臺北市大安區新民國民小學115學年度第1學期彈性課程【探索地球村】計畫　設計者：一年級探索地球村教學團隊

一、課程類別：■統整性主題/專題/議題探究　□社團活動與技藝課程　□特殊需求領域課程　□其他類課程

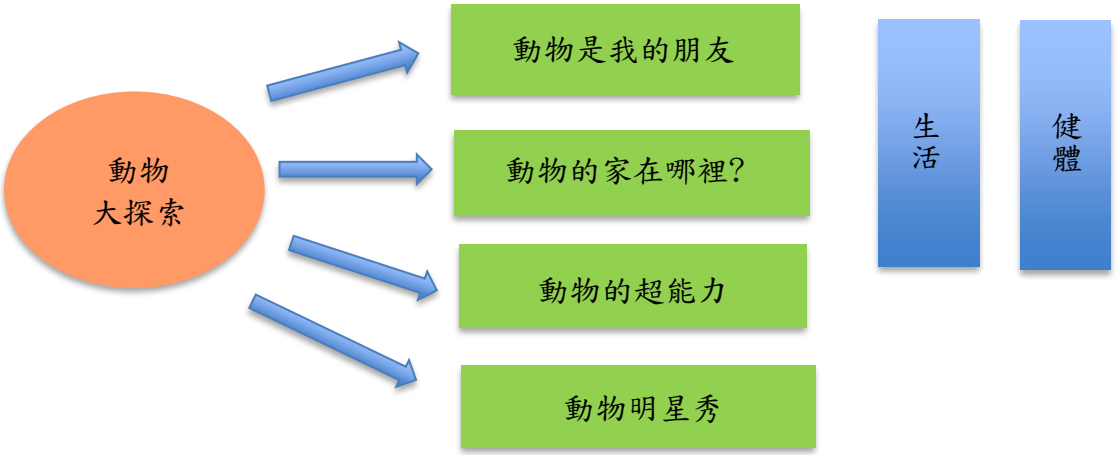
二、課程名稱：動物大探索

三、年級：一年級

四、教學者：**探索地球村教學團隊**

五、學習節數：每週（2）節，實施（20）週，共（40）節。

六、課程架構圖（跨領域主題/專題/議題統整架構圖）主題、次主題、活動名稱



七、核心素養及學習表現

核心素養	總綱	**自主行動**	**溝通互動**	**社會參與**
		■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變	■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養	□C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解
	領綱	生活-E-A1：透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-A2：學習各種探究人、事、物的方法並理解道理，能進行創作、分享及實踐。		

		生活-E-A3：藉由各種媒介探索人、事、物的特性與關係，理解道理並能創作、分享及實踐。 生活-E-B1：使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通。 生活-E-B3：感受與體會生活中人、事、物的真、善與美。 生活-E-C2：覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜方式與人友善互動。 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。 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的健康問題。 健體-E-B1：具備運用健康與體育相關知能，能以同理心應用在生活中的保健與人際溝通上。 健體-E-C2：具備同理他人感受，在健康生活中樂於與人互動並與團隊成員合作。
學習重點	學習表現	生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生活 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物。 生活 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 生活 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 健體 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 健體 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
	學習內容	生活 A-I-1 生命成長現象的認識。 生活 B-I-1 自然環境之美的感受。 生活 C-I-1 事物特性與現象的探究。 生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。 健體 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 健體 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。
學習目標	1-1 能辨識常見動物的外形特徵、生活習性與基本需求，並知道不同動物有不同棲地。 1-2 能以感官觀察動物的外觀、行為或生活環境，說出其特徵與適應方式。 1-3 能說明與動物安全相處的方法，並理解人類生活對動物與環境的影響。 1-4 能以口語、圖像、表演或作品分享學習成果，並展現合作、傾聽與尊重。	

