臺南市政府教育局國民小學「食育」融入健康與體育領域一覽表(南一版)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 單元 | 單 元 名 稱 | 上課節數 | 能 力 指 標 | 食育主題 | 市本食育教材 | 校本食育教材 |
| **一** | 上學期 | 二 | **健康寶貝**—活力的來源 | 4 | 2-1-1、2-1-3 | 飲食習慣 |  |  |
| 下學期 | 一 | **健康小精靈**—飲食好習慣 | 4 | 2-1-1、2-1-3 | 均衡飲食  飲食習慣 | 天天五蔬果健康跟著走 |  |
| **二** | 上學期 | 二 | **活力加油站**—健康的飲食 | 4 | 2-1-1、2-1-3 | 均衡飲食 | 台南在地好食材：柚子、鳳梨、芒果 |  |
| 下學期 | 一 | **聰明消費保健康**  —聰明消費健康飲食 | 4 | 2-1-3、2-1-4 | 食品選購  食品安全  健康飲食 |  |  |
| **三** | 上學期 | 一 | **成長健康行**—飲食與生活 | 4 | 2-1-2 | 低碳飲食  飲食文化  食品選購 | 漫遊古蹟吃美食 |  |
| 下學期 | 四 | **生活樂趣多**—飲食大觀園 | 4 | 2-1-2、2-1-3、2-1-4 | 飲食文化  用餐禮儀  健康飲食 | 美味蚵料理 |  |
| **四** | 上學期 | 一 | **健康生活安全行**—飲食面面觀 | 4 | 2-2-2 | 食物營養  健康飲食 | 營養海鮮攤  海鮮營養知多少 |  |
| 下學期 | 一 | **活力安全動起來**  —健康飲食有一套 | 4 | 2-2-3、2-2-4、2-2-6 | 飲食文化  健康飲食  食品標示 | 營養的午餐 |  |
| **五** | 上學期 | 二 | **青春展活力**—元氣生活 | 4 | 2-2-2、2-2-4、2-2-5 | 食物保存  營養標示  健康飲食 | 菱角加工食品  菱角風味餐健康又減碳  食得安心 |  |
| 下學期 | 三 | **健康生活**—營養加油站 | 3 | 2-2-1、2-2-2、2-2-5 | 食物營養  均衡飲食  食物保存 | 菱角的營養與健康體位 |  |
| **六** | 上學期 | 五 | **世界真奇妙**—營養停看聽 | 3 | 2-2-2、2-2-3、2-2-5 | 食材處理  健康體位  飲食文化 | 稻米的身分證  五花八門的米食料理 |  |
| 下學期 | 一 | **生活行動家**—飲食大觀園 | 4 | 2-2-1、2-2-3、2-2-5 | 飲食文化  健康飲食 | 米食文化  米食大不同 |  |

臺南市政府教育局國民小學「食育」融入健康與體育領域一覽表(翰林版)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 單元 | 單元名稱 | 上課節數 | 能力指標 | 食育主題 | 市本食育教材 | 校本食育教材 |
| **一** | 上學期 | 四 | **快樂的一天**—活力早餐 | 2 | 2-1-3 | 飲食習慣 |  |  |
| 下學期 | 三 | **健康有一套**—營養的每一天 | 3 | 2-1-1、2-1-3 | 均衡飲食  食物營養 | 天天五蔬果健康跟著走 |  |
| **二** | 上學期 | 一 | **吃得營養又健康** | 9 | 2-1-1、7-1-5 | 食物營養  健康飲食  低碳飲食 | 台南在地好食材：柚子、鳳梨、芒果 |  |
| 下學期 | 三 | **健康快樂行**—快樂野餐 | 3 | 2-1-4 | 食品選購 |  |  |
| **三** | 上學期 | 三 | **健康家庭有妙招** | 4 | 2-1-4 | 健康飲食  食品標示 | 美味蚵料理 |  |
