


一、本學期課程內涵：


教學期程	單元學習目標	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	備註
第 1 週	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。	單元一：均衡飲食及健康體位 教學內容： 1. 體重過輕、過重或肥胖對身體的影響 2. 小時候胖長大會不會胖？ 3. 什麼是健康體位？ 4. 我的體位標準嗎？ 5. 「身體質量指數」(BMI)，分析溪洲國小中年級學生 BMI 指數。 6. 怎麼吃最健康 7. 均衡飲食是活力的泉源，健康的根本	4	1. 新北市教育局教學光碟 2. 各式食品實物教學	前後測評量	
第 2 週	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	單元二：天然食物及加工食品 教學內容： 1. 介紹基本營養素及功能 2. 天然食物及加工食品的差別 3. 加工食物的問題 4. 如何健康的選擇食物 5. 五穀堅果漿的製作 6. 真假愛玉的區分及手洗愛玉	4	1. 教學光碟 2. 五穀堅果漿、手洗愛玉相關食材	實作評量	
第 3 週	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	單元三：我的餐盤 教學內容： 1. 均衡飲食的重要 2. 介紹最新飲食指南 3. 六大類食物的營養特色與功能 4. 說明 3:2:1 餐盤食物比例 影片欣賞「最新飲食準則」	4	1. 新北市教育局教學光碟 2. 「我的餐盤」影片 DVD	前後測評量	



第 4 週	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>單元四：認識鮮乳 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識鮮乳（來源、鮮乳標章及營養價值） 2. 乳牛的種類及體型 3. 乳牛吃什麼 4. 鮮乳製造流程 5. 喝鮮乳有什麼好處？ 6. 學童愛食的不良乳品來源真面目 7. DIY 簡易乳品點心(布丁、雪花糕) 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習 	實作評量	
第 5 週	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>單元五：含糖飲料甜蜜的陷阱 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 市售含糖飲料的介紹及成分分析 2. 說明如何算出 1 罐含糖飲料所含的方糖量 3. 含糖飲料對身體的危害 4. 了解多喝白開水的益處 5. 現場示範如何用不同的人工添加物調製成可樂及橘子汽水，讓學生了解碳酸飲料的真相 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 市售含糖飲料 2. 新北市教育局教學光碟 3. 可樂及橘子汽水原料 	實作評量	
第 6 週	<p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	<p>單元六：認識蜜蜂與蜂蜜 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識蜜蜂的生態： 2. 探討蜜蜂和環境的關係 3. 蜂蜜、蜂花粉、蜂王乳、蜂膠…這些蜂產品是怎麼來的？ 4. 蜂蜜的種類及成份 5. 蜂膠的好處 6. 培養愛護大自然的精神 7. 如何判斷真假蜂蜜 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材現場製作 	實作評量	

第 7 週	<p>自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察 周遭環境，保持好奇心、 想像力持續探索自然。</p>	<p>單元七：臺灣米食文化(一)</p> <p>水稻的一生</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用本校低年級所栽種的稻米，觀察稻米的成長過程 2. 水稻的構造 3. 稻穀的構造 以圖片說明稻米的結構，準備三種米糙米、胚芽米、白米， 讓小朋友來分辨 4. 介紹稻米的種類 5、我每餐要吃多少飯，以食物份量表說明不同年段，年齡層要 吃的飯量，並以溪洲國小午餐分量來概估。 	4	1. 自編教 材	實作評量	
-------	--	--	---	-------------	------	--

第 8 週	<p>自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。</p>	<p>單元八：臺灣米食文化(二) 壽司 DIY 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何煮出好吃的飯 教導如何量米、洗米、浸泡、蒸煮、燜飯的方法，並利用電鍋實際教學示範品嚐 2. 等飯煮熟的時間，師生共同觀賞影片「如何煮出又香又Q的米飯」，複習煮飯的步驟 <p>壽司 DIY-</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 延續上一節課學習煮飯成果，打開鍋蓋看分明——將煮好的飯拿出，讓小朋友一探究竟，並且與生米做一比較。 4. 老師示範並說明製作方法 <p>作法：</p> <p>(1)首先將壽司醋加糖和鹽拌入壽司飯中</p> <p>(2)將壽司飯平鋪於海苔上，撒上海芝味香鬆和海苔絲，還有自己喜歡的材料，用湯匙壓一壓，讓飯可以紮實一點，記得周圍要留一些空間噢!!</p> <p>(3)開始捲 ～</p> <p>第一圈包住配料 用力的擠壓!! 一定要擠紮實 不然咬一口就鬆掉囉!!捲捲捲、壓壓壓、切切切,就完成壽司啦!!</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 學生實作 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作 	實作評量	
-------	---	--	---	--	------	--

