

臺南市公立新營區新泰國民小學 115 學年度(第一學期)三年級彈性學習食農教育課程計畫(■普通班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	保護地球、健康飲食	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(10)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	互動與關聯：暖化→飲食習慣→環境 藉由此課程，讓孩子了解我們的飲食習慣與生活環境/地球暖化產生的 互動與關聯 ，並因此養成多吃蔬食的健康飲食習慣，達到減少地球暖化，愛惜環境。				
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，處理日常生活問題。 E-C1 培養 公民意識， 關懷 生態環境。				
課程目標	透過影片欣賞， 探索 問題，讓學生了解氣候暖化的原因與地球危機， 培養 公民意識、 關懷 地球、多吃蔬果，促進身心健全發展，減少地球暖化危機。				
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	健康行動—了解地球暖化與飲食習慣的關聯，透過每人進行「多蔬食」的食譜設計，並藉由「認識三高飲食」學習單進而探究隱藏的三高危機，在生活中選擇健康飲食。				
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)					

吃蔬食救地球 (4) 思考飲食習慣與地球暖化的關聯，探究並設計多蔬食食譜，改善健康習慣。 察覺現象與關係 白雪胖公主(2) 探索認識飲食中隱藏的食物危機，了解生活環境與飲食的關聯與影響。 了解互動與關連 健康飲食(4) 分組探討不同食物對身體的影響，分析如何採取健康行動，實踐生活 調整互動								
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 12 週~ 第 15 週	4	吃蔬食救地球	自 po -II-2 能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出問題 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。	影片大蒐問 2. 我是營養師-健康蔬食計畫	1. 學生能思考並探究多吃肉對環境與健康的影響，進而愛護地球。 2. 學生能擬定蔬食計畫表並分享蔬食計畫實施成果，藉以	1. 欣賞「蔬食救地球」卡通，思考多吃蔬食對環境、身體的益處。 2. 四人一組討論自己的飲食習慣優、缺點，並每一組上台報告。 3. 每人設計一份理想中的「多蔬食」食譜並分享、張貼於布告欄。	1. 口頭報告：「蔬食救地球」的內容並提出肉與環境之間的關聯。 2. 實作：設計「多蔬食」食譜並發表。	「蔬食救地球」卡通公播版

			健 2b-Ⅱ-2 願意改善 個人的健康習 慣。		改善個人的 健康習慣。			
第 16 週~ 第 17 週	2	白雪胖公主	自 po-Ⅱ-2 能 依據觀察、蒐 集資料、閱 讀、思考、討 論等，提出問 題。	「隱食」殺 手	1. 學生透過 影片欣賞及 PPT，思考並 探究健康生 活問題，進 而認識並檢 討高鹽、高 糖、高油脂 的食物對身 體的危害。	1. 全班一同觀賞「白雪胖公主」、 「含糖飲料知多少」影片，認識 飲食中隱藏的食物危機。	1. 分組討 論：生活中 隱藏的危機 食物	「白雪胖公 主」影片
第 18 週~ 第 21 週	4	健康飲食	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。 健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。 健 2b-Ⅱ-2 願 意改善個人的 健康習慣。	三低飲食好 兒童	2. 學生能培 養低脂、低 鹽、低糖的 觀念，以 改善自己 的飲食習 慣。	2. 觀看「高鹽、高糖、高油脂的食 物」PPT，認識這些食物對身體的 危害。 3. 四人一組討論並完成「認識三 高飲食」學習單。	2. 分組討 論：高鹽、 高糖、高油 脂食物的危 害 3. 實作： 「認識三高 飲食」學習 單	「含糖飲料知 多少」影片 「認識三高飲 食」學習單

◎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。

臺南市公立新營區新泰國民小學 115 學年度(第二學期)三年級彈性學習食農教育課程計畫(■普通班□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	酷哥辣妹五蔬果	實施年級 (班級組別)	三	教學節數	本學期共(10)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： 飲食西化->三高食物->身體健康 藉由此課程，讓孩子了解偏食與健康之間的 關係 ，願意調整自己的偏食行為，進而養成健康飲食的習慣。				
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， 促進 身心健全發展。 E-A2 具備 探索 問題的 思考 能力，處理日常生活問題。				
課程目標	透過教學活動，讓孩子 探索 多吃蔬食少吃肉與環境的關係，並能 思考 食物對身體的影響，以 促進 自身健康，養成良好健康飲食習慣。				
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	聰明選健康吃-能以四人一組分組討論並推派一人上台分享、報告討論重點，完成學習單，從中比較生活中各種食物特性與身體的關係，自願上台報告、分享自己的健康飲食習慣。				
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)					

果然真「蔬」服
(3)
認識六大類食物和**思考**每日攝取的蔬果量，並探索飲食習慣，促進身體健康。
分析關係



吃肉的贈品(4)
探究膽固醇對人類健康的關係，並實踐減少膽固醇的攝取，聰明選擇健康新飲食。
了解互動與關聯



健康行動(3)
分組探討分析如何採取健康行動，實踐生活
調整關係

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12週~ 第14週	3	果然真「蔬」服	健 1a-II-1 認 識 身心健康基本概念與意義。 健 2a-II-2 注 意 健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 綜 2b-II-2 參 加 團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	食物金字塔 蔬果健康操	1. 學生能 認 識 六大類食物，和一天所應攝取之蔬果量，進而能 注意 自身的健康問題並改變飲食習慣。 2. 學生能 認 真 參 加 舞蹈發表。	1. 觀看「飲食金字塔」、「果然真『蔬』服」PPT 了解每日需攝取的蔬果量。 2. 四人一組討論六大類食物並完成「果然真蔬服」學習單 3. 觀看「酷哥辣妹五蔬果」健康操影片並小組上台跳健康操。	1. 活動參與：觀看PPT 2. 分組討論：討論六大類食物的來源及功能 3. 實作：完成「果然真蔬服」學習單 4. 表演——酷哥辣妹五蔬果健康操。	飲食金字塔PPT。 果然真「蔬」服PPT。 「果然真蔬服」學習單。 酷哥辣妹五蔬果影片。

第 15 週~ 第 18 週	4	吃肉的贈品	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。 健 2a-Ⅱ-1 覺 察健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 健 1a-Ⅱ-2 了 解促進健康生 活的方法。 健 2b-Ⅱ-2 願 意改善個人的 健康習慣。	飲食糾察隊 健康新趨勢	1. 學生能認 識多吃肉可 能引發膽固 醇危害，進 而覺察自己 的飲食習 慣。 2. 學生了解 均衡攝取蔬 果以及全穀 類食物的好 處，願意 在生活中減少 膽固醇的攝 取。	1. 觀看「吃肉的贈品」影片，認識 膽固醇對人類健康的危害。 2. 觀賞影片內容後，自願上台分 享自己的飲食習慣。 3. 四人分組討論健康新趨勢的飲 食要點並每一組上台分享(聰明 選健康吃)	1. 活動參 與：「吃肉 的贈品」觀 看影片 2. 個人分 享：觀賞影 片並發表自 己的飲食習 慣 3. 口頭報 告：均衡飲 食的要點	吃肉的贈品- 圓圓與康康劇 本 布偶及布幕 劇情音檔
第 19 週~ 第 21 週	3	健康行動	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。		1. 學生能培 養多吃疏木 果少吃肉的 觀念，以 改善自己 的飲食習 慣。	1. 每組設計一份理想中的「健 康」食譜並製作海報，各組分享 設計內容並張貼於布告欄。	1. 分組討 論：完成 「健康食 譜」學習單	海報

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。					
			健 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。					

◎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。