八、議題融入

議題融入說明：務必用指定顏色「黑色」、「紅色」（必融）區分。 1.性別平等教育　2.人權教育　3.環境教育　4.海洋教育　5.科技教育　6.能源教育　7.家庭教育　8.原住民族教育　9.品德教育　10.生命教育（含情緒教育、動物保護教育） 11.法治教育　12.資訊教育　13.安全教育（交通安全）　14.防災教育（高年級融入 AED）　15.生涯規劃教育　16.多元文化教育　17.閱讀素養教育　18.戶外教育　19.國際教育　20.全民國防教育（直接在教學重點註明）			
議題融入	議題名稱	學習活動	實質內涵
議題融入	性別平等教育	動物的群居與分工 性別不設限的照顧任務 繪本《紅公雞》 這是誰的工作?	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E8 了解不同性別 者的成就與貢獻。
	安全教育	我們與動物的距離 與動物安全相處的方法 動物求生大挑戰 我知道該怎麼做!	安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	戶外教育	校園與生活中的動物朋友 動物棲息 VS 人類世界 生活圈與環境保護 我們能為動物做什麼？	戶 E1 善用教室外、戶 外及校外教 學，認識生活 環境（自然或 人為）。 戶 E3 善用五官的感知，培養對環境感受的能力。 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。

九、素養導向教學規劃

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
第一週 8/31-	生活-E-A1 生活-E-A3	生活 1-I-1	生活 A-I-1 生活 C-I-1	1-1	動物是我的朋友：認識常見的家禽家畜與野生動物	2	動物圖片、繪本、投影簡	口頭發表、分類	

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
9/04		生活 2-I-1			教師出示動物圖片，引導學生說出名稱、外形特徵與生活習性，並透過繪本導讀認識動物的基本需求。		報；觀察與提問	實作	
第二週 9/07- 9/11	生活-E-A1 生活-E-B1	生活 2-I-1	生活 C-I-1	1-2	動物是我的朋友：動物的身體特徵與感官 觀察動物的眼睛、耳朵、腳、尾巴等特徵，討論牠們如何用感官感受世界，並完成特徵紀錄。	2	動物圖卡、觀察紀錄單；圖像表達	觀察紀錄、口頭分享	
第三週 9/14- 9/18	生活-E-C2 健體-E-C2	生活 1-I-1 健體 2c-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-2	1-3	動物是我的朋友：我們與動物的距離 透過故事與討論，理解動物也有感受；練習接近陌生動物前先觀察、詢問大人並保持安全距離。	2	動物故事、情境圖卡；討論與角色扮演	情境演練、口頭分享	安 E9 學習相互尊重的精神。
第四週 9/21- 9/25	生活-E-B1 生活-E-B3	生活 2-I-1 生活 3-I-1	生活 C-I-1	1-2 1-4	動物是我的朋友：我的動物觀察小書 學生選擇一種喜歡的動物，畫出外形、食物與生活環境，製作「我喜歡的動物」小書。	2	小書模板、圖畫紙、色筆；創作表達	小書作品、口頭介紹	
第五週 9/28- 10/02	生活-E-A1 生活-E-C2	生活 1-I-1 健體 2c-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-2	1-3 1-4	動物是我的朋友：校園與生活中的動物朋友 分享在家中、校園或社區看過的動物，討論如何以溫和、尊重且安全的方式與動物相處。	2	生活照片、情境卡；經驗分享	口頭分享、同儕回饋	戶 E1 善用教室外、戶 外及校外教 學，認識生活 環境（自然或 人為）。
第六週 10/05- 10/09	生活-E-A2	生活 2-I-3	生活 B-I-1 生活 C-I-1	1-1 1-2	動物的家在哪裡？：動物棲息 VS 人類世界 認識森林、海洋、草原、極地、池塘等棲地，了解動物如何依環境生活與適應以及人類對這些動物棲息地的影響。	2	棲地圖片、影片；觀察比較	學習單、口頭發表	戶 E4 覺知生活方式對自然環境的影響。 安 E9 學習相互尊重的精神。
第七週	生活-E-A2	生活 2-I-	生活 B-I-1	1-1	動物的家在哪裡？：棲地配對與適應	2	配對卡、棲地	配對實	

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
10/12-10/16	生活-E-B1	1 生活 2-I-3	生活 C-I-1	1-2	進行「動物棲地配對卡」活動，說明不同動物適合生活的地方及其身體特徵與棲地的關係。		圖；遊戲化學習	作、說明表達	

