

臺南市公立善化區大同國民小學 115 學年度(第一學期)一年級彈性學習舌尖上的同心圓課程計畫(■普通班□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	美味餐盤	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	本學期共(21)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：引領學生認識、了解早餐的重要性、食物包含含哪些營養成分對人體有益，培養個人健康好習慣，藉由餐具及用餐規範瞭解「食」和日常生活的息息相關。				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-A1 透過對生活事物的探索和探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題和解決問題，持續學習。 E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義。				
課程目標	1. 知道吃早餐的好處，和食物的營養成分，願意養成良好的飲食習慣。 2. 學會自己動手做健康營養的早餐，讓學生知道生活中常用的餐具和生活中的餐桌禮儀。				
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		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 能說出吃早餐的好處，並且實踐天天吃早餐。 2. 能自己動手做出簡單的早餐。 3. 認識餐具的功用，表現出用餐的基本禮儀。				
課程架構脈絡(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)					
認識早餐及 食物金字塔 (8) 能了解吃早餐的好處， 養成飲食好習慣。 ➡ 社區採買&早餐DIY (4) 能自己做出健康好 吃的早餐 ➡ 認識餐具及 用餐方式 (5) 學會正確使用餐具及 用餐 ➡ 餐桌基本禮儀 (4) 能認識餐桌基本禮 儀並應用					

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	學習評量	自選自編教材 或學習單
------	----	-------------	-------------------------------------	--------------	------	------	------	----------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

第 1-8 週	8	認識早餐及食物金字塔	生 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1. 探索並分享吃早餐的好處。 2 探索並分享不吃早餐的壞處。 3. 認識食物金字塔。 4. 願意參與加入正確吃早餐的行列。	能明白吃早餐的好處，養成良好的健康飲食習慣。	1. 學生分享自己平日早起的生活和吃早餐的情形。 2. 透過 ppt 讓學生明白吃早餐的好處和不吃早餐的壞處。 3. 認識食物金字塔中的食物是我們每天健康活力的來源。 4. 宣示自己每天會開始注意早餐的飲食，選擇正確讓自己健康的早餐。	口頭評量 寫學習單 生活實踐	1. 「學習，就從早餐開始」ppt 2. 「學習，就從早餐開始-認識鰾骨根莖類」ppt 3. 食物金字塔學習單
第 9-12 週	4	社區採買&早餐DIY	安 E2 了解危機與安全。 生 1-I-2 覺察每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。 生 2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。	1. 馬路知識我最行 2. 出發到社區採購 2. 覺察比較加奶精的奶茶和加鮮奶的奶茶的不同，調製健康好喝的奶茶。 3 動手做健康三明治。	到社區採買食材能自己做出健康好吃的早餐。	1. google 搜查可以在社區購買到的食材 2. 老師先製作加奶精的奶茶和加鮮奶的奶茶倒在小杯子裡，讓學生觀察比較。 3. 讓學生調製一杯想喝的時候可以動手自製的奶茶。 4. 老師先示範三明治的製作方法。 5. 讓學生實際操作完成。 6. 同學互相觀摩並品嚐美味的飯糰。 7. 學生分享製作得經過或品嚐的感想 8. 師生統整歸納。	操作評量	1. 飲品材料：鮮奶、奶精和紅茶。 2. 三明治材料：全麥吐司、起司片、番茄片、蘋果片、高麗菜 3. 小紙杯
第 13-17 週	5	認識餐具及用餐方式	生 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受和想法。 生 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重他人的發言。	1. 專心聆聽老師說故事。 2. 透過探索與探究認識各種用餐方式。	學會正確使用餐具及用餐	1. 認識常用餐具及功能介紹。 2. 學生練習使用筷子、湯匙和叉子。 3. 比較各種用餐方式的異同。	參與討論觀察紀錄	1. 「我會好好用餐」ppt 2. 「我喜歡的用餐方式」學習單 3. 「愛 Cook 飲食文化」繪本

