

南投縣中原國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	綠色生活/田園出任務		年級/班級	三年級/甲、乙班
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	林茂松
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☒ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 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 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	2 健康 3 實踐	與學校願景 呼應之說明	學生能夠體驗食農教育，學習相關知識與技能、並應用於實際情境中解決真實問題，建立學生自主學習與維護健康的責任感，並能培養互尊互重的在地關懷和多元共榮素養。	
設計理念	本教學設計以「健康飲食」為核心，結合作業學習理念，透過真實情境與動手操作，讓學生從日常生活中常見蔬果食材的認識、分類、喜好分析到創意設計，逐步內化有關當季蔬果食材知識，培養自主探究與健康決策能力。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	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。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	領綱核心素養具體內涵	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 國-E-B1 理解與應用國語文在日常生活中學習體察他人的感受並給予適當的回應，已達成溝通與互動的目標。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。
課程目標	1. 認識營養午餐菜單中不同種類的蔬菜與水果。 2. 學生能覺察午餐菜單中的蔬果，依據食用部位將蔬果做分類。 3. 透過投票活動了解班上最受歡迎的午餐蔬果或菜色。 4. 扮演小小營養師，設計健康均衡的午餐菜單，並愛惜食物。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七 ~ 十	小小營養師/4	自 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 國 2-II-5 與他人溝通時能注重禮貌，並養成說話負責的態度。 國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	自 INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。 健 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 國 Bc-II-1 具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、環境等文本。 國 Ca-II-1 各類文本中的飲食、服飾、交通工具、名勝古蹟及休閒娛樂等文化內涵。 綜 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。	3-3-1 學生能認識營養午餐中不同種類的蔬菜與水果。 3-3-2 學生能利用菜單中常見蔬果，依據食用部位來分類(屬於哪個植物器官?) 3-3-3 學生能將某月份菜單中透過投票活動，了解班上最受歡迎的蔬果。 3-3-4 扮演小小營養師，設計美味健康均衡的午餐菜單。	3-3-1 認識認識午餐菜單中的蔬菜與水果 3-3-1-1 標示出今日/本週午餐中的蔬菜與水果。 3-3-1-2 寫出自己最喜歡的蔬菜或水果，並說明口感。 3-3-2 依據食用部位將蔬菜分類 3-3-2-1 根據菜單中蔬果的食用部位分類，填入對應表格。 3-3-2-2 選出自己最喜歡的的前三名蔬菜水果或食材，並寫出理由。 3-3-3 票選最愛的蔬果食材或菜色 3-3-3-1 寫下自己最喜歡的蔬菜或水果投票統計後寫入圖表內 3-3-3-2 瞭解烹煮方式與健康的關係 3-3-4 我是小小營養師(設計	口頭評量 (發表、討論自己喜愛之蔬果與原因) 實作評量 (設計健康菜單) 紙筆評量 (完成學習單)	1 常見蔬果圖片、影片及種植指南 2. 學校 1-2 個月的菜單

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		食 E7 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。 食 E13 瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。			菜單) 3-3-4-1 每組設計一道主食、一道配菜、一道蔬菜、一道湯品、一種水果，並說明為什麼這樣搭配 3-3-3-2 各組發表菜單，老師與學生一起評選最均衡健康的菜單，珍惜食物。		

【第二學期】

課程名稱	綠色生活/田園出任務		年級/班級	三年級/甲、乙班
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	林茂松
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☒ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☒ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 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 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	2 健康 3 實踐	與學校願景呼應之說明	學生能夠體驗食農教育，學習相關知識與技能、並應用於實際情境中解決真實問題，建立學生自主學習與維護健康的責任感，並能培養互尊互重的在地關懷和多元共榮素養。	
設計理念	本課程設計以「生活中的蔬果」為核心主題，結合觀察探究、實作體驗與文化學習三大面向，採用跨領域統整教學法，引導學生從生活經驗出發，逐步培養觀察力、實踐力與文化素養。透過課程活動，學生不僅能理解蔬菜的自然生長特性與營養價值，還能了解食物基本製備技能，並進一步認識與蔬果有關台灣本土語言文化，建立對本土文化的尊重與傳承。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	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。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	領綱核心素養具體內涵	健體-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。 閩-E-B1 具備理解與使用閩南語文的基本能力，並能從事表達、溝通，以運用於家庭、學校、社區生活之中。 國-E-B1 理解與應用國語文在日常生活中學習體察他人的感受並給予適當的回應，已達成溝通與互動的目標。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。
課程目標	1. 學生能觀察蔬菜的生長型態並察覺照顧蔬菜須注意的問題。 2. 學生能瞭解蔬菜的食物特性與營養價值，製作簡單料理，享受田園生活的樂趣。 3. 學生能透過閱讀閩南語來了解跟蔬果有關的台灣俗諺。 4. 學生能了解蔬菜生態的重要性，培養他們的環保意識和保護環境的行動。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編 教材須經 課發會審 查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七 ~ 十	蔬果大集合/4	自 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 閩 3-II-1 能閱讀日常生活中常見的閩南語文，並了解其意。 國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。	自 INa-II-7 生物需要能量（養分）、陽光、空氣、水和土壤，維持生命、生長與活動。 自 INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。 健 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 閩 Ac-II-1 生活故事 國 Ac-II-2 各種基本句型。	3-1-1 學生能觀察蔬菜的主要型態並照顧蔬菜須注意的問題。 3-1-2 學生能了解蔬菜生態的重要性，培養他們的環保意識和保護環境的行動。 3-1-3 學生能瞭解蔬菜簡單的烹煮方式。 3-1-4 學生能透過閱讀閩南語來了解與蔬果有關台灣俗諺故事。	3-1-1 認識常見的蔬菜：一般特性、營養價值與生長環境。 3-1-2 常見蔬菜成長日記：覺察並記錄蔬菜的基本照顧技巧及注意事項。 3-1-3 常見蔬菜補給站：藉由這次蔬菜種植，請討論出可以幫助地球的綠色(環保)行動。 3-1-4 蔬菜變變變(從產地到餐桌)瞭解蔬菜在日常生活中的應用。 3-1-4-1 學習如何使用蔬菜製作簡單的料理或其他產品。 3-1-4-2 經典文學閱讀-與蔬菜有關俗諺，欣賞台語俗諺的趣味。例如六月刈菜假有心，「惜花連盆」愛惜花朵連同花盆也一起愛惜，也就是愛鳥及屋的意思。 「直到有若菜瓜。」絲瓜(菜瓜)果	實作評量+紙筆評量：學習單 (能認識 2-4 種常見的蔬菜及其用途，並參與照顧) 蔬菜種植與保護環境的行動 實作評量：蔬菜應用在簡易料理中 口頭評量 (能用台語唸出 1-2 句常見的蔬果俗諺，認識台語俗諺的趣味)	種植工具和材料 觀察記錄和學習單 閩南語俗諺影片和圖片資料

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編 教材須經 課發會審 查通過
					粗而直；用此諺語嘲諷愚笨憨直的人。 「人若衰，種瓠仔生菜瓜。」 人若衰運，種瓠瓜也會長出絲瓜(菜瓜)；形容人運氣不佳，諸事不順。 目睷花花，瓠仔看做菜瓜 飽穗的稻仔，頭攏犁犁 時到時擔當，沒米煮蕃薯湯 蕃薯不怕田瘦等 http://www.ananedu.com/proverb/i2taiwandesk.htm (安安免費教學網) http://seed.agron.ntu.edu.tw/civilisation/student/proverb/original.htm	紙筆評量： 學習單	

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。