

## 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	三/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	簡淑珍
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	<p><b>健 1a-II-1</b> 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p><b>綜 3d-II-1</b> 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。</p> <p><b>家 E11</b> 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>	<p><b>健 Ea-II-1</b> 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>健 Ea-II-2</b> 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p><b>健 Ea-II-3</b> 飲食選擇的影響因素。</p> <p><b>綜 Cd-II-1</b> 生活中環境問題的覺察。</p>	<p>1. 能說出自己的早餐吃了什麼？</p> <p>2. 能認識六大類食物名稱，並將常見食物加以分類。</p> <p>3. 分享當季當地食材最營養、健康、環保的概念。</p> <p>4. 認識我的餐盤口訣 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」</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. . 介紹並認識六大類食物表 並學習分類。</p>	<p>口說評量</p> <p>◎能說出自己的早餐內容。</p> <p>◎能說出六大類食物名稱並做簡單分類。</p> <p>◎認識相對健康食物</p>	<p>六大類食物圖卡</p> <p>自選： <a href="https://www.totalhealth.tw/why-detail.aspx?id=1005">https://www.totalhealth.tw/why-detail.aspx?id=1005</a></p>

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
			綜 Cd-II-2 環境友善的行動 與分享。		<p>【活動二】早餐分類一起來</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請每位學生發表分享自己常吃的早餐內容。</li> <li>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。</li> <li>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？利用我的餐盤口訣來掌握自己每天六大類食物的攝取量。</li> </ol>		

# 我們的早餐~營養健康嗎？

班級： 姓名：

飲食金字塔就是俗稱飲食六大類，包括 A 五穀根莖類、B 魚肉豆蛋類、C 奶類、D 蔬菜、E 水果類以及 F 油脂。

**A** 五穀根莖類:米飯、麵食、麵包、麥片、南瓜、玉米、地瓜、馬鈴薯..等。

**B** 魚肉豆蛋類:肉類、蛋、黃豆、毛豆..等。

**C** 奶類:牛奶及奶製品，如起司、優格。

**D** 蔬菜類:葉菜、蕈菇、白蘿蔔、胡蘿蔔、絲瓜、竹筍..等。

**E** 水果類:蘋果、柑橘、葡萄、木瓜、草莓..等。

**F** 油脂類:烹調用油、奶油、堅果類..等。

食物	備註	屬於哪一類？(可填代號)	食物對健康的影響： <input type="checkbox"/> 健康(綠燈) <input type="checkbox"/> 有點不健康(黃燈) <input type="checkbox"/> 不太健康(紅燈)
豆漿	<input type="checkbox"/> 有糖 <input type="checkbox"/> 無糖	B 豆魚蛋肉類	<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
牛奶	<input type="checkbox"/> 全脂 <input type="checkbox"/> 低脂	C 奶類	<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
飯糰			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
蛋餅			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
義大利麵/炒麵			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
水餃	水煮		<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
煎餃	油煎		<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
炸雞塊	油炸		<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
麵包、三明治			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
蒸地瓜			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
無鹽綜合堅果			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
水煮蛋			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈
			<input type="checkbox"/> 綠燈 <input type="checkbox"/> 黃燈 <input type="checkbox"/> 紅燈

我發現原形食物比較健康，少油炸，均衡飲食等，對身體健康比較友善喔！

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4251-50222-1.html>