

嘉義縣內埔國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	課程設計者	楊美緩、郭鳳書、林于馨、黃慧萍	教學總節數 /學期(上/下)	60 節 上學期
年級 課程主題名稱	健康「心」選擇	符合校訂 課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	讀創思享樂活遊	與學校願 景呼應之 說明	<p>透過營養餐點的規劃，讓學生以小組合作的方式共同學習，啟發孩子們的創造力。</p> <p>指導學生擁有良好的健康生活知能，以及積極實踐健康的生活型態。</p>		
總綱 核心素養	<p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。</p> <p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。</p>	課程 目標	<p>選擇有益身體的健康食物，並設計符合健康原則的餐點，運用文字說明、插圖，以創新思考方式與團隊成員合作以完成班上的菜單設計。</p> <p>藉由閱讀網頁與書籍內容，獲取所需資訊，培養使用熱量計算 APP、基礎代謝計算器等能力，以正確分析所查詢的資料。</p> <p>透由熱量的消耗計算，了解運動的重要，並培養規律運動的生活習慣，擁有健康的生活型態。</p>		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	食在安心(一)	<p>活動一：剪貼特攻隊</p> <ol style="list-style-type: none"> 介紹鄰近公共圖書館資源 參觀曾南居圖書館。(1節) 閱讀飲食相關報導二篇 <ol style="list-style-type: none"> 對抗肥胖要從小做起。 學生每天吃早餐成績較好。 練習文意重點摘要。老師示範→小組共做(2節) <ol style="list-style-type: none"> 使用刪除法 運用動詞、名詞找重點。 剪報活動： <ol style="list-style-type: none"> 練習從國語日報找到符合目標的文章 閱讀文章並找到特定標點符號 紀錄優美詞語 完成閱讀後心得寫作 組內分享自己的剪報作品 各組推選一件作品發表(3節) 	語文	<p>5-II-12 主動參與班級、學校或社區的閱讀社群活動。</p> <p>5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意。</p> <p>6-II-4 書寫敘、應用、說明事物的作品。</p>	竹崎鄉立圖書館 曾南居圖書館 國語日報	<ol style="list-style-type: none"> 參與鄰近竹崎鄉立圖書館、曾南居圖書館的活動，並使用圖書館資源。 運用文章中的關鍵字，或利用刪除、歸納法提取文章重點。 根據國語日報文章內容，寫出自己的想法觀點 根據老師示範的文意摘要方式，與小組成員共同討論，提供個人的觀點和意見。 參與班級閱讀活動。 發表時能用清晰語音、適當語速和音量說話。 	<ol style="list-style-type: none"> 能說出圖書館提供哪些服務。 能主動利用到圖書館資源 能掌握文本內容，完成擷取大意。 能於讀報後寫出閱讀心得。 能與小組成員討論，並運用策略說出文章重點 能以清晰的語音、分享自己的剪報內容 	<ol style="list-style-type: none"> 竹崎鄉立圖書館網頁 《董氏基金會》對抗肥胖要從小做起 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&id=3&bid=364&cid=1674 《董氏基金會》學生每天吃早餐成績較好 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&aid=3&bid=364&cid=3078 國語日報 	6