第八週 10/19- 10/23	生活-E-A2 生活-E-C2	生活 2-I-3 生活 3-I-1	生活 B-I-1 生活 D-I-1	1-3	動物的家在哪裡？：動物家園與人類生活 透過圖片與影片了解垃圾、噪音或破壞棲地可能影響動物生活，小組討論友善行動。	2	環境影片、行動卡；小組討論	小組發表、行動卡	
第九週 10/26- 10/30	生活-E-A2 健體-E-C2	生活 2-I-3 健體 2c-I-1	生活 B-I-1 健體 Ca-I-1	1-3 1-4	動物的家在哪裡？：生活圈與環境保護 觀察校園周遭可能出現的小生物與棲息角落，討論不打擾、不破壞與保持環境清潔的方法。	2	校園觀察單、放大鏡；戶外觀察	觀察紀錄、合作表現	戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。
第十週 11/02- 11/06	健體-E-A2	健體 1a-I-1 健體 3c-I-2	健體 Ca-I-1	1-3	動物的家在哪裡？：與動物安全相處的方法 認識在路上、公園或野外遇到動物時的安全行為，角色扮演練習不追逐、不餵食、不觸摸陌生動物。	2	情境圖片、角色扮演道具；模擬實作	模擬實作、觀察評量	安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。
第十一週 11/09- 11/13	生活-E-A3 生活-E-B3	生活 2-I-1 生活 3-I-1	生活 C-I-1	1-2 1-4	動物的超能力：動物求生大挑戰 介紹毒蛇、臭鼬放屁、蜜蜂叮咬等生存技能；講述若遇到攻擊該如何處理。	2	影片、動物資料卡；肢體探索	表演評量、口頭發表	安 E12 操作簡單的急救項目。
第十二週 11/16- 11/20	生活-E-C2 健體-E-C2	生活 2-I-3 健體 2c-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-2	1-4	動物的超能力：動物的群居與分工 認識候鳥遷徙、螞蟻群居等動物社會行為，討論合作、分工與互助的重要。	2	群居動物資料、任務卡；合作討論	小組討論、合作表現	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第十三週	生活-E-C2 健體-E-C2	生活 1-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-	1-3 1-4	動物的超能力：性別不設限的照顧任務 討論照顧寵物、觀察紀錄、清潔整理等任	2	分工卡、情境圖；討論與合	小組分工表、口頭	性 E3 覺察性別角色的刻板印

11/23-11/27		健體 2c-I-1	2		務可以由每個人共同完成，練習公平分工。		作	分享	象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第十四週 11/30-12/04	生活-E-A3 健體-E-C2	生活 3-I-1 健體 2c-I-1	生活 B-I-1 健體 Ca-I-1	1-3 1-4	動物的超能力：我們能為動物做什麼？ 引導學生思考日常生活中能做哪些事保護動物與維護環境，提出可實踐的友善行動。	2	友善行動圖卡、討論單；小組發想	小組發表、行動提案	戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。
第十五週 12/07-12/11	生活-E-A3 生活-E-B1	生活 3-I-1 生活 2-I-1	生活 C-I-1 生活 D-I-1	1-4	動物的超能力：友善動物行動卡 學生將保護動物的方法畫成行動卡，與家人分享並邀請家人一起完成一項友善行動。	2	行動卡模板、圖畫紙；實作分享	作品評量、家庭回饋	
第十六週 12/14-12/18	生活-E-B1	生活 2-I-1 生活 3-I-1	生活 C-I-1	1-4	繪本《紅公雞》共讀繪本《紅公雞》，引導學生觀察故事中紅公雞的外形特徵、行為表現與角色任務，並討論「勇敢、負責、照顧、合作」等特質是否只屬於特定性別。透過提問：「紅公雞可以很勇敢，那其他動物也可以勇敢嗎？」「照顧同伴、解決問題一定是男生或女生的工作嗎？」引導學生理解動物有不同的生物特徵，但能力、興趣、責任與角色表現不應受到性別刻板印象限制。	2	黏土、圖畫紙、剪貼材料；創作表達	創作作品、口頭介紹	性 E7 解讀各種媒體 所傳遞的性別 刻板印象。
第十七週 12/21-12/25	生活-E-B1 生活-E-C2	生活 1-I-1 健體 2c-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-2	1-4	這是誰的工作? 小組合作設計動物主題故事，討論角色、情節與動物習性，角色安排不以性別限定。譬如:海馬爸爸生寶寶/母獅打獵	2	故事架構單、分工表；合作創作	故事草稿、合作表現	性 E8 了解不同性別 者的成就與貢 獻。

