**南投縣 新豐 國民 小 學113學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 新豐小綠農 | | 年級/班級 | | 六年級甲乙丙班 |
| 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 | | 21 |
| 設計教師 | | 郭玟宜、程貴聯、楊岳霖編修 |
| 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 | | |
| 對應的學校願景  (統整性探究課程) | 健康、多元、創新 | 與學校願景呼應之說明 | 所謂「民以食為天」，一個人一天離不開食衣住行育樂，從新豐好時光課程，低中年級的田園教學，延伸至高年級的新豐小綠農，希望從食農教育中創新課程，內涵食品安全，教導學生重視飲食健康。同時也提供了多元的學習內容，有室內課的知性學習，也有動手做料理、動手種植植物的實際操作，達到健康多元的學習成效。 | | |
| 設計理念 | 課程涵蓋四個主題，從一開始的教師引導，教導學生建立正確的飲食觀，接著引導學生動手實際操作，從實際操作的過程中，了解到食品的健康安全與否，提升學生判斷能力，為自己選擇、產出健康營養的飲食。最後在每個單元最後一節透過短文書寫，統整自己課堂所學，學習反思，有助提升學習成效，留下學習歷程。 | | | | |
| 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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 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-C2**  與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同 意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。  **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。 | |
| 課程目標 | 1. 判讀市售食品的食品安全標示。 2. 透過小組討論，積極參與小組論與分工。 3. 學會動手烹煮料理或種植植物。 4. 依主題寫出短文，留下學習歷程。 | | | | |

| **教學進度** | | **學習表現**  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」 | **學習內容**  可由學校自訂  或參考領綱。 | **學習目標** | **學習活動** | **學習評量** | **教材**  **學習資源**  自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱**  **/節數** |
| 一 | **單元一**  健康採購我最行/1 | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2c-III-1**分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。  **【健體】4a-III-1**運用多元的健康資訊、產品與服務。  **【健體】2b-III-2**願意培養健康促進的生活型態。 | **綜Ab-III-1**學習計畫的規劃與執行。  **綜Bc-III-1** 各類資源的分析與判讀。  **健Ea-III-4** 食品生產、加工、保存與衛生安全。  **健Eb-III-2** 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1.能認識市售飲料的真相並知道食品添加物對身體的影響。  2.動手做果汁時能注意並確實執行應有的衛生標準。  3.能學會處理各種食材。  4.能動手製作果汁。  5.能了解市售飲料因含化學成分而非天然食品，並能盡量少喝。 | 【引起動機】  1. 零食餅乾的食品包裝，並問外盒、外袋上可以看到哪些標示內容?  【發展活動】  1. 學生比較產品標示內容並討論標示盒問題  【綜合活動】  1. 老師總結：品嘗及購買食品前要仔細觀察。  2. 共同回顧討論食物安全的重要性。 | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 二 | **單元二**  **水果沙拉**  **活動一**  **設計水果沙拉/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜Ab-III-1** 學習計畫的規劃與執行。  **綜 Bb-III-3**團隊合作的技巧。 | 1.能依食品標示選擇食品。  2.能發發揮小組討論精神  3.能設計出水果沙拉內容 | **單元二:**設計水果沙拉  【引起動機】  大家來吃水果沙拉  【發展活動】   1. 影片欣賞 2. 我們的水果沙拉菜單製作   【綜合活動】   1. 各組分享食材內容。 2. 教師總結，下週各組依菜單準備食材。 | 實作評量  完成水果沙拉菜單 | 自選 |
