

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	中原兒童/營養教育宣導		年級/班級	五年級/甲、乙班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	共 1 節
			設計教師	劉綺萍
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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)	1. 健康 2. 實踐	與學校願景 呼應之說明	透過六大類食物圖卡連結生活經驗，教導兒童認識六大類食物，學習建立正確飲食觀念，養成健康良好的飲食習慣。	
設計理念	教導兒童認識六大類食物，應用於平時飲食中，建立良好飲食觀念，養成健康正確的飲食習慣。			
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。	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。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

			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。
課程目標	了解六大類食物的分類情形及養成健康正確的飲食習慣。		

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
十九	中原兒童/營養教育宣導/健康飲食/1 節	健 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 綜 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策	健 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 健 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 健 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 綜 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。	1. 能說出自己的早餐吃了什麼？ 2. 能認識六大類食物名稱，並將常見食物加以分類。 3. 分享當季當地食材最營養、健康、環保的概念。	【活動一】 1. 觀看飲食教育動畫－早餐健康吃六大類食物均衡飲，運用飲食動畫教學提升孩子的學習動機，增加學習動機。 2. ．提問：你每天吃了什麼食物？你吃下的東西有營養嗎？ →引導學生回憶今日早餐的飲食內容，進而思考這些食物的營養分配是否均衡。 3. ．介紹並認識六大類食物表 並學習分類。	口說評量 ◎能說出自己的早餐內容 ◎能說出六大類食物名稱並做簡單分類。 ◎認識最便捷健康食材	六大類食物圖卡

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
		略以解決日常生活的問題 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			<p>【活動二】早餐分類一起來</p> <p>1. 請每位學生發表分享自己常吃的早餐內容。</p> <p>2. 學生將自統整分類學生的早餐內容項目，歸納出六大類食物</p> <p>3. 提問：你知道一天要攝取多少的營養素，才足夠小朋友發育所需嗎？你吃的夠不夠？還是太多了？</p>		

我的早餐-3~營養健康嗎？

班級： 姓名：

每日應攝取的六大類食物：A 全穀雜糧、B 豆魚蛋肉、C 蔬菜、D 水果、E 乳品與 F 堅果種子，國民健康署設計 6 句簡易口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，讓民眾利用拳頭、掌心即可瞭解每餐六大類食物要吃的量。請你選出或寫出自己健康的早餐。

我覺得很棒的打✓	食物	備註	屬於哪一類？ (可填代號)	份量
	豆漿	<input type="checkbox"/> 有糖 <input type="checkbox"/> 無糖	B 豆魚蛋肉類	
	牛奶	<input type="checkbox"/> 全脂 <input type="checkbox"/> 低脂	C 奶類	早晚一杯，()mL，一天() mL
	蛋	<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 油煎		
	蛋餅	<input type="checkbox"/> 二顆蛋 <input type="checkbox"/> 一顆蛋		
	水餃	<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 油煎		
	地瓜	<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 烤的		
	無鹽綜合堅果			
	雞肉	<input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 油炒		
	青菜	<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 油炒		
	深綠色蔬菜			
	多色蔬果			
	米飯	<input type="checkbox"/> 白飯 <input type="checkbox"/> 糙米		

我發現原形食物比較健康，少油炸，均衡飲食，蔬果 579，()等，對身體健康比較友善喔！