附件3-3（國中小各年級適用）

南投縣中峰國民小學113學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	午餐營養教育	年級/班級	一年級~六年級
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	1節
		設計教師	訓導組
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 ※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)	創價：營造安全校園環境、躍動生命、快樂學習。	與學校願景呼應之說明	透過午餐營養教育讓孩子理解健康的飲食及營養均衡會帶來健康的身體，健康習慣的養成慧型塑健康的生活態度，讓自己的生命獲得無窮的財富、躍動生命、快樂學習。
設計理念	1.具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 2.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。		
總綱核心素養具體內涵	E-A1具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。 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）

	E-A2具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。		
課程目標	1.了解正確的健康飲食習慣。 2.希望透過教學活動讓孩子學會健康的飲食，進而加以履行。		

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 可由學校自訂若參考領綱，至少包含2領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	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						
八	健康好食在	健1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣 健2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 健1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 健2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	健Ea-Ⅰ-1 食物的認識、體驗與珍惜 健Ea-Ⅰ-2 飲食習慣的培養和觀察	知識：學會健康且正確飲食選擇與生活習慣及六大類食物。 態度：養成正確的飲食習慣與生活習慣。 實踐：在日常生活中落實健康的飲食與生活。	**健康好食在** 認識健康的飲食與每日所需營養類別並身體力行。	口頭評量 1. 能認識並說出六大類食物種類(1-6)及具體食物名稱(1-2至少2種；3-4至少個3種；5-6至少5種) 2. 能說出每餐所需六大類食物的份量(1-2年級以拳頭說明；3-4年級以健康餐盤分；5-6年級以份量計)	教學ppt