| 三 | **單元二**  **水果沙拉**  **活動二**  **水果大車拼/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜Ab-III-1** 學習計畫的規劃與執行。    **綜 Bb-III-3**團隊合作的技巧。 | 1. 能依據計畫做出水果沙拉 2. 能在小組合作中學習 | 【引起動機】   1. 老師指導學生在教室環境中使用水果刀具的安全原則。   【發展活動】  分組進行甜點製作。  1.學生依安全及衛生原則進行製作餐點，雙手洗淨消毒。  2.水果切塊  3.細心設計擺盤與裝飾。  【綜合活動】   1. 各組分享成果   2. 將甜點送至師長或朋友享用。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 四 | **單元二**  **水果沙拉**  **活動三**  **分享與寫作/1** | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1. 說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。 2. 寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】  1.教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |
| 五 | **單元三**  **果不其然**  **活動一**  **單純是果汁/1** | **【綜合】2C-III-1** 分析或判讀各類資源，解決日常生活的問題。  **【健體】4a-III-1**運用多元的健康資訊、產品與服務。  **【健體】2b-III-2**願意培養健康促進的生活型態。 | **綜Bc-III-1** 各類資源的分析與判讀。  **綜Bc-III-2**媒體對日常生活的影響。  **健Ca-III-3** 環保行動的參與及綠色消費概念。  **健Ea-III-4** 食品生產、加工、保存與衛生安全。  **健Eb-III-2** 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1.能認識市售飲料的真相並知道食品添加物對身體的影響。  2.動手做果汁時能注意並確實執行應有的衛生標準。  3.能學會處理各種食材。  4.能動手製作果汁。  5.能了解市售飲料因含化學成分而非天然食品，並能盡量少喝。 | 【引起動機】  教師展示示售的果汁飲料，告知學生裡頭未含任何一種水果，全都是香精及化學原料做出來。  【發展活動】   1. 教師播放網路影片「巫婆的妙方」 2. 教師拿出香精罐讓學生聞   【綜合活動】  1.老師補充：「食品添加物」吃多了對身體健康有影響。  2.學生發表針對「果不其然」教學內容，發表上課心得。 | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 六 | **單元三**  **果不其然**  **活動二**  **我的綠拿鐵菜單/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b- III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜**Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。  **綜**Bb-III-1 團體中的角色探索。 | 1.能充分參與小組討論，設計果汁內容。  2.能小組合作，樂於攜帶食材及用具。 | 【引起動機】  大家來喝果汁   1. 老師帶果汁機及水果、鮮奶、布丁等。 2. 大家想想看，你們要喝用水果做成的果汁?還是人工香料做成的果汁?   【發展活動】  1.影片欣賞: 果汁製作 喝喝看綠拿鐵吧！分享15種以上的蔬果汁食譜2.我們的果汁菜單 (1)各組討論果汁食材內容  (2)各組討論食材準備分工  (3)討論果汁製作步驟  【綜合活動】  1.各組分享食材內容。  2.教師總結，下週各組依菜單準備食材。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 七 | **單元三**  **果不其然**  **活動三**  **果真好喝/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜**Ab-III-1 學習計畫的規劃與執 行。  **綜**Bb-III-1 團體中的角色探索。 | 1.動手做果汁時能注意並確實執行應有的衛生標準。  2.能學會處理各種食材。  3.能動手製作果汁。  4.能依據計畫做出水果沙拉 | 【引起動機】  請各組介紹自己帶來的水果及器具。  【發展活動】  1.老師說明、示範使用安全注意事項。  2.學生實際操作，水果食材裝盤，將處理好的水果放入盤子。  【綜合活動】  1.各組展示水果盤後，打出果汁。  2.感受新鮮果汁及市售果汁的差異。  3.分享今天自製果汁的過程及心得。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 八 | **單元三**  **果不其然**  **活動四**  **分享與寫作/1** | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】  1.教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |
| 九 | **單元四地瓜葉**  **活動一**  **地瓜葉知多少**/1 | **【國語】2-III-6** 結合科技與資訊，提升表達的效能。  **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **國**Bc-III-1 具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、 環境等。  **綜**Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。  **綜**Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 | 1.設計地瓜葉栽種方式 | 【引起動機】   1. 播放影片［在家種地瓜葉］ 2. 請小朋友說出阡插地瓜葉的程序。   