第 9 週	<p>自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。</p>	<p>單元九：臺灣米食文化(三) 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察本校稻田的生態 稻田裡的天敵是甚麼？ 稻田常見的動物有哪些？ 2. 認識國產米及在地農特產品國產米種類和分級，並以溪洲國小營養午餐之米類為例。 3. 農產品三章一 Q 驗證標章 甚麼是農產品三章一 Q 驗證標章？代表含意？ 4. 帶學童至學校旁之全聯超市實物實際教學 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作 	前後測評量	
-------	---	--	---	--	-------	--



第 10 週	<p>環 C3 能尊重與欣賞多元文化，關心全球議題及國際情勢，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。</p>	<p>單元十：臺灣米食文化(四)創意米食製作－米舒芙雷</p> <p>一、米穀粉 vs 麵粉</p> <p>(一)你們平常早餐或點心都吃哪耶東西呢?</p> <p>(二)麵包、吐司、蛋糕、餅乾、鬆餅通常主要是用什麼東西製作的呢?麵粉</p> <p>(三)小麥/麵粉的產地在哪邊?國外</p> <p>(四)如果我們都吃國外進口的食物，不吃台灣自己生產的食物，會發生哪些問題?糧食危機、可耕種土地減少、食物里程長，碳足跡增加……</p> <p>(五)很喜歡吃小麥製品，也希望能夠吃台灣在地的食物，有什麼方法可以解決嗎?因為米沒有筋性，目前台灣可以透過米穀粉來替代低筋麵粉。</p> <p>二、米舒芙雷製作</p> <p>(一)五感認識米穀粉、麵粉</p> <p>1. 摸一摸、聞一聞，看一看米穀粉、麵粉，說說看透過不同感官的觀察，這兩種材料有什麼不同?</p> <p>(二)米舒芙雷 DIY</p> <p>1. 說明並認識米舒芙雷的其他材料，以及製作流程。</p> <p>2. 將準備好的米舒芙雷材料，依照食譜的步驟放入盆中，攪拌均勻。</p> <p>3. 將麵糊放入平底鍋中烘烤。</p> <p>4. 替烤好的米舒芙雷添加配料</p> <p>三、分享討論</p> <p>1. 用心品嚐自製米舒芙雷的香味、吃起來的味道，和以前吃的有什麼不一樣?</p> <p>2. 以後你們會如何和別人分享米食的重要性?</p>	4	<p>1. 自編教材 2. 現場製作</p>	實作評量	
--------	--	--	---	----------------------------	------	--

第 11 週	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	單元十一：認識全穀類食物 教學內容： 1. 全穀類食物與精緻穀類食物的差異 2. 全穀類食物的營養價值 3. 全穀類食物與精緻穀類食物外觀及味覺上的差異 4. 全麥饅頭的製作方法	4	1. 各式全穀類食物 2. 教學光碟 3. 全麥饅頭材料	實作評量	
第 12 週	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。	單元十二：纖維吃多多，健康多更多 教學內容： 1. 均衡飲食很重要 2. 膳食纖維為好友 3. 多吃纖維 多健康 4. 你有常吃纖維好習慣嗎？ 5. 纖維吃多多 吃對讓你變聰明 6. 腦筋急轉彎時間 7. 多纖多健康歌教唱	4	1. 新北市教育局教學光碟	前後測評量	