<p>第(3)週 - 第(4)週</p>	<p>食在安心(二)</p>	<p>活動二：好「食」光</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 記錄一星期所吃的早餐於「我的早餐」學習單中。 2. 組內討論每人的飲食習慣(1節) 3. 介紹六大類食物的營養分類與對健康的重要性，以每日飲食指南為參考。 4. 練習辨識各項食物中主要的營養素 5. 檢視自己的早餐紀錄中，所吃食物的營養素(2節) 6. 教師介紹健康早餐組合 7. 學生將自己記錄的早餐品項區分為健康組合與不健康組合。 8. 發表學生早餐紀錄中常見的健康組合與不健康組合(1節) 9. 省思自己所吃的食物以哪一類食物居多，為自己的飲食守則打分數，並決定飲食調整方向(1節) 	<p>健康與體育</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>六大類食物營養分類 我的早餐學習單</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將一星期的早餐紀錄於「我的早餐」二維表格中。 2. 判讀「我的早餐」學習單的表格內容 3. 藉由六大類食物營養分類表的介紹，了解不同的食物組合能提供不同的營養與健康需求。 4. 藉由區分「我的早餐」學習單中的健康食物、不健康食物，學到健康食物對身體的重要性，並展現於生活中。 5. 省思自己的飲食習慣 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完整的將每天所吃的早餐品項紀錄於學習單中。 2. 能藉由「我的早餐」學習單中所紀錄的內容與小組成員討論飲食的差異性 3. 能說出各項食物的營養成分。 4. 能辨別健康食物與不健康食物分別對健康的影響 5. 以每日飲食指南為原則，檢視自己的飲食習慣，並說出自有所具備的良好飲食習慣。 6. 根據自己的飲食習慣，提出可以改進之處 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我的早餐」學習單 2. 食物分類與功能 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=3&id=203&c_id=21 	<p>5</p>
<p>第(4)週</p>	<p>食在安心(三)</p>	<p>活動三：健康上菜(7節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 數位閱讀指導： (1)分辨與思考關 	<p>自然</p>	<p>pa-II-2 能從得到的資訊或數據，形成解釋、</p>	<p>1. Google 搜尋引擎</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習關鍵字的搜尋技巧 2. 分享所查到的網 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會運用合適的關鍵字搜尋所需的資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. google 搜尋引擎 2. 健康餐點 	<p>7</p>

<p>- 第 (6) 週</p>	<p>關鍵字 (2) 比較不同關鍵字搜尋網頁的結果 (3) 閱讀網路資料並摘要 (4) 分享所查詢網頁資料重點 (5) 比對彼此查詢資料的相同與相異。(2 節)</p> <p>2. 早餐店資料查詢 (1) 學生分組上網查詢各早餐店菜單 (2) 到早餐店拍攝索取菜單。 (3) 比較中、西式早餐店菜單的異同 (4) 分享各式早餐店資料查詢結果 (2 節)</p> <p>3. 設計美味菜單： (1) 複習食物的營養成分 (2) 學生以六大類食物為原則，分組設計符合健康、美味的套餐，並記錄於「健康餐點」學習單中。(2 節)</p> <p>4. 菜單發表會：</p>	<p>語文 資訊</p>	<p>得到解答、解決問題。並能將自己的探究結果和他人的結果（例如：來自老師）相比較，檢查是否相近。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人觀點和意見。 資 p-II-3 能認識基本的數位資源整理方法。 資 t-II-1 能認識常見的資訊系統。</p>	<p>2. 早餐菜單照片 3. 「健康餐點」學習單</p>	<p>路資料，並與同儕比較其差異 3. 藉由搜尋引擎獲得早餐店菜單資料。 4. 拍攝附近早餐店的菜單資料 5. 說出中西式早餐店的相同與相異處 6. 分辨同學所提供的菜單是否符合健康原則， 7. 小組討論時說出自己的看法與意見。</p>	<p>2. 能閱讀、理解網路文章，並與同學分享。 3. 能利用 Google，找到所需的早餐資料 4. 能將早餐店的菜單拍照記錄 5. 能設計符合健康、均合的菜單 6. 能表達同學的菜單是否符合健康原則 7. 能踴躍參與小組討論，並給予同學建議。</p>	<p>學習單</p>
------------------	---	-----------------------	--	-----------------------------------	--	---	------------

