

## 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	一年級 / 甲班
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	1 節
			設計教師	楊文琚
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 checked="" 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 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. 品格 2. 健康 3 實踐	與學校願景 呼應之說明	透過六大類食物圖卡，讓小朋友連結日常生活中的食物，學習認識不同食物的種類。老師會帶著大家一起探索哪些食物對身體有幫助，並學習如何吃得健康又均衡，幫助自己長得強壯又有精神，養成良好的飲食習慣！	
設計理念	讓小朋友認識六大類食物，學習哪些食物對身體有幫助，並在每天的飲食中試著吃得均衡。透過有趣的活動，帮助大家建立健康的飲食觀念，學會選擇營養又好吃的食物，讓身體更強壯、精神更好，養成健康又正確的飲食習慣！			
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)

			生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。
課程目標	學習六大類食物的分類，認識不同食物的營養，了解哪些食物對身體有幫助。透過有趣的活動，帮助大家養成健康又均衡的飲食習慣，讓身體更強壯、每天都充滿活力！		

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	<b>健康 1a-I-2</b> 認識健康的生活習慣。 <b>健康 4a-I-2</b> 養成健康的生活習慣。 <b>生活 2-I-5</b> 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。 <b>家 E11</b> 養成良好家庭生活習	<b>健康 Ea-I-1</b> 生活中常見的食物與珍惜食物 <b>健康 Ea-I-2</b> 基本的飲食習慣。 <b>生活 E-I-1</b> 生活習慣的養成。	1. 能開心分享自己今天早餐吃了什麼，並說出食物的名稱。 2. 能認識六大類食物的名稱，並學會把常見的食物分類，知道它們對身體的好處！	<b>【活動一】認識健康早餐</b>  1. 觀看有趣的飲食動畫：播放**《早餐健康吃！六大類食物要均衡》，讓小朋友透過動畫學習吃早餐的重要性**，並提升學習興趣。 2. 提問互動：「你今天早餐吃了什麼呢？」 「這些食物對你的身體有什麼好處呢？」 「你的早餐營養均衡嗎？」讓小朋友回憶	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。	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
		慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			<p>自己今天吃的早餐內容，並思考這些食物是否包含不同的營養。</p> <p>3. 認識六大類食物：老師帶著大家一起看看**「六大類食物表」**，學習如何區分不同的食物種類。</p> <p>【活動二】早餐分類大挑戰！</p> <p>1. 小朋友分享早餐：每位小朋友輪流說出自己常吃的早餐內容，例如「我今天吃了吐司和牛奶！」</p> <p>2. 食物分類遊戲：老師帶領小朋友把早餐食物分成六大類（如全穀根莖類、蛋豆魚肉類、乳品類等）。透</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
					<p>過遊戲，幫助大家認識不同食物的營養價值。</p> <p>【活動三】營養小偵探🔍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問互動：「你知道小朋友每天要吃多少營養才能長得健康嗎？」「你的早餐吃得夠不夠？有沒有少吃了某一類的食物？」「有時候我們是不是吃太多不健康的食物呢？」</li> <li>2. 小朋友思考並回答：引導學生討論怎麼讓自己的早餐變得更健康，讓身體更強壯、精神更好！</li> </ol>		

認識我們的食材～

班級： 姓名：

能夠吃進去越多種類的美食，對我們的營養攝取越多元，對我們的健康有益喔！

顏色/食物	食物名稱/畫圖	食物/顏色	食物名稱/畫圖
白色 (蘿蔔)		綠色 (青花菜)	
紅色 (紅蘿蔔)		黑色 (木耳)	
黃色 (玉米)		紫色 (茄子)	