第 13 週	<p>自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。</p>	<p>單元十三：認識瘦肉精</p> <p>什麼是「瘦肉精」？ 瘦肉精是數種獸藥的總稱，例如萊克多巴胺（Ractopamine）及克倫特羅（Clenbuterol）等，它可以增加動物的瘦肉量。</p> <p>為什麼要在飼料中加入瘦肉精？ 養豬戶在飼料中添加瘦肉精，主是是為了增加豬隻的瘦肉量、減少飼料的使用，使肉品可以提前上市、從而降低成本、增加利潤。</p> <p>各國是否允許瘦肉精的使用？ 各類的瘦肉精，包括萊克多巴胺，在中國、歐盟及台灣均屬於禁用藥物，目前並不允許使用於動物的飼養過程中。但一些國家，包括美國及日本，則准許使用萊克多巴胺。</p> <p>瘦肉精的危害 食用含有「瘦肉精」的肉可能會對人體造成不良的影響，例如出現頭暈、噁心、四肢無力等症狀，特別是對心臟病、高血壓患者影響較大。而長期食用就有可能會誘發惡性腫瘤。</p>	4	1. 自編教材	前後測評量	
第 14 週	<p>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。</p>	<p>單元十四：地瓜好處多</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 地瓜的生長及種類，結合本校戶外教育，走讀金山，認識家鄉農特產。 2. 地瓜的營養價值 3. 實地種植地瓜與日後觀察 4. 地瓜相關食品製作：地瓜圓 	4	<p>1. 教學光碟</p> <p>2. 地瓜及相關食材</p>	實作評量	

第 15 週	<p>自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。</p>	<p>單元十五：食品 ID 都認識，我是健康小博士 教學內容： 1. 觀看動畫 & 相聲 DVD 2. 聰明消費 三大觀念： 認識食品標示、認識營養標示、認識認證標章 3. 健康選擇十大要點 有獎徵答</p>	4	<p>1. 新北市教育局教學光碟 2. 各式食品包裝實物教學</p>	前後測評量	
第 16 週	<p>自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。</p>	<p>單元十六：鈣世英雄（每日兩份奶） 教學內容： 1. 鈣質的生理功能 2. 鈣質缺乏之影響 3. 攝食足夠鈣質的關鍵期 4. 國小學童每日建議攝取份量 5. 鈣，在哪兒？ 6. 達到鈣質建議量之飲食範例 7. 簡易高鈣食物的製作：優格的製作教學</p>	4	<p>1. 自編教學光碟 2. 優格製作材料</p>	前後測評量	

第 17 週	<p>健體-E-A2</p> <p>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。</p>	<p>單元十七：認識優質蛋白質來源-雞蛋</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為何蛋有各種不同顏色及大小？ 2. 蛋的營養價值 3. 如何判斷雞蛋的新鮮度 4. 如何選購雞蛋 5. 甚麼是洗選蛋 6. 雞蛋的食物料理 	4	1. 自編教材	實作評量	
第 18 週	<p>社-E-C1</p> <p>培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與人類社會的永續發展。</p>	<p>單元十八：惜食環境教育</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析本校營養午餐的廚餘量 2. 食物浪費的代價 3. 食物浪費的原因 4. 珍惜食物的行動，擬定本校廚餘減量計畫 5. 如何減少廚餘的產生 5. 零廚餘惜食料理： 剩食再利用 6. 剩食菜單的設計 7. 惜食料理示範： 芹菜葉瓢瓜煎餅 	4	<p>1. 自編教材</p> <p>2. 各式食品實物教學</p>	前後測評量	

第 19 週	<p>自-E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。</p>	<p>單元十九：探索香草植物的芳香世界(一) 認識香草植物 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以校園既有香草植物，認識不同香草植物的種類、外觀及香氣。 <p>老師準備 5 種常見的香草植物(迷迭香、薄荷、百里香、薰衣草和芳香萬壽菊等)及 3 種非香草植物。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 瞭解香草植物在日常生活中不同的運用方式及對身體的功效 3. 每位同學發一張紙，請同學畫出自己最喜歡的一種香草植物。 <p>猜猜我是誰</p> <p>老師準備裝有 5 種不同香草植物葉子的密封信封，表面有小孔可散發氣味，由 1~5 編號，請同學輪流聞過後將香草植物名稱寫在紙上</p> <div data-bbox="660 890 1021 1163">  </div> <div data-bbox="1034 890 1393 1163">  </div>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作 	前後測評量	
--------	---	---	---	--	-------	--