第十八週 12/28-1/01	生活-E-B1 生活-E-C2	生活 3-I-1 健體 2c-I-1	生活 D-I-1 健體 Fa-I-2	1-3 1-4	動物明星秀：我知道該怎麼做! 小組排練並演出動物主題短劇，透過表演傳達動物安全相處與友善行動。譬如:在外面看見五色鳥怎麼辦?我在家裡發現蛇!	2	劇場道具、分工表；合作演出	表演評量、同儕回饋	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E3 知道常見事故傷害。

第十九週 1/04- 1/08	生活-E-B3 健體-E-C2	生活 3-I-1 健體 2c-I-1	生活 C-I-1 生活 D-I-1	1-4	動物明星秀：動物博覽會布置與解說練習 整理小書、行動卡、創作作品與短劇成果，練習擔任小小解說員介紹學習歷程。	2	作品展版、邀請卡；成果發表練習	解說練習、成果檢核	
第廿週 1/11- 1/15	生活-E-B1 生活-E-C2	生活 1-I-1 生活 3-I-1	生活 D-I-1 生活 C-I-1	1-4	動物明星秀：成果展覽與學習反思 舉辦班級「動物博覽會」成果分享，學生回顧最重要的學習並寫下友善動物行動承諾。	2	作品展版、反思單；成果分享	成果展回饋、學習反思	

十、學習評量與教學設備/資源

學習評量要點	一、知識與理解 1. 能正確辨識常見動物的外形特徵、生活習性與基本需求。 2. 知道不同動物有不同的棲地，並理解動物與環境之間的關係。 二、觀察與應用 1. 能透過觀察動物的外觀、行為或生活環境，說出其特徵與適應方式。 2. 能在日常生活中應用與動物安全相處的方法，如保持適當距離、不隨意觸摸或餵食動物。 三、表達與溝通 1. 能以完整語句說明自己觀察到的動物特徵、棲地或與動物互動的經驗。 2. 能以口語、圖像、表演或作品分享學習成果，並清楚表達自己的想法與感受。 四、創造與實作 1. 能運用所學的動物知識，完成動物觀察紀錄、棲地配對圖卡、海報或小書等作品。 2. 能與同學合作進行角色扮演、圖像創作或成果發表，呈現對動物與棲地的理解。 五、態度與合作 1. 願意參與小組活動，能與同學分工合作完成學習任務或作品。 2. 能在互動與討論中展現尊重、傾聽與欣賞他人想法的態度。 六、安全素養 1. 理解與動物互動時可能產生的安全風險，如抓傷、咬傷、過敏或驚嚇動物。 2. 能主動遵守與動物安全相處的原則，並在校園、戶外或生活情境中保護自己與他人。
多元評量方式	任務單、口頭發表、觀察紀錄、模擬實作、小組報告、創作作品、成果展回饋。
教學設備/資源	電腦、投影機、動物圖片與繪本、棲地圖片、觀察紀錄表、圖畫紙、黏土、剪貼材料、角色扮演道具。

臺北市大安區新民國民小學115學年度第2學期彈性課程【探索地球村】計畫　設計者：一年級探索地球村教學團隊

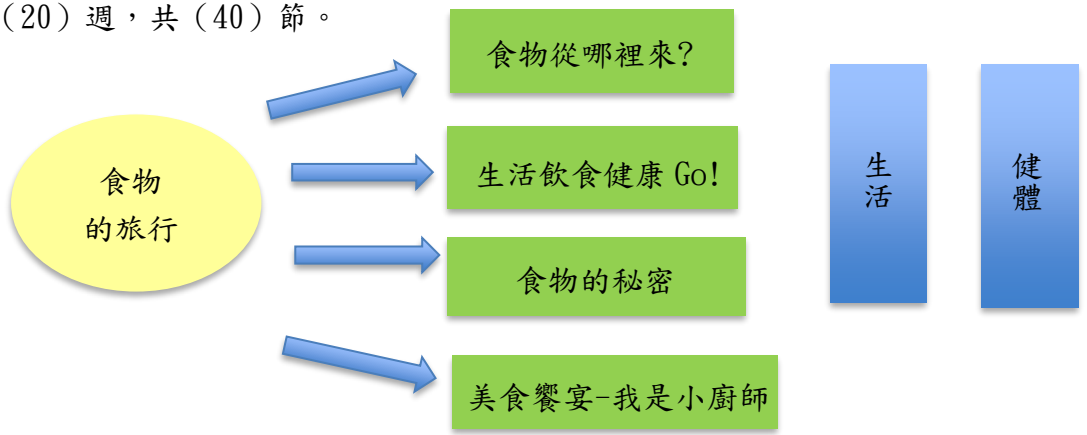
一、課程類別：■統整性主題/專題/議題探究　□社團活動與技藝課程　□特殊需求領域課程　□其他類課程