【發展活動】  活動一阡插地瓜葉:  一、教師示範  二、地瓜葉的的生長歷程及栽種方式  三、學生規劃養育計畫  【綜合活動】  1.學生發表與分享 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十 | **單元四地瓜葉**  **活動二**  **種植地瓜葉/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜**Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。  **綜**Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 | 1.動手阡插地瓜葉 | 【引起動機】  一、阡插實作:   1. 地點:學校菜園 2. 材料:空盆栽、養育計畫、小鏟子 3. 老師問學生: 阡插地瓜葉的步驟   【發展活動】  學生依序完成阡插地瓜葉  【綜合活動】  1.收拾用具、整理場地。  2.請小朋友分享及觀摩今天活動的感想 | 實作評量 | 自選 |
| 十一 | **單元四地瓜葉**  **活動三**  **無毒地瓜葉/1** | **【國語】** **1-Ⅲ-4** 結合科技與資訊， 提升聆聽的效能。  **【綜合】** **3a-III-1** 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 | **國Bc-III-1** 具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、 環境等。  **綜**Ca-III-3 化解危機的資源或策略。 | 1.認識蔬菜地瓜葉。 | 【引起動機】  一、播放影片［台灣最毒蔬菜排行榜！小心農藥悄悄吃下肚？］  二、教師提問:為什麼種植蔬菜需要噴灑農藥？  【發展活動】  活動一毒農藥蔬菜  活動二無農藥地瓜葉  【綜合活動】  一、小組派一代表進行全班分享。  二、進行地瓜葉搶答。 | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 十二 | **單元四地瓜葉**  **活動四**  **地瓜葉菜單/1** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b- III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜**Ab-III-1 學習計畫的規劃與執 行。  **綜**Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 | 1.設計地瓜葉菜單 | 【引起動機】   1. 教師分享地瓜葉食譜 2. 學生分享喜歡哪一道食譜   【發展活動】  1.影片欣賞:地瓜葉作法大收錄  2.小組討論:討論要如何煮地瓜葉  【統整活動】  1.各組分享活動  2.各組派人上台發表料理名稱及作法介紹 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十三 | **單元四地瓜葉**  **活動五**  **料理地瓜葉/1** | **【國語】1-III-4** 結合科技與資訊，提升聆聽的效能。  **【綜合】3a-III-1** 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 | **國Bc-III-1** 具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、 環境等。  **綜Ca-III-2** 辨識環境潛藏危機的方法。 | 1.透過小組合作完成地瓜葉料理。 | 【引起動機】  1.教師檢視各組器材，及使用安全介紹  【發展活動】  1.各組準備食材，各組開始烹煮地瓜葉料理。  【綜合活動】   1. 完成烹煮，各組料理展示   開始享用美味料理。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十四 | **單元四地瓜葉**  **活動六**  **分享與寫作/1** | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |
| 十五 | **單元五火鍋**  **活動一**  **火鍋知多少/1** | **【健康】1a-Ⅲ-3** 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  **【健康】2b-Ⅲ-2** 願意培養健康促進的生活型態。 | **健**Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食 問題與健康影響。  **健**Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1.學生能認識大部分火鍋店湯底味道是由許多添加物合成  2.學生能了解到添加物對身體的影響  3.學生能認識湯底常見添加物的功能  4.學生能建立減少吃添加物的健康概念 | 【引起動機】  教師提問:  (1)到火鍋店喜歡點什麼口味的火鍋?  (2)是否有看過店家出示的火鍋湯底成分呢?  (3)你們覺得每個火鍋的味道都是用真正的食材調出來的嗎？  【發展活動】  湯底知多少   1. 觀看影片   2.教師提問影片內容  3.算算看，店家如何節省成本?  【綜合活動】  1.學生分享知道市售鍋底的真相後有什麼感受? | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 十六 | **單元五火鍋**  **活動二**  **健康鍋食材的選擇/1** | **【健康】1a-Ⅲ-3** 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  **【綜合】3a-III-1** 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 | **健**Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食 問題與健康影響。  **綜**Ca-III-3 化解危機的資源或策略。 | 學生能分辨原型食材和加工食材 | 【引起動機】  觀看影片: 「吃火鍋慎選湯底配料！自煮護心健康鍋」  教師提問:如果要自製健康火鍋，可以選擇什麼類型的食材比較不會造成身體負擔?  【發展活動】  一、認識原型食物和加工食物  教師建議自製火鍋食材盡量以原型食材為主，少用加工食材  二、小組討論原型食物與加工食物的類別與危害。  【綜合活動】  小組討論原型食物與加工食物的類別與危害 | 口頭評量  回答問題 |  |