第 20 週	<p>自-E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。</p>	<p>單元二十：探索香草植物的芳香世界(二) 開心農場種香草 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備 5 種校園常見的香草植物植栽各數盆(迷迭香、薄荷、百里香、薰衣草和芳香萬壽菊等)及種植工具(小鏟子、澆水器等)。 2. 可供種植香草植物的半日照區域。 3. 幫香草植物再次找到一個適合它們的生長環境種下去，適時的澆水施肥，它們就會不斷的生長茁壯，我們就可以記錄它們的生長方式，並摘取葉片添加在食物或飲料中增加風味。 4. 香草植物的繁殖 <ol style="list-style-type: none"> 一、薄荷截枝泡水繁殖法 二、芳香萬壽菊扦插繁殖法 <p>香草植物的應用 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備製作薄荷香草茶、百里香乳酪餅乾的材料 2. 老師帶領同學一起採收所需香草植物的葉片 <p>薄荷香草茶</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作 	實作評量	
--------	---	--	---	--	------	--

		<p>1. 材料：薄荷、芳香萬壽菊及檸檬馬鞭草各 2 小段</p> <p>2. 做法：將洗淨的薄荷、芳香萬壽菊及檸檬馬鞭草放入沖茶壺中。再將煮沸的熱水倒入沖茶壺中，帶水呈淡綠色即可飲用。</p> <p>百里香乳酪餅乾</p> <p>1. 材料：低筋麵粉 125 克、白砂糖 30 克、奶油 60 克、蛋 1 個、乳酪粉 30 克、百里香 1 小匙、檸檬皮屑少許。</p> <p>2. 並將此菜單列為學校校慶園遊會推廣食品。</p> 				
--	--	---	--	--	--	--

第 21 週	<p>自-E-C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境的現況與特性及其背後之文化差異。</p>	<p>單元二十一：有機農業新觀念 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：引用金山小白鶴新聞說明有機農業的優點 2. 發展活動： <p>觀看「有機農業新觀念」影片 <u>☆教師請學生討論下列問題並發表（小組合作學習）</u></p> <p>討論一：你吃過那些有機蔬菜及食品？ 討論二：你吃過這些有機蔬菜及食品的心得？（口感，喜好） 討論三：為什麼有些農夫要從事有機栽種？</p> <p>教師指導學生有機農業是一種對環境友善的的耕作方式，除可生產安全、優質的農產品供應市場外，亦可降低因農業生產對環境污染之衝擊。它最重要的價值在於不只重視農業的「生產」、也重視人們的「生活」和諧及所有自然環境「生態」平衡，已蔚為二十一世紀全世界人類極力推展的友善環境農業。</p> <p><u>☆我吃的蔬菜安全嗎？(蔬菜的農藥問題)</u> 播放一段新聞影片，新聞影片播報綠色和平抽查全台各地連鎖賣場和超市，43 項蔬果中，驗出 36 種不同農藥殘留，檢出率高達七成四。 老師說明 (1)農藥污染環境之原因。 (2)農藥對人體健康的影響。 (3)如何清洗才能降低蔬菜農藥殘留？</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 公共電視「有機農業新觀念」影片 DVD 3. 蔬菜實物 	實作評量	
--------	---	---	---	--	------	--