二、課程名稱：**食物的旅行**

三、年級：一年級

四、教學者：**探索地球村教學團隊**

五、學習節數：每週（2）節，實施（20）週，共（40）節。



七、核心素養及學習表現

核心素養	**總綱**	**自主行動**	**溝通互動**	**社會參與**
		■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變	■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養	□C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解
	領綱	生活-E-A1：透過自己與外界的連結，產生自我感 知並能對自己有正向的看法，進而愛 惜自己，同時透過對生活事物的探索 與探究，體會與感受學習的樂趣，並能 主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-A2：學習各種探究人、事、物的方法並理解 探究後所獲得的道理，增進系統思考 與解決問題的能力。 生活-E-A3：藉由各種媒介，探索人、事、物的特性 與關係，同時學習各種探究人、事、物 的方法、理解道理，並能進行創作、分 享及實踐。		

		生活-E-B1：使用適切且多元的表徵符號，表達自 己的想法、與人溝通，並能同理與尊重 他人想法。 生活-E-B3：感受與體會生活中人、事、物的真、善 與美，欣賞生活中美的多元形式與表 現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展 美的敏覺。 生活-E-C2：覺察自己的情緒與行為表現可能對他 人和環境有所影響，用合宜的方式與 人友善互動，願意共同完成工作任務， 展現尊重、溝通以及合作的技巧。 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。 健體-E-B1：具備運用體育與 健康之相關符號 知能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。 健體-E-C2：具備同理他人感 受，在體育活動和 健康生活中樂於 與人互動、公平競 爭，並與團隊成員 合作，促進身心健 康。
學習重點	學習表現	生活 2-I-1 以感官和知 覺探索生活 中的人、事、 物，覺察事 物及環境的 特性。 生活 3-I-1 願意參與各 種學習活 動，表現好 奇與求知探 究之心。 生活 6-I-5 覺察人與環 境的依存關 係，進而珍 惜資源，愛 護環境、尊 重生命。 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健體 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 健體 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
	學習內容	生活 C-I-1 事物特性與現象的探究。 生活 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。 健體 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 健體 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 健體 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 健體 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。
學習目標	1-1 能辨識常見食物種類與來源，知道食物從產地到餐桌的過程。 1-2 能了解六大類食物與均衡飲食原則，並嘗試設計健康餐點。 1-3 能認識食品標示、保存方式與衛生安全，實踐安全料理行為。 1-4 能以觀察紀錄、創意菜單、作品或發表分享學習成果，並展現珍惜食物與合作態度。	

八、議題融入

議題融入說明：務必用指定顏色「黑色」、「紅色」（必融）區分。 1.性別平等教育　2.人權教育　3.環境教育　4.海洋教育　5.科技教育　6.能源教育　7.家庭教育　8.原住民族教育　9.品德教育　10.生命教育（含情緒教育、動物保護教育） 11.法治教育　12.資訊教育　13.安全教育（交通安全）　14.防災教育（高年級融入 AED）　15.生涯規劃教育　16.多元文化教育　17.閱讀素養教育　18.戶外教育　19.國際教育　20.全民國防教育（直接在教學重點註明）			
議題融入	議題名稱	學習活動	實質內涵
議題融入	安全教育	有效期限與保存方式 飲食衛生與洗手 安全食物我會選 關鍵時刻請支援	安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E11 了解急救的重要性。
	性別平等教育	廚房裡的分工 食品標示及認識包裝 我是小廚師 性別友善美食宣傳圖	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
	戶外教育	認識食物的種類與來源 從農場到餐桌的旅程 親近土地——種植體驗 廚餘處理處	戶 E1 善用教室外、戶 外及校外教 學，認識生活 環境（自然或 人為）。 戶 E2 豐富自身與環 境的互動經 驗，培養對生 活環境的覺知 與敏感，體驗 與珍惜環境的 好。 戶 E3 戶 E3 善用五官的感 知，培養眼、 耳、鼻、舌、觸 覺及心靈對環 境感受的能 力。 戶 E7 參加學校校外 教學活動，認 識地方環境， 如生態、環保、 地質、文化等的戶外學習。

