農藥是複合型的，無法酸鹼中和)、加入鹽巴(可使蟲卵、蛀蟲掉落，但會降低水的清潔力)等 4. 示範正確清洗法：用刷子刷洗蔬果外皮或皺褶較多處、用流動且細細的水清洗 12-15 分鐘。 5. 蔬果清洗小劇場 小組挑選一種蔬果，以及所需要的洗蔬果器具，演示清洗的過程給全班看。	1. 完成「最佳洗菜手」學習單 2. 能說出正確的清洗蔬果方式	1. 「最佳洗菜手」PPT 2. 「最佳洗菜手」學習單
		食物安全停看聽(3)		食物發霉或發芽的健康風險	學生能辨識發霉、發芽、變質食物，理解背後的健康風險。	1. 透過帶領學生閱讀《貓偵探的食安推理故事-阿媽家的食品保衛戰》繪本，引發學習動機，並與生活經驗做連結。 2. 某天放學回家覺得很餓，一時	1. 完成「食物安全停看聽」學習單 2. 能說出食用發霉的食物的風險	1. 「食物安全停看聽」PPT 2. 「食物安全停看聽」學習單

					之間又找不到東西吃，發現桌上有一片吐司，看起來有一些黑點，你會做怎樣的決定呢?(把黑黑的地方剝掉繼續吃/因為不確定是否是發霉，保險起見還是不能吃)。 3. 食物發霉還可以吃嗎？黴菌切掉後就可以吃了嗎?(只要發霉都不應食用)。如何判斷食物發霉了?(外觀上出現不正常黑白斑或綠色斑塊、質地改變與味道變酸變苦)。 4. 發芽後絕對不能吃的食物？(馬鈴薯)發芽後還能吃的食物？(薑、蒜、地瓜、洋蔥、芋頭、紅蘿蔔、綠豆等，雖然這些食材還能吃，但食材發芽後的品質與口感仍會下降，應趁新鮮食用，且避免採買過多。) 5. 食品安全小偵探劇場 各組設計食用發霉或發芽的食品狀況劇，並請別組扮演小偵探角色，挑出該組 NG 行為之處。	3. 能說出發芽後不能吃的食物，以及能吃的食物至少三種。
		食物保存法(4)	冰箱內食材正確的存放方式	學生能說出正確的冰箱使用原則	1. 大家來找碴：你覺得這些放置在冰箱冷藏或冷凍的東西，有沒有哪些是不恰當的呢？你們家有幾台冰箱呢？冰箱大概都放置多	1. 完成「食物保存」學習單。 2. 能說出冰箱的使用原
						1. 「食物保存」PPT 2. 食物保存」學習單

					滿呢？ 2. 認識冰箱的使用原則：冷藏溫度維持在 7 度 C 以下，冷凍溫度維持在-18 度以下為佳。危險溫度帶是 7-60 度 C。冰箱適合容納六分滿為佳，七分滿為限。冰箱擺放原則以生熟食分開，下放生食上放熟食。冰箱清理頻率小清理應以一週一次，大清理以一季一次。 3. 播放《蠟筆小新-清理冰箱》影片，小組將影片中所看到蠟筆小新家冰箱保存食物的問題寫下來，並與其他組別分享。 4. 小組上網搜尋其他的食品保存方法，如：乾燥、醃製、真空、防腐劑等；以及食品保存的好處，如：延長食品的保存期限、減少食物浪費、增加飲食多樣性、可用於緊急情況(地震急救包防災食物)。 5. 我的冰箱食材存放達人 提供數種食品圖片(如：雞蛋、蘋果、冰棒、醬油、牛奶、汽水、蔬菜、牛肉…等)，小組完成我的冰箱存放海報，包含冷凍區、冷藏區、蔬果區、冰箱門邊，將食物擺放到正確的位置。	則至少三項。	
--	--	--	--	--	--	--------	--

10-20 週	10	《安心選食力》 食品標章家族 (3) 格外珍惜(3)	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為 健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用	常見的食品標章 格外品、醜食、即期品的定義	學生能認識並辨識常見食品標章，提升消費選擇的判斷能力。 學生能認識格外品、醜食、即期品，打破迷思，理解珍惜食物的重要性。	1. 用圖片觀察各種標章。你看過這些食品標章嗎？曾經在哪些東西上看過呢？ 2. 認識各種標章的名稱與意涵。包含：三章一 Q(台灣優良農產品標章 CAS、有機農產品標章、產銷履歷農產品標章)、鮮乳標章、台灣優良食品 TQF 標章、健康使品標章)…等。 3. 標章尋寶任務。模擬超市活動，找出標章產品，小組討論標章的保障與意涵。 4. 設計我的安心購物提案，小組設計「聰明消費小卡」，全班分享，票選出最佳消費建議。 1. 播放「醜蔬果的逆襲」等相關影片，認識格外品與即期品，討論生活中遇見的格外品(外觀不完美、接近有效期限或有輕微瑕疵但仍可安全食用的農產品和食品)。 2. 我家冰箱小偵探，請學生回家觀察家中冰箱的格外品，在小組中分享，畫出各組的發現，並與他組分享。 3. 為格外品發聲 小組繪製宣傳海報，寫下與畫下	能說出三章一 Q 是包含哪些標章 小組能報告為格外品發聲宣傳海報	「食品標章」PPT 「我家冰箱小偵探」學習單
---------	----	--	---	-------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

		新鮮零剩食(4)		剩食的問題與減少剩食的方法	學生能了解剩食問題與環境影響，並學習具體減少剩食的方法。 格外品的價值，如良食 VS. 醜食的價格比較表、創意的宣傳口號等。 1. 播放「剩食」相關影片，引發學生思考全球剩食問題，討論剩食對環境與資源的影響。 2. 小組腦力激盪，亦可上網搜尋相關資料，討論如何減少浪費。如：從耕種階段就生產可完整食用的作物、在銷售階段販售小農種植或外觀不完美的作物、為被丟棄的生鮮蔬果和再製品找到可重複利用的價值、鼓勵將剩食製成堆肥重新滋養土地。 3. 請學生將一週內家中剩食狀況記錄下來，紀錄食物份量與廚餘量，在小組內互相分享，用海報紀錄與繪製的方式呈現。 4. 「零剩食」行動宣言 小組從家中剩食情形出發，制定零剩食行動、減少食物浪費、創意剩食料理…等，並與其他組別分享。	小組能報告「零剩食」行動海報 「家中剩食或廚餘紀錄」學習單
--	--	----------	--	---------------	---	---

◎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。