第 22 週	<p>自-E-C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境的現況與特性及其背後之文化差異。</p>	<p>單元二十二：自製有機堆肥—廚餘變黑金 教學內容：</p> <p>1. 引起動機： 播放一段新聞影片，影片中董氏基金會表示，根據台北市餐盒食品商業同業公會負責 100 所台北公私立學校的營養午餐，一天 7 萬份餐平均每天可回收 10 公噸廚餘，相當於 1.7 萬盒營養午餐。</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>一、請學生討論</p> <p>1. 過多的廚餘對環境生態的影響有哪些？</p> <p>2. 你認為廚餘可以如何加以利用？</p> <p>二、老師介紹</p> <p>1. 植物生長肥料三要素：</p> <p>肥料與農作物的關係，就跟食物與人的關係一樣，農作物需要肥料提供養份，人也需要食物提供養份與能量。植物最需要的成份就是被稱為：葉肥的氮(N)、花果肥的磷(P)、根肥的鉀(K)</p> <p>2. 堆肥原理，其實就是利用各種細菌，把各種堆肥材料（如廚餘）分解成小分子的養分，方便植物吸收。所以製作堆肥最重要的工作，就是營造細菌的良好居住環境。細菌跟人一樣，需要有食物、水和空氣才能生存。所謂「營造細菌的良好居住環境」，就是指以「平衡」的方式，提供食物、水和空氣給細菌。</p> <p>3. 利用本校廚餘機製成有機堆肥，並透過食育小學堂的課程比較各類有機堆肥，對植物的影響。</p> <p>◆ 綜合活動：</p>	4	<p>1. 教學光碟 2. 自編教材</p>		
--------	---	--	---	----------------------------	--	--

		1. 學生收集果皮菜葉等廚餘製成有機堆肥 2. 觀察製程中前後的變化(顏色、型態、氣味、溫度等) 3. 收集製成後之有機堆肥進行蔬菜耕種				
第 23 週	自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。	單元二十三：蔬菜病蟲害的防治 教學內容： 1. 教師說明：使用農藥會污染環境及危害人體健康，想一想，我們種菜時有甚麼方法可以解決植物的病蟲害呢？ 2. 介紹有機鴨間稻 3. 介紹生物防治方法。(蘇力菌和性費洛蒙) 4. 利用辣椒、蒜頭、九層塔等自然界的蔬菜，製作天然驅蟲劑。 5. 品嚐自己在校園栽種的無毒蔬菜，並討論出有品德的耕作模式，並承諾對環境永續，健康飲食。 6. 綜合活動： 與學生共同約定下列內容： 健康飲食我把關，天然無毒我最愛 <input type="checkbox"/> 我願意多關心日常生活中的環境議題。 <input type="checkbox"/> 我願意注意吃進身體裡的食物是否健康。 <input type="checkbox"/> 我願意多吃天然沒有添加物的食物。 <input type="checkbox"/> 我願意多吃健康無毒的蔬菜水果。 <input type="checkbox"/> 我能懷著感恩的心尊重土地與自然。	4	1. 教學光碟 2. 自編教材		
第 24 週	自-E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達、團隊合作及和諧相處的能力。	單元二十四：我的開心農場(一) 教學內容： 1. 透過營養午餐食材，認識季節性蔬果 2. 蔬菜種植的相關知識 3. 堆肥的製作與使用 4. 本校菜園的實際體驗(翻土、鬆土、育苗、疏苗、施肥、澆灌)	4	1. 教學光碟 2. 種子及耕種材料	實作評量	

第 25 週	<p>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。</p>	<p>單元二十五 如何吃出蔬菜的安全與健康(探討蔬菜硝酸鹽的問題) 教學內容： 一般大家都注意香腸火腿等加工肉品中的硝酸鹽含量，法定添加硝酸鹽量(具防腐作用)不得高於 70ppm(mg/kg)，飲用水規定硝酸鹽不能超過 10 ppm，但市售葉菜硝酸鹽含量常高達 3000 ppm 以上。大家往往都忽略了飲食中硝酸鹽 80% 來自葉菜類，長期攝取會對身體健康造成影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是硝酸鹽？ 2. 肥料中氮素如何變成硝酸鹽？ 3. 了解硝酸鹽對人體的影響 4. 為何蔬菜會累積硝酸鹽？ 5. 影響蔬菜硝酸鹽含量的因素 6. 如何避免吃入過量的硝酸鹽 7. 觀察本校 2 月份菜單，可能出現硝酸鹽的機率有多高？ <p>觀看影片看看農夫的現身說法</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 綜合討論 	前後測評量	
第 26 週	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>單元二十六：認識海洋的黑金-藻類 教學內容： <ol style="list-style-type: none"> 1. 常見的藻類-紅藻(紫菜)、綠藻(海苔)、褐藻(海帶) 2. 海藻類的營養價值 3. 台灣北海岸的特產石花菜 4. 海藻萃取物-膠質 5. 果凍的製作 </p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作材料 	實作評量	

