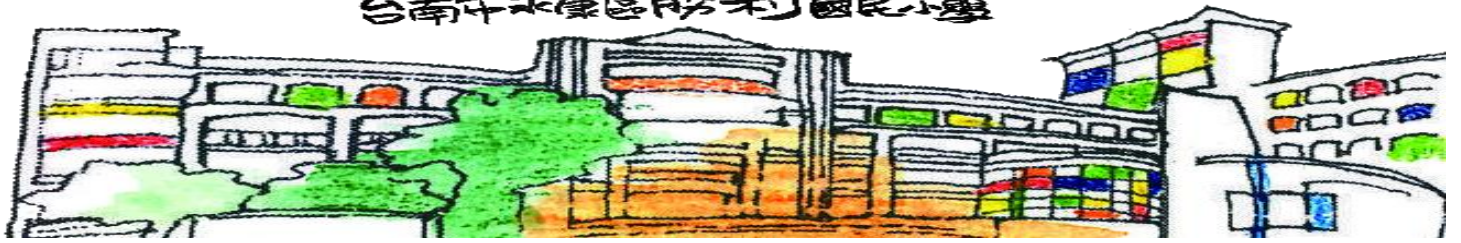




3-3-1 參考資料細目表

1	生活教育
2	營養教育
3	安全教育
4	環保教育
5	餐前 5 分鐘
6	下課教室淨空



3-3-1 生活教育



說明: 防災演練



說明: 防災分組



說明: 防霸凌宣導



說明: 反毒宣導



說明: 校長友善校園宣導

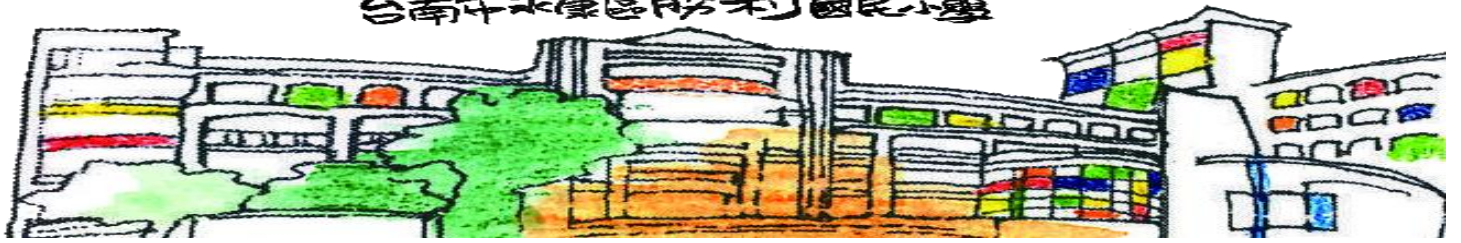


說明: 廉政宣導

臺南市 114 學年度飲食營養教育教案設計

單元名稱		飲食指南針	設計者	嚴杰妮
實施年級		六	節數	2
實施類別		<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入，領域名稱：健康與體育 <input type="checkbox"/> 跨領域融入，領域名稱：		
課程實施時間		<input type="checkbox"/> 部定課程/時間 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
設計理念		飲食教育在於健康、文化與永續，培養孩子自覺選擇與珍惜食物的態度。		
領域 學習 重點	核心素養	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。		飲食營養 教育主題
	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。		
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
學習目標		能理解兒童期需要的營養與熱量。(認知) 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。(情意) 能主動了解多元飲食的尊重與接納。(技能) 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。(行為)		
教學資源		餐前五分鐘專書、健康飲食網站		
教學活動設計				
學習目標	教學流程		時間	多元評量方式與重點
能理解兒童期需要的營養與熱量	【引起動機】 運動一下是不是覺得肚子有點餓？ 那我們每天活動、長高、學習需要多少能量呢？		20	學習單填寫： 讓學生記錄自己一天的活動量（如走路、打球、跳繩等），並思考需要補充哪些食物 評量重點： 能否辨識出不同活動會消耗不同能量、並能做出適當飲食選擇。

能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。	<p>【發展活動】 食物標示小偵探</p> <p>活動內容： 學生觀察食品包裝（如牛奶、飲料、餅乾），找出「營養標示」中的熱量、糖分、脂肪含量，並討論哪些是健康的選擇。</p>	20	<p>評量方法： 分組討論觀察</p> <p>評量重點：願意在生活中實踐健康飲食習慣。</p>
能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	<p>【綜合活動】</p> <p>學生連續記錄3天的飲食內容（含餐點、時間、份量），再對照「六大類食物」與「均衡餐盤」原則，檢視是否均衡。</p> <p>延伸任務： 找出自己常吃太多或太少的食物種類，寫下「下週要改進的地方」</p>	30	<p>評量方式： 以「飲食日記+自我反思表」進行形成性評量。</p> <p>評量重點： 以「飲食日記+自我反思表」進行形成性評量</p>
教學省思(含心得、教學困境、建議事項)	<p>本次以「能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康」為目標的課程，設計了飲食日記、健康挑戰卡與飲食宣言海報等活動，引導學生從自身生活出發，覺察並改善不良飲食習慣。整體教學中，學生對主題興趣高，能主動分享平日的飲食狀況，如偏食、愛喝含糖飲料等。透過討論與回饋，學生逐漸理解均衡飲食與健康的關係，並能設定具體改進目標，如「每天多吃蔬菜」或「少喝手搖飲」。從學生的表現可看出，只要結合生活經驗與自我檢視活動，能有效提升健康意識。</p> <p>然而，教學過程仍有幾項困難。部分學生在記錄飲食日記時，無法正確分類食物或描述內容，顯示其營養知識仍不足，需要教師提供具體範例或輔助圖示。另有學生在自我反省時僅停留於表面描述，缺乏深入思考行為原因與改善策略，需透過提問與討論引導反思。此外，健康挑戰卡的持續執行也仰賴外在支持，若能結合家庭鼓勵或同儕合作，效果會更穩定。</p> <p>整體而言，此課程能有效培養學生的健康意識與自我管理能力，讓「健康飲食」從知識轉化為實際行動。未來建議可加入親子合作或校園健康活動的延伸設計，讓學生在家庭與學校共同支持下持續實踐，形成良好的飲食習慣，真正達到促進健康的目標。</p>		
參考資源	南一國小 6 上健康與體育課本、台南市餐前五分鐘專書、健康與飲食教育網站		
附件	(相關之學習活動單、作業單、評量表...可採附件方式自由呈現)		