九、素養導向教學規劃

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
第 1 週	生活-E-A1	生活	健體	1-1	食物從哪裡來？：認識食物的種類與來源	2	食材圖片、分	口頭發	戶 E1 善用教室

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
	健體-E-A1	2-I-1 健體 1a-I-1	Ea-I-2 生活 C-I-1		出示各種食材圖片，引導學生說出名稱、來源與常見用途，建立食物與生活的連結。		類卡；觀察分類	表、分類實作	外、戶 外及校外教 學，認識生活 環境（自然或 人為）。
第 2 週	生活-E-A1 健體-E-A1	生活 2-I-1 健體 1a-I-1	健體 Ea-I-2 生活 C-I-1	1-1	食物從哪裡來？：植物性與動物性食物分類 引導學生將常見食材分類為植物性與動物性食物，製作「食物家族樹」。	2	食物圖卡、分類海報；合作分類	分類實作、口頭說明	
第 3 週	生活-E-A2	生活 6-I-5	生活 C-I-1 健體 Ea-I-2	1-1 1-4	食物從哪裡來？：從農場到餐桌的旅程 介紹蔬菜、水果、米麥等食物的生長與運送過程，進行「農田到餐桌」流程排序。	2	食物流程圖、影片；順序排列	學習單、流程排序	戶 E2 豐富自身與環 境的互動經 驗，培養對生 活環境的覺知 與敏感，體驗 與珍惜環境的 好。
第 4 週	生活-E-A3	生活 2-I-1 生活 3-I-1	生活 C-I-1 生活 F-I-2	1-4	食物從哪裡來？：親近土地——種植體驗 在學校種植綠豆或小植物，學習澆水、觀察與照顧的方法，體驗食物成長過程。	2	綠豆、盆栽、觀察日誌；實作觀察	觀察日誌、實作表現	戶 E3 善用五官的感 知，培養眼、 耳、鼻、舌、觸 覺及心靈對環 境感受的能 力。
第 5 週	生活-E-A3 健體-E-C2	生活 3-I-1 生活 6-I-5	生活 F-I-2 健體 Ea-I-1	1-4	廚餘及果皮渣處理處 環保機關參訪**北投垃圾焚化廠**：台北市北投區洲美街 271 號（設有廚餘前處理試驗設施）	2	觀察日誌、分享單；整理發表	觀察紀錄、口頭分享	戶 E7 參加學校校外 教學活動，認 識地方環境， 如生態、環保、 地質、文化等 的