| 下學期 | 三 | **健康百分百** | 3 | 2-1-2、2-1-3 | 飲食習慣 | 漫遊古蹟吃美食 |  |
| **四** | 下學期 | 五 | **飲食智慧王** | 6 | 2-2-1、2-2-2 | 食物營養  均衡飲食  健康體位 | 營養海鮮攤  海鮮營養知多少  營養的午餐 |  |
| **五** | 上學期 | 三 | **成長的喜悅**—青春補給站 | 1 | 2-2-2 | 食物營養 | 菱角的營養與健康體位 |  |
| 下學期 | 二 | **飲食面面觀** | 7 | 2-2-1、2-2-3、2-2-4、2-2-5 | 飲食文化  飲食安全  食物選擇 | 菱角風味餐健康又減碳  菱角加工食品  食得安心 |  |
| **六** | 上學期 | 一 | **健康飲食生活** | 6 | 2-2-1、2-2-2、2-2-3、2-2-4、2-2-5 | 均衡飲食  飲食安全  餐桌禮儀 | 稻米的身分證  米食大不同 |  |
| 下學期 | 三 | **吃得更健康** | 4 | 2-2-1、2-2-4、2-2-5 | 食品加工  食品選購  飲食習慣 | 五花八門的米食料理  米食文化 |  |

臺南市政府教育局國民小學「食育」融入健康與體育領域一覽表(康軒版)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 單元 | 單元名稱 | 上課節數 | 能力指標 | 食育主題 | 市本食育教材 | 校本食育教材 |
| 一 | 上學期 | 四 | **健康的每一天**—吃飯的時候 | 2 | 2-1-3 | 飲食習慣  餐桌禮儀 | 天天五蔬果健康跟著走 |  |
| 下學期 | 一 | **健康加油站** | 5 | 2-1-1、2-1-2、2-1-3、2-1-4 | 飲食習慣  健康飲食  健康體位 |  |  |
| 二 | 上學期 | 一 | **健康行動家**— | 5 | 2-1-1、2-1-3 | 飲食習慣  均衡飲食  健康飲食 | 台南在地好食材：柚子、鳳梨、芒果 |  |
| 下學期 | 三 | **舒適的環境**—野餐的選擇 | 1 | 2-1-4 | 飲食安全 |  |  |
| 三 | 上學期 | 六 | **快樂的社區**—健康又環保 | 3 | 2-1-2 | 飲食習慣  低碳飲食 | 漫遊古蹟吃美食 |  |
| 下學期 | 四 | **飲食與健康** | 5 | 2-1-1、2-1-2、2-1-3、2-1-4 | 飲食習慣  均衡飲食  健康飲食 | 營養的午餐  美味蚵料理 |  |
| 四 | 上學期 | 四 | **飲食與運動** | 5 | 2-2-1、2-2-2、2-2-6 | 食物營養  健康飲食  均衡飲食 | 營養海鮮攤  海鮮營養知多少 |  |
| 五 | 上學期 | 三 | **健康消費健健美**  —健康產品重保障 | 1 | 2-2-4 | 食品標示 | 菱角加工食品 |  |
| 四 | **城鄉交流記**—快樂的旅程 | 3 | 2-2-1、2-2-3 | 食品選購  用餐禮儀  飲食文化 | 食得安心  菱角加工食品  菱角風味餐健康又減碳 |  |
| 下學期 | 三 | **美麗人生**—飲食話題 | 4 | 2-2-1、2-2-2、2-2-5 | 均衡飲食  食物保存  食物營養 | 菱角的營養與健康體位 |  |
| 六 | 上學期 | 三 | **聰明消費學問多** | 5 | 2-2-4、2-2-5 | 食品選購  食物保存 | 五花八門的米食料理 |  |
| 六 | **舞躍大地特色飲食**—飲食觀測站 | 2 | 2-2-3 | 飲食文化 | 米食文化  米食大不同 |  |
| 下學期 | 二 | **飲食防疫**—認識食品中毒 | 3 | 2-2-5 | 飲食安全 | 稻米的身分證 |  |