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			語 2-I-3 能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。					
第 18-21 週	4	餐桌基本禮儀	生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知的好奇心。 生 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。 語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重他人的發言。 性 E13 了解不同性別中的社會文化差異	1. 專心聆聽老師說故事。 2. 透過探索與探究認識中西兩性的禮儀文化。 3. 覺察生活中的餐桌禮儀及用具。	能認識餐桌基本禮儀並應用。	1. 觀賞餐桌禮儀繪本 ppt 2. 瞭解中西兩性間禮儀文化。 3. 分組練習。 4. 闖關實作餐桌禮儀。	分組實作 觀察紀錄	1. 「餐桌禮儀」繪本 ppt 2. 「禮儀文化」ppt 3. 「餐桌禮儀」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。

臺南市公立善化區大同國民小學 115 學年度(第二學期)一年級彈性學習舌尖上的同心圓課程計畫(■普通班□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	飲食放大鏡	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	互動與關聯：藉由認識學校附近農作物和參觀學校中央廚房，讓學生了解食物從產地到餐桌的過程，知道綠色飲食的重要性，落實每日飲食指南配合口訣，讓學生更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。最後要感謝為我們付出的人事物。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 透過對生活事物的探索和探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題和解決問題，持續學習。				
課程目標	透過探索學校附近農作物和學校中央廚房，讓學生體會食物從產地到餐桌得來不易，要從日常生活中落實健康飲食，才能讓身體更健康，並且感謝為我們付出的人事物最好的方法，就是把午餐吃光。				
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				
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 記住我的餐盤六口訣，在午餐一起試著做做看。 2. 能說出美味午餐是怎麼來的，那些有符合環保綠飲食的概念，在生活中實踐。 3. 製作感謝卡並親手送給為我們設計營養午餐、烹煮午餐的學校服務人員。				
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)					

我的餐盤學問大
(4)
能學會我的餐盤六
口訣



停看聽，產地
到餐桌
(8)
能認識附近農作物和學



環保綠飲食
(3)
認識環保綠飲食並
實踐在生活中



感謝有妳與你
(6)
能感謝為我們付出
的人

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	學習評量	自選自編教材 或學習單
第 2-5 週	4	我的餐盤學問大	生 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 語 3-I-1 正確認念、拼讀及書寫注音符號。	探索認識每日飲食指南六口訣	能學會我的餐盤六口訣	1. 介紹我的餐盤六口訣，及健康飲食對身體健康的重要性。 2. 律動教學：「我的餐盤」。 3. 彩繪自己的餐盤。 4. 學生相互觀摩欣賞作品。	口頭評量 操作評量	1. 衛生福利部國民健康署網站 2. 圖畫紙

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

第 6-13 週	8	停看聽，產地到餐桌	交 A-1-3 辨識社區道路的環境危險。 生 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。	1. 馬路標號我看懂 2. 走出校園搜查線 3. 以感官和知覺探索各種校園周遭農作物和學校的廚房	1. 能認識道路標誌及路上危險的地方。 2. 能認識校園附近的農作物生長情形 3. 能了解學校廚房製作午餐的情形	1. 行前叮嚀。 2. 實地到校外踏查校園附近農作物。兩周規劃一條路線，認識當地農作物及相關知識。 3. 參觀學校中央廚房及認識學生營養午餐的製作流程。 4. 師生共同歸納總結結束活動。	口頭評量 操作評量	教師：照相機 小朋友自備小塑膠袋
第 14-16 週	3	環保綠飲食	生 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 語 3-I-1 正確認念、拼讀及書寫注音符號。	由上個單元內容延伸出環保綠飲食	認識環保綠飲食並實踐在生活中	1. 認識什麼叫做綠飲食。 2. 學生舉例目前知道並實踐中的環保綠飲食。 3. 認識更多實用的綠飲食。 4. 如何落實環保綠飲食。	活動參與 口頭評量 操作評量	1. 綠色飲食網站 2. 討論小白板
第 17-19 週	6	感謝有妳與你	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭學校職業的分工，不應受性	1. 認識廚房工作不分性別 2. 設計感謝卡並親	能感謝為我們付出的人	1. 製作感謝卡 2. 親自送出並表達感謝	口頭評量 操作評量	粉彩紙、彩繪用具

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			別的限制。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 語 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。 語 3-I-1 正確認念、拼讀及書寫注音符號。	自送出感謝				
--	--	--	---	-------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。