第 27 週	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。	單元二十七：應景節慶食物介紹與製作《清明節的食物－草仔粿》 教學內容： 1. 清明節的由來及習俗 2. 介紹清明節的食物－草仔粿 3. 認識草仔粿的原料－鼠麴草 4. 在校園內找尋鼠麴草 5. 利用校園裡所栽種的鼠麴草，進行草仔粿的製作	4	1. 自編	實作評量	
第 28 週	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。	單元二十八：季節水果－認識梅子及其加工製品 教學內容： 1. 觀察本校梅樹及梅果成熟的變化 2. 分析梅子的營養價值 3. 青梅可加工製成多樣化之產品。一般概分成脆梅、軟梅及梅子飲料類，如陳皮梅、話梅、紫蘇梅、脆梅、茶梅、梅醬、梅醋、梅酒等。 4. 學生實際操作製作脆梅	4	1. 自編教材 2. 各式食品 實物教學	前後測評量	
第 29 週	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。	單元二十九：Eye 營養 Eye 健康 教學內容： 1. 說故事繪本「眼鏡公主」，讓兒童明白眼鏡公主因為罹患近視及散光等眼疾，帶來種種的不便，進而學習正確的護眼知識。 2. 眼睛的構造 3. 我們要如何保護眼睛－生活上及營養上 4. 介紹護眼營養素的種類 5. 日常保健飲品 DIY 6. 有獎徵答	4	1. 新北市教育局教學光碟 2. 護眼飲品材料	前後測評量	

第 30 週	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。	單元三十：神奇的酵母菌 教學內容： 1. 認識酵母菌 2. 酵母菌在食品上的應用 3. 酵母菌的培養 4. 如何利用酵母菌製作麵包	4	3. 酵母菌及麵包製作材料	實作評量	
第 31 週	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。	單元三十一：創意蔬食料理 教學內容： 1. 鼓勵學童共同參與分享「兒童天天五蔬果」的觀念。 2. 訓練學童自己動手料理及培養多吃蔬果的好習慣。 3. 以新鮮蔬菜、水果為主材料，並視需要可搭配芽菜、堅果、乾果、蛋、起士、優酪乳及低熱量調味品等，設計成健康之蔬果沙拉、手捲、三明治、漢堡、春捲等不同之食物	4	1. 各式蔬食材料	實作評量	
第 32 週	自-E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。	單元三十二：我的開心農場(二) 教學內容： 1. 學校有機堆肥的種類介紹 2. 蔬菜種植的相關知識 3. 病蟲害的防治 4. 本校菜園的實際體驗(翻土、鬆土、育苗、疏苗、施肥、澆灌、除草)	4	1. 教學光碟 2. 種子及耕種材料	觀察評量	
第 33 週	社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。	單元三十三： 應景節慶食物介紹與製作《元宵》 教學內容： 1. 元宵節的由來 2. 元宵節各地的民俗活動 3. 天燈&蜂炮&炸寒單 元宵的介紹與製作	4	1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習	實作評量	