| 十七 | **單元五火鍋**  **活動三**  **設計我的健康鍋/1** | **【健康】2b-Ⅲ-3** 擁有執行健康生活行 動的信心與效能感。  **【健康】1b-Ⅲ-2** 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 | **健Ea-II-2**飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。  **健Ea-III-1** 個人的營養與熱量之需求。 | 1.學生能藉由搜尋資料，認識各種火鍋所需食材及步驟  2.學生能相互合作討論，共同製作一份健康火鍋食譜 | 【引起動機】   1. 發下火鍋食譜設計學習單   【發展活動】  分組設計火鍋食譜  【綜合活動】  1. 各組發表自己的火鍋主題內容，互相給予建議，並加以修正  2. 各組討論組員的工作分配 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十八  至  二十 | **單元五火鍋**  **活動四**  **做出健康鍋/3** | **【綜合】2b- III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。  **【健康】4a-Ⅲ-3** 主動地表現促進健康的行動。  **【健康】4a-III-2**自我反省與修正促進健康的行動。 | **綜Bb-III-2** 團隊運作的問題與解決。  **健Ea-Ⅲ-4** 食品生產、加工、保 存與衛生安全。  **健Ea-Ⅲ-2** 兒童及青少年飲食 問題與健康影響。 | 1.學生能藉由影片解說，認識吃火鍋的正確觀念  2.學生能相互合作，完成一道健康火鍋料理  3.學生能了解準備一道火鍋料理的步驟  4.學生能體會烹調食物的辛勞  5.學生能珍惜餐桌上的食物 | 【引起動機】 如何健康吃火鍋?   1. 觀看影片：「火鍋湯到底能不能喝？」   2.教師提問:請各組從影片中歸納出吃火鍋有什麼要注意的事項?  【發展活動】  火鍋 DIY 1.基本步驟：  a.先準備好所需材料，蔬菜類清洗乾淨備用  b.接著加入適量的水煮滾  c.放入湯底食材  d.等湯底熬煮好後，再放入其他食材，便可食用  e.切忌菜勿煮太久，豬肉需全熟  【綜合活動】  1.整理環境  2.請學生分享火鍋 DIY 的心得 | 口頭評量  回答問題  實作評量  口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 二十一 | **單元五火鍋**  **活動五**  **分享與寫作/1** | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |

**南投縣 新豐 國民 小 學113學年度彈性學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 新豐小綠農 | | 年級/班級 | | 六年級甲乙丙班 |
| 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 | | 18 |
| 設計教師 | | 郭玟宜、程貴聯、楊岳霖編修 |
| 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 | | |
| 對應的學校願景  (統整性探究課程) | 健康、多元 | 與學校願景呼應之說明 | 新豐好時光系列課程可說是「新豐好『食』光」的課程，內涵食品安全，教導學生重視飲食健康。同時也提供了多元的學習內容，有室內課的知性學習，也有動手做料理、動手種植植物的實際操作，達到健康多元的學習成效。 | | |
| 設計理念 | 課程涵蓋四個主題，從一開始的教師引導，教導學生建立正確的飲食觀，接著引導學生動手實際操作，從實際操作的過程中，了解到食品的健康安全與否，提升學生判斷能力，為自己選擇、產出健康營養的飲食。最後在每個單元最後一節透過短文書寫，統整自己課堂所學，學習反思，有助提升學習成效，留下學習歷程。 | | | | |
| 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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 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-C2** 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同 意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。  **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。  **社-E-C2** 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 | |
