

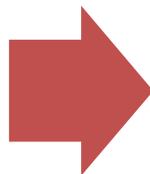
臺南市公立東區東光國民小學 114 學年度(第一學期)四年級彈性學習食安守護者課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	吃在地、呷得時	實施年級 (班級組別)	四年級	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 (<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：引導學生體察人與土地、氣候與環境之間的交互關係，並透過多元表徵方式表達這些連結，培養對家鄉環境的理解與關懷能力。				
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-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的符號、肢體及藝術等知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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	本課程透過蒐集臺南在地及外縣市特產食材，引發學生的好奇心與探究力，並結合當今食材與二十四節氣的學習，培養學生在生活中統整知識、溝通表達與推理判斷的能力，進而提升實踐與行動力。				
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 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 checked="" type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務 (總結性)	美味地圖桌遊展：能依據收集及分組創作的臺南各區特產食材圖，完成食材旅行大富翁主題桌遊。				

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)

四季食時樂(10節)

發掘在地當令食材，搭配24節氣，讓學生在生活中能融會各領域所學，形塑學生溝通、推理統整的能力。



美味地圖(10節)

運用科技媒體搜尋並以圖文介紹臺南各區特產，找出其他縣市特產和臺南市特產的相同點，並進行推理比較。

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	《四季食時樂》 最佳賞味期限 (2) 節氣美食(4)	健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 自 ai-II-2 透過探討自然與物質世界的規律性，感受發現的樂趣。 健 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 自 ah-II-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。 藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。	1.《12 月水果歌》 2. 食當季食材的優點。 1. 一年中的 24 節氣 2. 節氣的俗諺	1. 學生能正確吟唱 12 月水果歌 2. 學生能說出食用當季食材的優點。 1. 學生能以口說介紹 24 節氣及節氣美食 2. 學生能從季節的變化了解其與人類生活的關係。	1. 播放 12 月水果歌影片，並完成 12 月水果歌學習單。 2. 學生分組練習吟唱，利用韻文建立記憶連結。 3. 老師引導為什麼要吃當季水果？比較當季與非當季水果的優缺點。 4. 學生完成四季代表水果學習單，畫出四季代表水果並說出優點。 1. 播放 24 節氣的形成科學影片，讓學生瞭解其與四季的形成、地球公轉與自轉、地軸傾斜 23.5 度的關係。 2. 學生完成 24 節氣的形成之學習筆記。 3. 全班分配四個季節之節氣，小組從各季節中挑選一至二個節氣做繪製介紹海報，包含節氣名稱的特色、重要的節日、節氣之三候、俗諺或節氣特色美食。 4. 小組上台分享二十四節氣介紹海報。	1. 學生能完成學習單並吟唱 12 月水果歌 2. 學生能說出健康安全消費的訊息與方法。 二十四節氣介紹海報；學生能至少介紹一個節氣特色與內涵。	<12 月水果歌學習單> 12 月水果歌 https://www.youtube.com/watch?v=TwwbA-zqXgg 1. 二十四節氣 PPT 2. 我們的二十四節氣【春耕】、【夏耘】、【秋收】、【冬藏】立體書

		臺南食材旅行 (4)	自 ah-II-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。 社 3b-II-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。 藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。	1. 臺南各區特產 2. 臺南特產大富翁遊戲	學生能運用蒐集資訊製作食材旅行大富翁。	1. 你知道臺南有哪些特產？你吃過哪幾種？各分布在哪些區域？ 2. 小組上網搜尋或參考書籍，整理臺南特色食材（如牛肉湯、虱目魚、芒果、鳳梨、文旦…等）上網搜尋資料了解臺南各區特產。 3. 從蒐集的資料共同設計製作「臺南食材旅行大富翁」，每一格設計一個食材、簡介與關卡指令。 4. 小組互換進行桌遊體驗，介紹自己設計的格子與食材	能上網找出臺南市各區特產並完成桌遊設計。	臺南食材之旅 ppt
11-20 週	10	《美味地圖》 在地嚴選好食材(4)	自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。 自 pc-II-1 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。 藝 1-II-6	1. 臺南各區特產。 2. 不同特產的生產條件。	1. 學生能說出臺南各區特產。 2. 學生能運用科技媒體搜尋臺南各區特產。 3. 學生能以繪畫、圖片、文字介紹臺南各區特產。	1. 你知道臺南各區特產是什麼嗎？哪裡的文旦、鳳梨、芒果、龍眼、菱角、水稻…等最具代表性？ 2. 小組分配不同行政區（例：玉井、後壁、東山、關廟、麻豆…等），蒐集該地區特產圖片與資料。 3. 製作「我的臺南好食地圖」：以繪畫、照片、簡單文字標示特產與區域位置，並上台分享。	繪畫或圖片拼貼完成特產介紹。（能將臺南市各區特產的食材與當地地圖進行配對）	臺南行政區域圖(大圖輸出/珍珠板或帆布) 各區特產圖片