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
									戶外學習。
第 6 週	健體-E-A1 健體-E-B1	健體 1a-I-1 健體 4a-I-1	健體 Ea-I-1	1-2	均衡飲食健康 GO！：認識六大類食物與飲食指南 介紹全穀雜糧、蔬菜、水果、豆魚蛋肉、乳品、油脂與堅果種子等食物類別。	2	飲食大轉盤、食物卡；遊戲學習	口頭發表、遊戲實作	
第 7 週	健體-E-A1 健體-E-B1	健體 1a-I-1 健體 4a-I-1	健體 Ea-I-1	1-2	關鍵時刻請支援 透過飲食大轉盤與食物卡配對活動，練習判斷食物類別，理解均衡搭配的概念。教師結合食物過敏、噎到、腹痛等生活情境，引導學生了解飲食安全事件發生時，應立即告知大人或尋求協助，不自行處理，並理解及時急救與求助對保護生命安全的重要性。	2	飲食大轉盤、食物卡；緊急情況圖卡	遊戲實作、同儕互評	安 E11 了解急救的重要性。
第 8 週	健體-E-A2 健體-E-B1	健體 2b-I-2 健體 4a-I-1	健體 Ea-I-1	1-2 1-4	均衡飲食健康 GO！：均衡的一餐我來設計 學生設計一份符合均衡原則的午餐菜單並說明理由，練習健康選擇。	2	菜單模板、食物圖卡；設計實作	創意菜單、口頭說明	
第 9 週	健體-E-A1 健體-E-C2	健體 2b-I-2 生活 3-I-1	健體 Ea-I-1 健體 Fa-I-2	1-2 1-4	均衡飲食健康 GO！：早餐的重要與健康習慣 討論早餐與一天精神、學習表現的關係，規劃自己願意實踐的健康早餐行動。	2	早餐圖卡、行動紀錄表；生活實踐	行動紀錄、口頭分享	
第 10 週	生活-E-C2 健體-E-C2	生活 3-I-1 健體 2b-I-2	健體 Fa-I-2	1-4	均衡飲食健康 GO！：廚房裡的分工 分享家中誰做飯的經驗，討論烹飪與家務不分性別，破除刻板印象。	2	影片、家務分工情境圖；討論分享	小組討論、發表評量	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
									工，不應受性別的限制。
第 11 週	健體-E-A2	健體 4a-I-1	健體 Ca-I-1 健體 Ea-I-1	1-3	食物的秘密：食品標示及認識包裝 認識食品包裝上的有效期限、成分、保存方式與標章，練習閱讀標示。觀察食品包裝討論其中是否出現性別刻板印象。例如：草莓製品都是女生喜歡的符號，愛心等等。	2	食品包裝、標示圖卡；任務學習	任務單、實作評量	性 E7 解讀各種媒體 所傳遞的性別 刻板印象。
第 12 週	健體-E-A2 健體-E-B1	健體 4a-I-1 健體 1a-I-1	健體 Ca-I-1 健體 Ea-I-1	1-3	食物的秘密：有效期限與保存方式 比較常溫、冷藏、冷凍等保存方式，討論過期或保存不當可能造成的安全問題。	2	保存方式圖卡、食品包裝；比較討論	口頭評量、學習單	安 E2 了解危機與安全。
第 13 週	健體-E-A1	健體 3a-I-1 健體 2b-I-2	健體 Ca-I-1	1-3	食物的秘密：飲食衛生與洗手 練習正確洗手步驟，討論生熟食分開、餐具清潔與用餐衛生的重要。	2	洗手步驟圖、模擬餐具；示範練習	模擬實作、觀察評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第 14 週	生活-E-A3 健體-E-C2	生活 6-I-5 健體 2b-I-2	生活 F-I-2 健體 Ea-I-1	1-4	食物的秘密：食物浪費與珍惜糧食 小組討論如何減少食物浪費，製作「珍惜糧食行動卡」，連結午餐惜食行動。	2	惜食影片、行動卡；小組合作	行動卡、合作表現	戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。
第 15 週	健體-E-A2 生活-E-B1	健體 4a-I-1 生活 3-I-1	健體 Ca-I-1 生活 F-I-2	1-3 1-4	食物的秘密：安全食物我會選 教師出示不同食品包裝與食材圖片，引導學生觀察有效日期、保存方式、外觀新鮮度與衛生狀況。學生透過「可以安心吃／需要再確認／不適合食用」的分類活動，練習判斷食物是否安全。接著，教師帶領	2	闖關卡、食品包裝；任務挑戰	闖關紀錄、實作評量	安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
					學生討論洗手、生熟食分開、食物妥善保存等基本衛生習慣，讓學生理解食物安全與身體健康的關係，並能在日常生活中實踐安全飲食行為。				
第 16 週	生活-E-B1 生活-E-B3	生活 2-I-1 生活 3-I-1	生活 C-I-1	1-4	性別友善美食宣傳圖 教師帶領學生認識台灣各地與世界特色美食，分享不同文化中的飲食特色、用餐禮貌與餐桌習慣。接著，教師出示美食廣告、餐廳海報、食品包裝或影片圖片，引導學生觀察媒體中是否出現性別刻板印象，例如：女生常被安排吃甜點或小份量食物、男生常被安排吃大份量或肉類食物，或是料理、端菜、準備餐點的角色常被設定為特定性別。透過討論，讓學生理解不同性別都可以喜歡各種食物，也都可以參與料理、分享與介紹美食。最後，學生設計一張「性別友善美食宣傳圖」，呈現不受性別限制的飲食選擇與多元文化特色。	2	美食圖片、世界地圖；觀察分享	口頭介紹、學習單	性 E7 解讀各種媒體 所傳遞的性別 刻板印象。
第 17 週	生活-E-B3 生活-E-B1	生活 3-I-1 生活 2-I-1	生活 C-I-1 生活 F-I-2	1-4	美食饗宴 我是小廚師：美食地圖創作 將不同地區的代表食物貼在地圖上，完成班級美食地圖並說明選擇理由。	2	美食地圖、圖片、貼紙；創作分享	創作作品、口頭介紹	
第 18 週	健體-E-A2 健體-E-C2	健體 3a-I-1 健體 4a-I-1	健體 Ca-I-1 健體 Fa-I-2	1-3 1-4	我是小廚師 教師示範無火料理「水果沙拉」的製作方式，引導學生認識食材選擇、清潔衛生與簡易料理安全。學生先依照自己的想法設	2	食材、餐具、手套；實作體驗	實作評量、安全觀察	性 E3 覺察性別角色 的刻板印象， 了解家庭、學 校與職