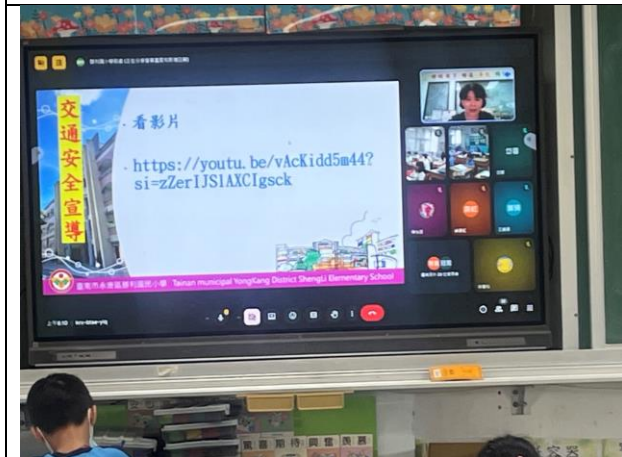
3-3-1 安全教育



說明:安全宣導



說明: 馬路安全宣導



說明:學生朝會交通安全宣導



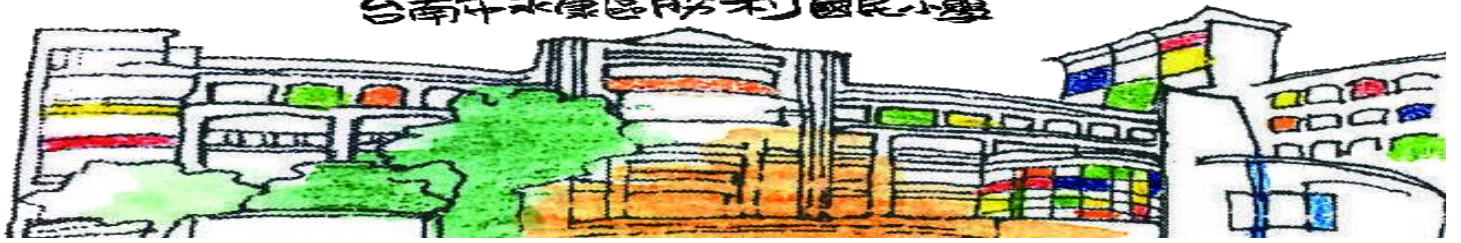
說明:外人入侵演練



說明: 交通安全宣導



說明: 自行車騎乘安全宣導



3-3-1 環保教育



說明:資源回收如何分類



說明:認識可回收物品分類



說明:認識紙類



說明:認識學校旁的柴頭港溪踏查



說明:環保數位課程



說明:環境教育佈展



3-3-1 餐前 5 分鐘



說明: 營養素



說明: 食肉動物與人類的腸子比較



說明: 飲食教育



說明: 蛋白質、礦物質等



說明: 認識豬肉



說明: 減糖



3-3-1 教室淨空



說明:低年級下課教室淨空



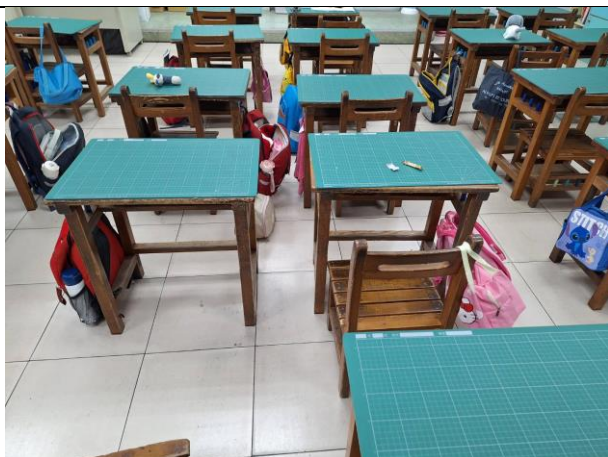
說明:低年級下課望遠凝視



說明:高年級下課教室淨空



說明:高年級下課望遠凝視



說明:中年級下課教室淨空



說明:中年級下課望遠凝視