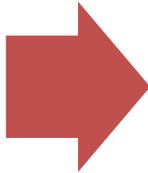
	<p>外縣市特產(3)</p>	<p>能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p> <p>自 pc-Ⅱ-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。</p> <p>社 3b-Ⅱ-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。</p>	<p>1. 臺灣各縣市的特產。</p> <p>2. 外縣市與臺南市相同特產的不同處。</p>	<p>1. 學生能說出外縣市各區特產。</p> <p>2. 學生能運用科技媒體搜尋外縣市各區特產。</p> <p>3. 學生能以繪畫、圖片、文字介紹外縣市各區特產。</p>	<p>1. 出示台灣美食地圖：猜一猜這些特產來自臺灣哪個縣市？</p> <p>2. 每組選擇 2-3 個外縣市(如嘉義、宜蘭、台東)，搜尋其代表特產(如：火雞肉飯、鴨賞、釋迦)</p> <p>3. 製作「外縣市美味小卡」：圖片+名稱+簡短介紹</p> <p>4. 分組進行「台灣特產配對挑戰」活動，加強記憶與合作；並針對與臺南有相同特產的地區做介紹。</p>	<p>學生能介紹外縣市鄉鎮特產</p>	<p>臺灣行政區域圖</p>
	<p>聰明好選擇(3)</p>	<p>健 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>社 3b-Ⅱ-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。</p>	<p>選擇在地食材的優點</p>	<p>學生能夠在其他縣市特產中找到和臺南市特產的相同點，並進行比較。</p>	<p>1. 出示臺南與外縣市相似類型特產(如：台南鳳梨 vs 南投鳳梨、台南芒果 vs 屏東芒果、臺南文旦 vs 花蓮文旦…等)比較產季、產地氣候、運輸距離等。</p> <p>2. 引導小組討論與思考：為什麼要選擇在地食材呢？從運輸距離、減少碳足跡、氣候適合度等面向探討。</p> <p>3. 小組製作「選在地更聰明」之臺南與外縣市特產對照差異圖，</p>	<p>學生能從氣候、碳排放等比較臺南市與外縣市相同特產的異同處</p>	<p>「選在地更聰明」比較表</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						標示出相似點與在地優勢。分享為何選擇臺南的這一味？鼓勵學生提出支持在地食材的理由與實踐方式。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區東光國民小學 114 學年度(第二學期)四年級彈性學習食安守護者課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	好食力	實施年級 (班級組別)	四下	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	關係與交互作用:透過選食與關懷食物的學習,讓孩子理解人與食物、環境間的連結,進而培養照顧自己的能力,並學會珍惜食物與自然資源。					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養,並理解各類媒體內容的意義與影響。					
課程目標	透過書刊與網路媒體的運用,引導學生覺察日常飲食中的問題,學會照顧自己;並藉由選食與營養運算擬定菜單,培養良好的飲食判斷力與實作能力,進而珍惜食物、培養負責任的飲食態度。					
配合融入之領域 或議題 <i>有勾選的務必出現在 學習表現</i>	<input 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 checked="" 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 (總結性)	好食力海報展:小組完成好食力營養均衡健康餐盤,每組上台分享 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)						
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">玩色食物 (9節)</p> <p style="text-align: center;">學生能說出常見的五色食物,透過探究活動學會分辨真食物與假食物。</p> </div>				<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">我要好好吃 (11節)</p> <p style="text-align: center;">經由選食、運算擬定菜單培養孩子的好食力進而珍惜食物。</p> </div>		