| 課程目標 | 1.判讀市售食品的食品安全標示。  2.透過小組討論，積極參與小組論與分工。  3.學會動手烹煮料理或種植植物。  4.依主題寫出短文，留下學習歷程。 | | | | |

| **教學進度** | | **學習表現**  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」 | **學習內容**  可由學校自訂  或參考領綱。 | **學習目標** | **學習活動** | **學習評量** | **教材**  **學習資源**  自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱**  **/節數** |
| 一 | **單元一**  **蔬菜水果我最愛**  **活動一**  **認識蔬菜**/1 | **【健康】3a-Ⅲ-2** 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **健 Ea-Ⅲ-1** 個人的營養與熱量之需求。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 1.觀察、說出社區市場上的蔬菜類別。  2.說出蔬菜的營養價值。  3.了解自己和同學對於蔬菜的喜好。 | 【引起動機】  1 調查班級同學有多少人曾經去過社區的市場  2.請同學分享與家人上菜市場的經驗。  3.分享家中常買的蔬菜。  【發展活動】  1.教師播放:走上市場帶你認識台灣常見 26 種蔬菜  2. 透過影片確認常見蔬菜的名稱  3. 運用市場的蔬菜照片，複習蔬菜名稱。  4. 每人寫出最喜歡的蔬菜三種。  5.組內統計出最受歡迎的蔬菜兩種。  【綜合活動】  1.各組發表討論結果  2.教師總結:為均衡飲食，不應偏食，多攝取各種不同的蔬菜，有益身體成長。 | 口頭評量  回答問題  .  口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 二 | **單元一**  **蔬菜水果我最愛**  **活動二**  **認識水果**/1 | **【健康】3a-Ⅲ-2** 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **健 Ea-Ⅲ-1** 個人的營養與熱量之需求。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 1.觀察、說出社區市場上的水果類別。  2.說出水果的營養價值。  3.了解自己和同學對於水果的喜好。 | 【引起動機】  1.上週認識蔬菜，本週要認識水果。  2.教師展示水果圖片，並引導認識水果名稱  【發展活動】透過影片認識常見水果的名稱 1.教師播放: 臺灣農業誌-四季水果篇2. 水果不只營養充足，還可以是運動前的最佳燃料 3. 運用市場的水果照片，複水果名稱。  4. 寫出最喜歡的水果三種。  5.各組組內統計出最受歡迎的水果兩種。  【綜合活動】  1.各組發表討論結果  2.教師總結:為均衡飲食，不應偏食，多攝取各種不同的水果，有益身體成長。 | 實作評量  完成水果沙拉菜單 | 自選 |
| 三 | **單元一**  **蔬菜水果我最愛**  **活動三**  **午餐菜單瞧一瞧**/1 | **【健康】3a-Ⅲ-2** 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **健 Ea-Ⅲ-1** 個人的營養與熱量之需求。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 檢視自己平日飲食是否足夠的蔬果量。 | 【引起動機】  1.展示學校午餐菜單，你認識多少?  2.每組發一週午餐菜單  【發展活動】 1.各組依照午餐菜單圈出每日蔬菜及水果，並統計每日蔬果數量。 2.以每日五蔬果健康跟著走為主軸:  (1)各組寫出一週以來每日營養攝取是否足夠。  (2)各組分享一週以來每天是否有攝取到五蔬果。  3.若不足五蔬果，請填上蔬果名稱，使每日滿足五蔬果。  【綜合活動】  1.各組發表討論結果  2.教師總結:為均衡飲食，不應偏食，多攝取各種不同的蔬果，有益身體成長。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 四 | **單元一**  **蔬菜水果我最愛**  **活動四**  **分享與寫作**/1 | **【綜合】2d-III-**2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |
| 五  至六 | **單元二**  **基改?非基改?**  **活動一**  **認識基改食物**  **/2** | **【社會】3d-Ⅲ-1** 選定學習主題或社會議題，進行探究與實作。  **【健康】2a-Ⅲ-1** 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影 響。  **【健康】Eb-Ⅲ-2** 健康消費相關服務與產品的選擇方法 | **社Ad-III-1**消費者權益的保障，需要消費者、業者與政府共同努力。  **健Ea-III-4**食品生產、加工、保存與衛生安全。  **健Eb-III-2**健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1、認識基因轉殖技術  2、了解基因改造帶給人類的好處及風險 | 【引起動機】  1. 介紹學生準備的豆漿空瓶  2. 教師介紹為什麼學校營養午餐禁用基改食材？  3. 教師提問：何謂基因改造?  4. 基因改造作物的食用是否有安全上的疑慮？  【發展活動】  活動一：認識基因改造食品  1. 電腦播放基改科學影片  2. 認識基因改造的目的  3. 