

南投縣大鞍國民小學 109 學年度彈性學習時間/課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	生態課程-食農教育/統整性主題	年級/班級	一年甲班
教師	魏秀如、張一馨	上課節數/時段	5 節

設計理念：

- 一、了解不同顏色食物代表的營養價值，以及對身體的重要性。
- 二、理解食物對人的意義與重要性
- 三、健康飲食習慣的落實。

核心素養：

- 一、E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。
- 二、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。

課程目標：

- 一、知道選擇食物的紅黃綠燈，避免食用過多的紅燈食物。
- 二、認識飲食對健康的影響。
- 三、能每日攝取多樣化的食物。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
十二	11 月 8 日 至 11 月 14 日	食在有健康	【蔬菜食用情形】 1. 閱讀大鞍國小一週「營養午餐菜單」了解自己每天食用蔬菜的情形。	口頭評量 實作評量	健康與體育	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			2. 在聯絡簿中，記下一週內自己家中的晚餐吃過的蔬菜。 3. 上台分享上週家中晚餐食用的蔬菜。 4. 教師告訴學生正確的飲食習慣。			
十三	11 月 15 日 至 11 月 21 日	食在有健康	【蔬菜食用情形】 1. 閱讀大鞍國小一週「營養午餐菜單」了解自己每天食用蔬菜的情形。 2. 在聯絡簿中，記下一週內自己家中的晚餐吃過的蔬菜。 3. 上台分享上週家中晚餐食用的蔬菜。 4. 教師告訴學生正確的飲食習慣。	口頭評量 實作評量	健康與體育	
十四	11 月 22 日 至 11 月 28 日	食在有健康	【認識五蔬果】 1. 請學生說出常吃的蔬菜顏色。 2. 教師介紹各種顏色食物的營養。 3. 介紹飲食紅綠燈。 4. 完成「飲食紅綠燈」學習單。 5. 上台分享。	實作評量 口頭評量	健康與體育	
十五	11 月 29 日 至 12 月 5 日	食在有健康	【認識五蔬果】 1. 請學生說出常吃的蔬菜顏色。 2. 教師介紹各種顏色食物的營養。 3. 介紹飲食紅綠燈。 4. 完成「飲食紅綠燈」學習單。 5. 上台分享。	實作評量 口頭評量	健康與體育	
十六	12 月 6 日 至 12 月 12 日	食在有健康	【認識五蔬果】 1. 請學生說出常吃的蔬菜顏色。 2. 教師介紹各種顏色食物的營養。 3. 介紹飲食紅綠燈。 4. 完成「飲食紅綠燈」學習單。	實作評量 口頭評量	健康與體育	

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

			5. 上台分享。			
--	--	--	----------	--	--	--

【第二學期】

課程類別	生態課程-食農教育/統整性主題	年級/班級	一年甲班
教師	魏秀如、張一馨	上課節數/時段	5 節

設計理念：

- 一、 知道各季節適合耕作的代表性作物。
- 二、 了解食物營養對身體的重要性。

核心素養：

- 一、 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。
- 二、 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。
- 三、 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。

課程目標：

- 一、 認識常見的蔬菜並說出蔬菜的名字。
- 二、 能了解當季的適合種植的蔬菜。
- 三、 了解蔬菜對人體的重要性。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
十一	4 月 25 日 至 5 月 1 日	蔬菜知多少	【認識蔬菜】 1. 用當季「營養午餐菜單」說出這一季常見的蔬菜。 2. 多吃蔬菜的好處。	實作評量 口說評量	健康與體育	
十二	5 月 2 日 至 5 月 8 日	蔬菜知多少	【認識蔬菜】 1. 不同蔬菜適合種植的季節。	實作評量 口說評量	健康與體育	
十三	5 月 9 日 至 5 月 15 日	蔬菜知多少	【認識蔬菜】 1. 介紹適合於大鞍氣候種植的蔬菜。	實作評量 口說評量	健康與體育	
十四	5 月 16 日 至 5 月 22 日	蔬菜知多少	【認識蔬菜】 1. 同學討論並選擇出要種植的蔬菜。 2. 上台報告選擇種植該蔬菜的理由。	實作評量 口說評量	健康與體育	
十五	5 月 23 日 至 5 月 29 日	蔬菜知多少	【種植方法】 1. 種植蔬菜的方法及工具。	實作評量 口說評量	健康與體育	

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，僅供學校參考利用。
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. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。