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
1-9 週	9	<p>《玩色食物》</p> <p>1. 五色真食物 (5)</p> <p>2. 五顏六色假食物 (4)</p>	<p>健 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 閱 E14 喜歡與他人討論、 分享自己閱讀的文本。</p> <p>健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資 訊、產品與服務。 健 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的 立場。 閱 E14 喜歡與他人討論、 分享自己閱讀的文本。</p>	<p>五色食物的種類及營養素價值</p> <p>真假食物的差異性，加工食品及添加物的類別</p>	<p>學生能分辨說出常見的 五色食物</p> <p>學生能透過活動探究學會 分辨真食物與假食物</p>	<p>1. 播放五色蔬果短片或圖片（紅蘿蔔、藍莓、菠菜…） T: 你今天吃了幾種顏色的食物？</p> <p>2. 小組討論，透過平板進行資料收集，完成「我的五色便當」海報，畫出所設計的五色餐盤，並寫一段話介紹。</p> <p>3. 老師統整與鼓勵學生在生活中實踐均衡飲食。</p> <p>1. 出示真食物 vs 假食物圖片（如：新鮮玉米 vs 彩色玉米糖） T: 這些看起來都能吃嗎？</p> <p>2. 小組進行「真假食物大對決」圖片分類遊戲。</p> <p>3. 學生根據色澤、包裝、氣味描述等初步判斷真/假，每組需說明理由。</p> <p>4. 出示加工食品常見添加物（如人工色素、香精、防腐劑）的簡介與小實驗影片。引導學生討論：「為什麼要加這些？」、「會有什麼影響？」</p> <p>5. 小組完成「真假食物選選卡」：</p>	<p>1. 學生能完成五色蔬果學習單</p> <p>2. 小組能完成五色便當海報</p> <p>學生能完成真假食物學習單</p>	<p>「五色蔬果」介紹 PPT 與學習單</p> <p>「真假食物大對決」學習單</p>

						畫出一樣真食物與一樣假食物，並上台分享要選擇那一種食物。 6. 老師統整強調「看清楚、選天然、遠離過度加工」的選食態度。		
10-20 週	11	《我要好好吃》 1. 我的營養菜單 (3) 2. 營養精算師 (4)	自 po-II-2 能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出問題。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。 健 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。 健 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	1. 健康餐盤的六大類食物標準 2. 當季食物 食物熱量標示圖	學生能依據六大類食物規劃當季營養均衡的菜單。 學生能分析與調整菜單，理解食物背後的營養數據與健康影響。	學生透過蒐集資料參考當季食材及六大類食物營養價值，規劃一餐的營養餐盤。 1. T: 你今天吃了哪些食物？有沒有哪些是當季的食材呢？畫出你所吃的一日三餐。 2. 教師引導認識六大類食物、營養金字塔與餐盤均衡概念。 3. 學生完成「我的一日菜單」學習單，並標示每餐食物類別。 4. 學生分組分享自己的餐盤是否均衡、哪類吃太少／太多。 1. 出示兩份對比菜單（速食 vs 家常）討論哪份比較健康？為什麼？ 2. 小組使用「營養標示卡」或食物熱量卡分析常見餐點的營養成分（如糖、油、鹽） 3. 小組以角色扮演營養師，幫一位「虛擬人物」設計並調整他的菜單（如：運動員、久坐上班族）。 4. 小組上台報告菜單修改成果並說明理由。	學生能規劃設計營養菜單 學生能調整菜單內容以符合健康飲食	「我的一日菜單」學習單 「均衡飲食我做主」學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

		<p>3. 好食力菜單 (4)</p>	<p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為。 健 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>	<p>均衡且健康的飲食所包含的要素。</p>	<p>學生能設計一份健康又美味的餐盤。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示各種創意餐盤圖片與健康便當設計比賽作品，引發靈感。 2. 小組用平板收集資料，設計屬於自己的「好食力餐盤」，可用繪圖、剪貼，並搭配文字介紹的方式呈現。 3. 作品展覽或小組分享「我最有食力的餐盤」。 4. 老師統整主題內容，鼓勵學生將學到的知識帶回家實踐。 	<p>小組完成好食力餐盤</p>	<p>各式創意健康餐盤圖片</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。