請同學思考，有一些基因改造的食物能在包裝上找出標示，什麼樣的情形下無法察覺？  活動二：基改的優缺點   1. 透過活動一的影片，分組討論基改的優缺點：由農夫、消費者、環境的觀點出發   【綜合活動】   1. 小組討論，超市所販賣的食品中，有哪些的原物料是基因改造過的。 2. 小組分享。 | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 七 | **單元二**  **基改?非基改?**  **活動二**  **分享及寫作**  /1 | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】**6-III-3 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2正**向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  寫作評量 | 自選 |
| 八至九 | **單元三**  **番茄紅了**  **活動一**  **小綠農種番茄/2** | **【綜合】1b-III-1** 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **綜Ab-III-1**學習計畫的規劃與執行。  **綜Bb-III-3**團隊合作的技巧。 | 1.了解番茄的種植過程並進行觀察照顧與管理。  2.培養合作感恩與利他的情懷。  3.在種植過程中能體會耕種者的辛勞，感受豐收的樂趣並學會惜福愛物。 | 【引起動機】  教師提問  1. 請學生分享家中種植那些農作物?  2. 準備番茄苗，讓學生分三組各照顧一畦。  【發展活動】  1. 教師指導學生鬆土、混合有機肥、種植、澆水等步驟及注意事項。  2. 團體合作鬆土後混合有機肥，將土整成數畦並按照間隔 30 公分左右挖洞。  3. 學生混合培養土後種植番茄苗(牛番茄)並進行澆水。  4. 指導學生收拾並整理工具後歸定位。  【綜合活動】  1. 請學生分享整地栽種過程的心得與感想。  2. 老師複習菜園管理: 除草、澆水、施肥及採收的注意事項。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十  至  十一 | **單元三**  **番茄紅了**  **活動二**  **番茄資訊好多多/2** | **【國語】5-III-12**  運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **國Be-III-3**  在學習應用方面，以簡報、讀書報告、演講稿等格式與寫作方法為主。  **綜Bb-III-2**  團隊運作的問題與解決。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 1.能運用網路資源，搜尋整理所需訊息。  2.能運用有效閱讀策略分析整理資訊。  3.能學習以電腦軟體設計簡報。  4.能適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 【引起動機】  1.老師引導學生討論，如果要更深入認識番茄，可以針對那些概念進行知識性的學習?  2. 整理歸納出三個主題:  (1)番茄的成長歷程  (2)常見的番茄品種  (3)番茄的營養與簡易食譜等。  【發展活動】   1. 確定三組學生各自負責的主題之後，老師指導學生如何利用 IPAD 的搜尋引擎進入網站閱讀、整理並分析資料。 2. 指導學生利用 POWERPOINT 製作簡報，三個主題為 (1) 番茄種植趣   (2) 番茄品種多  (3) 番茄營養多   1. 指導學生上台發表的技巧   【綜合活動】  1. 請學生逐一發表自己製作簡報及上台發表的心得感想。  2. 檢討簡報製作及上台發表的優缺點。  3. 教師總結學生在本活動的表現結果並予以分組鼓勵。 | 口頭評量  回答問題  實作評量  口頭評量 | 自選 |
| 十二 | **單元三**  **番茄紅了**  **活動三**  **番茄料理(一)**  **/1** | **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。  **【健康】1a-III-3**理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | **綜Bb-III-2**  團隊運作的問題與解決。  **健Ea-II-1**食物與營養的種類和需求。 | 1.能在烹飪過程中認識食物營養並養成健康飲食概念。  2.了解如何使用烹飪工具，體驗動手做及團隊合作的樂趣。 | 【引起動機】  教師提問—  (1)是否曾經品嚐過番茄料理?  (2)有看過或曾經與家人一起完成番茄料理?  【發展活動】   1. **影片欣賞番茄炒蛋**   2.番茄炒蛋製作：  (1)教師請學生將番茄洗淨後，將番茄切成小塊備用。  (2)請學生將蛋在大碗中先打勻備用。  (3)在平底鍋中加入少量的油，將蛋液倒入略為烹煮稍微凝固即可起鍋，不可煮得太熟。  (4)在平底鍋中加數少量的油和水，待水滾後加入番茄丁，略煮幾分鐘後再 將蛋液加入鍋中，充分拌勻後適當調味，也可加入適量蔥花即可起鍋。  【綜合活動】   1. 教室環境整理 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十三 | **單元三**  **番茄紅了**  **活動四**  **番茄料理(二)**  **/1** | **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。  **【健康】1a-III-3**理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | **綜Bb-III-2**  團隊運作的問題與解決。  **健Ea-II-1**食物與營養的種類和需求。 | 1.能在烹飪過程中認識食物營養並養成健康飲食概念。  2.了解如何使用烹飪工具，體驗動手做及團隊合作的樂趣。 | 【引起動機】  1.各組準備烹飪用具  2.教師安全宣導  【發展活動】  1.簡易番茄火腿披薩：  (1)牛番茄切薄片備用。  (2)請學生將厚片土司中間利用湯匙背面壓出長方形凹槽，加入適量的番茄 醬後以湯匙抹勻。  (3)依序放上火腿、番茄片、披薩用起司，接著放入烤箱以 200 度烤 6 分鐘 即可。  2.師生品嘗番茄炒蛋及簡易披薩(請學生事先備好個人餐具)。  【綜合活動】  1.教室環境整理   1. 指導學生在便利貼上書寫個人的心得感想。 2. 學生發表自己的想法。   歸納番茄種植的相關活動概念，包含種植、簡報製作、烹飪營養價值等概念，希望學生能理解食物營養，並建立健康飲食的觀念。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十四 | **單元三**  **番茄紅了**  **活動五**  **分享與寫作**  /1 | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十五 | **單元四**  **我是美食家**  **活動一**  **台灣美食通/1** | **【綜合】3c-III-1**尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **綜Cc-III-1** 不同族群的優勢與困境。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 分享嘗試各族群特色飲食的感受。 | 【引起動機】  教師問學生:  1.在生活中是否有吃過不同的國家的美食。尤其社區常見一些越南商店、餐飲店，是否有去消費過?  2.這次讓我們先從台灣出發，與學生討論台灣有那些在地美食。  【發展活動】   1. 發下台灣地圖請小組討論台灣在地的美食有哪些，分別標示出來，美食在哪個縣市。 2. 教師引導學生討論。   【綜合活動】  小組發表討論結果，班上仔細聆聽。 | 口頭評量  回答問題 | 自選 |
| 十六 | **單元四**  **我是美食家**  **活動二**  **蘋果派準備工作/1** | **【綜合】3c-III-1**尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。  **【資議】 t-Ⅲ-2 運用資訊科技解決生活中的問題。** | **綜Cc-III-1** 不同族群的優勢與困境。  **資議T-Ⅲ-3** 數位學習網站與資源的使用。 | 發現各族群飲食與文化相互間的關係。 | 【引起動機】  1. 討論完台灣在地美食之後，請學生說說看那些國家的美食是令自己印象最深刻?為什麼?  2. 繪本故事「環遊世界做蘋果派」分享  【發展活動】  1. 小組討論蘋果派製作之事前準備材料以及工作分配。 (完成學習單)  2. 小組與老師確認準備工具及工作分配  【綜合活動】  1.老師說明各烘焙用具的使用以及安全問題。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十七 | **單元四**  **我是美食家**  **活動三**  **蘋果派製作/1** | **【社會】3b-III-1**透過適當的管道蒐集社會議題的相關資料，並兼顧不同觀點或意見。  **【綜合】3c-III-1**尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。  **【綜合】2b-III-1**  參與各項活動，適切表達自己在團體中的角色，協同合作達成目標。 | **社Bc-III-1**族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。  **綜Cc-III-3** 生活在不同文化中的經驗和感受。  **綜Cc-III-4** 對不同族群的尊重、欣賞與關懷。  **綜Bb-III-2**  團隊運作的問題與解決。 | 接納不同族群的特色飲食文化 | 【引起動機】  各組準備以帶來的用品  【發展活動】  1.學生分組活動  (1)蘋果削皮切丁。  (2)切丁蘋果放置平底鍋拌炒 15 分鐘(加奶油)。  (3)切起酥片，四周塗抹蛋白液。  (4)將蘋果放置起酥片中間，對折。  (5)用叉子將起酥片邊邊壓緊。  (6)塗抹蛋黃液於起酥片上。  (7)放入烤箱烤 10 分鐘。  2.品嘗蘋果派  【綜合活動】  1.分享與品嘗蘋果派 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |
| 十八 | **單元四**  **我是美食家**  **活動四**  **分享及寫作/1** | **【綜合】2d-III-2**體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。  **【國語】6-III-3** 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主體的作品。 | **綜Bd-III-2**正向面對生活美感與創意的多樣性表現。  **國Ad-III-3** 故事、童詩、現代散文、少年小說、兒童劇等。 | 1.說出自己在主題活動過程中的表現或收穫。  2.寫出個人課後心得或感想。 | 【引起動機】  教師總說本主題課程的進行過程，跟學生分享印象深刻的一段。  【發展活動】  1.學生回顧本主題的學習內容，分享印象深刻的一段。  2.學生在學習過程中學到什麼?有遇到什麼問題或困難?當天的感受如何?  3.寫作練習:將討論與分享的內容用文字記錄下來  【綜合活動】   1. 教師收回學生寫作作業。 2.老師總結。 | 口頭評量  回答問題  實作評量 | 自選 |