第 34 週	<p>自-E-B2</p> <p>能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。</p>	<p>單元三十四：我的開心農場(三)</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蔬菜盆景的介紹 2. 蔬菜種植的相關知識 3. 病蟲害的防治 4. 本校菜園的實際體驗(翻土、鬆土、育苗、疏苗、施肥、澆灌、除草) 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 種子及耕種材料 	觀察評量	
第 35 週	<p>健體-E-A2</p> <p>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。</p>	<p>單元四：認識大豆三兄弟-毛豆. 黃豆. 黑豆</p> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大豆的生長狀況 2. 毛豆. 黃豆. 黑豆的區別 毛豆就是黃豆的弟弟, 指未成熟的大豆，是大豆在莢果內長到八分熟時所採收的新鮮豆莢。 黃豆是二哥, 黑豆是大哥, 二者為成熟的大豆, 差在種皮顏色不同 3. 大豆製品有哪些? 4. 黃豆的營養價值: 黃豆有「豆中之王」之稱, 又讚黃豆為「田中之肉」, 因黃豆的營養價值極高, 含有約 35%-40% 的蛋白質和 18-20% 的油脂, 其油脂含有大量的不飽和脂肪酸, 此外黃豆更含有大豆卵磷脂、維他命 E、異黃酮、礦物質及纖維等健康物質。許多素食者將黃豆視為最重要的蛋白質來源, 比起動物性蛋白質, 黃豆本身沒有膽固醇, 且植物蛋白質品質好、容易消化, 對人體健康有極大的幫助。 5. 豆漿的製作 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 現場製作 	前後測評量	

第 36 週	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	單元三十六： 應景節慶食物介紹與製作《端午節》 教學內容： 1. 端午節的由來 2. 端午節各地的民俗活動 3. 划龍船&包粽子&結合本校藝文課做香包 4. 粽子的介紹與製作	4	1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習	實作評量	
第 37 週	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	單元三十七： 新北在地特色食材介紹(一)：甘藷、山藥、萬里蟹、綠竹筍 教學內容： 1. 新北市幅員廣大且地形樣貌多樣化，因此各區域都有不同的特色食材，選出甘藷、山藥、萬里蟹、小卷、茭白筍、珠蔥、綠竹筍及文旦柚等 8 種產品加以介紹，希望大家都能「吃在地、食當季」愛護珍惜我們的土地。 2. 食物分類、營養成分、營養放大鏡 3. 產地、產期與特色 4. 生長環境(農場或漁場)採收前後型態 5. 感官認識及選購技巧 6. 小知識 7. 食譜介紹，並將食譜列為該月營養午餐設計的參考依據	4	1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習	前後測評量	

第 38 週	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	單元三十八： 新北在地特色食材介紹(二)：小卷、茭白筍、珠蔥、文旦柚 教學內容： 2. 新北市幅員廣大且地形樣貌多樣化，因此各區域都有不同的特色食材，選出甘藷、山藥、萬里蟹、小卷、茭白筍、珠蔥、綠竹筍及文旦柚等 8 種產品加以介紹，希望大家都能「吃在地、食當季」愛護珍惜我們的土地。 2. 食物分類、營養成分、營養放大鏡 3. 產地、產期與特色 4. 生長環境(農場或漁場)採收前後型態 5. 感官認識及選購技巧 6. 小知識 7. 食譜介紹	4	1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習	前後測評量	
第 39 週	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	單元三十九 小番茄大世界 教學內容： 1. 認識了各種功能的番茄品種 2. 鮮食蕃茄、烹調番茄和加工番茄 3. 番茄的種植 4. 番茄除了含有豐富維生素 A、B、C 更含有能對抗人體裡自由基的茄紅素番茄果汁與食譜	4	1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習	實作評量	

第 40 週	<p>環 A2 能思考與分析氣候變遷… 等重大環境問題的特性與影響，並深刻反思人類發展的意義，採取積極行動有效合宜處理各種環境問題。</p>	<p>單元四十：邁向綠色永續未來 教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全球環境變遷，其潛在之災難性影響 2. 極端天氣 與極端氣候所帶來的複合型災害與疾疫 3. 糧食與能源供需失衡所引起的經濟發展難題 4. 臺灣身為地球村的一員，無法自外於上開挑戰，不免受到前述各種危機波及 5. 臺灣獨特的地形與特殊之氣候環境，更是受到各種災害威脅的高風險國家。 6. 透過永續發展概念、生態資源、天然災害、氣候變遷、社會變遷及因應、多元文化與社會安全、綠色經濟與綠色科技及永續發展教育等八大永續 發展相關議題，並敦促其重新省思日常生活的行為是否符合永續發展的目標準則。 	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學光碟 2. 影片欣賞 3. 實做練習 	觀察評量	
--------	--	---	---	---	------	--

二、補充說明（具實驗、創新、研究精神之內容等）：