教學期程	領綱	學習表現	學習內容	學習目標	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
					計一份水果沙拉，包含選擇水果、搭配食材、命名與繪製設計圖。接著，教師依據學生作品進行討論，引導學生思考：為朋友準備食物時，不應因對方的性別而預設其喜好或限制食材選擇，例如「男生一定喜歡某種食物」或「女生一定適合某種口味」。透過分享與討論，讓學生理解每個人的飲食喜好都不同，食材選擇應尊重個人需求與喜好，而不受性別刻板印象限制。				業的分 工，不應受性 別的限制。
第 19 週	生活-E-B3 健體-E-C2	生活 3-I-1 健體 2b-I-2	生活 F-I-2 健體 Ea-I-1	1-4	美食饗宴 我是小廚師：美食小展覽準備與分享 整理飲食設計、農作觀察日誌、食品標示分析與料理作品，練習展覽介紹。	2	展覽作品、分享單；成果發表準備	成果檢核、同儕回饋	
第 20 週	生活-E-B1 健體-E-C2	生活 3-I-1 健體 2b-I-2	生活 F-I-2 健體 Fa-I-2	1-4	美食饗宴 我是小廚師：成果發表與健康飲食承諾 舉辦「健康美食分享日」，學生發表學習成果並寫下願意實踐的健康飲食行動。	2	成果展版、反思單；分享與回饋	成果分享、學習反思	

十、學習評量與教學設備/資源

學習評量要點	一、知識與理解 1. 能正確辨識常見的食物種類（如：全穀雜糧、蔬菜、蛋白質等）與主要來源。 2. 知道均衡飲食的六大類食物比例，以及食品安全的基本要點（如：有效日期、保存方式）。 二、觀察與應用 1. 能進行簡單的植物生長觀察，並做出具體的成長紀錄（如：測量高度、畫圖或寫下變化）。 2. 能根據食品安全要點挑選新鮮食材，並在日常生活中實踐健康的飲食選擇。 三、表達與溝通 1. 能以完整語句描述植物的生長特徵與自己的照顧感受（例：我的小苗長出新葉子了，我覺得很開心）。 2. 能說明均衡飲食對身體健康的益處與個人實踐的想法。 四、創造與實作 1. 能運用所學的食物知識，與同學合作設計出營養均衡的創意菜單。 2. 能透過動手實作，完成植物盆栽照顧或簡單的料理創作。 五、態度與合作 1. 願意參與小組活動，能與同學齊心協力完成菜單、作品或實作任務。 2. 能展現珍惜食物與愛護植物的積極態度，並在合作中尊重團隊成員的不同意見。 六、安全素養 1. 理解食品衛生與烹飪工具使用的潛在危險（如：刀具安全、預防食物中毒）。 2. 能主動執行安全的實作行為（如：操作前確實洗手、在大人指導下使用廚具或園藝工具）。
多元評量方式	任務單、口頭發表、觀察日誌、模擬實作、小組報告、創作作品、健康飲食行動紀錄。
教學設備/資源	電腦、投影機、食材圖片、食物分類卡、飲食大轉盤、食品包裝、觀察日誌、盆栽材料、簡易餐具、圖畫紙。