		(1)各組上台發表菜單 (2)各組評分並給予回饋。(1節)							
第(7)週 - 第(8)週	食在安心(四)	活動四：內埔食堂 1. 健康餐店海報 (1)教師準備4K的圖畫紙，各組一張， (2)學生討論並書寫健康餐點介紹文 (3)小組合作放入文字介紹與圖畫創作，構成海報，介紹各組所設計的餐點。(4節) 2. 各組介紹健康餐點海報。 3. 學生票選心目中喜愛的餐點(1節) 4. 各組將作品布置於教室布告欄 5. 師生共同美化布告欄。 6. 發表內埔食堂活動感想(1節)	語文 藝術與人文	6-II-4 書寫 記敘、應用、說明事物的作品。 1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。 3-II-4 能透過物件蒐集或藝術創作，美化生活環境。	「健康餐點」海報	1. 運用視覺、嗅覺、味覺等寫作技巧，寫出自己設計的健康餐點。 2. 發揮創造力與想像力，畫出自己所設計的餐點海報。 3. 為同學說明海報的設計理念 4. 理解同學所說內容，並表達自己的想法 5. 小組成員互助合作，完成作品布置 6. 分享內埔食堂活動的心得	1. 能以五感寫作技巧，寫出健康餐點介紹文。 2. 能繪製健康餐點海報。 3. 能用清晰語音、適當語速和音量說話，為同學做說明 4. 能仔細聆聽各組發表的內容，選擇自己喜歡的餐點 5. 能將各組介紹的餐點拼貼在教室佈告欄，並加以美化，做為班級教室布置 6. 能針對別組文章內容提出修改的看法。		6
第(9)週 - 第(11)週	樂動人生(一)	活動一：熱量偵查隊(8節) 1. 教師介紹食物包裝上的營養標示內容與意義 2. 學生練習找到並說出該項食品的營養成分(1節)	健康 自然	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 pa-II-2 能從得	營養標示 熱量學習單	1. 了解食物包裝上的營養標示 2. 讀懂食品包裝上的營養標示，了解自己攝取的營養。 3. 了解熱量的重要性，以及對身體	1. 能理解食品包裝上的營養成分 2. 能讀出食品包裝上的營養標示 3. 能說出食物的熱量不足與過多對身體的影響。 4. 能利用書籍，完成	1. 食物身分證 ppt 2. 圖書館營養學書籍 411.3 3. 食物熱量學習單	8

		<p>3. 熱量知多少：</p> <p>(1)教師介紹熱量三大來源(蛋白質、醣類、脂肪)</p> <p>(2)學生練習從營養標示上讀出食物的熱量多寡</p> <p>(3)討論日常飲食熱量攝取過多與不足的結果(1節)</p> <p>4. 利用圖書館資源，查閱有關營養學(應用科學類)的書籍，並查詢有關熱量的介紹。</p> <p>5. 閱讀後分享書中重要資訊(2節)</p> <p>6. 上網查詢「食物熱量學習單」中的食物熱量</p> <p>7. 組內比對查詢結果</p> <p>8. 各組分享查詢結果(2節)</p> <p>9. 學生發表生活中常吃的食物</p> <p>10. 讓學生依熱量的來源排序出食物的熱量高低。</p> <p>11. 比對自己的飲食習慣與攝取熱量的適當性(1節)</p> <p>12. 學生省思日常飲食的恰當性並思考調整方向</p>	<p>健康</p> <p>資訊</p>	<p>到的資訊或數據，形成解釋、得到解答、解決問題。並能將自己的探究結果和他人的結果(例如：來自老師)相比較，檢查是否相近。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>資 t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>		<p>造成的影響</p> <p>4. 藉由書籍，查詢食物的熱量。</p> <p>5. 藉由網路資源，查詢食物的熱量。</p> <p>6. 知道自己所吃的食物中那些是屬於高熱量食物</p> <p>7. 減少食用高熱量食物。</p> <p>8. 省思並調整自己的飲食習慣，並在生活中實踐。</p>	<p>「熱量計算學習單」。</p> <p>5. 能利用網路資源，完成「熱量計算學習單」</p> <p>6. 能找出平常所吃的高熱量食物。</p> <p>7. 了解食物對身體的影響，願意選擇良好的飲食習慣。</p> <p>8. 能訂定良好的飲食習慣守則，並努力遵循。</p>		
--	--	---	---------------------	---	--	--	--	--	--

		<p>礎代謝率資料製成表格(1節)</p> <p>7. 老師說明基礎代謝量與攝取熱量的高低關係，進而了解其對身體所造成的影響。 (例：攝食的熱量大於基礎代謝量，則造成肥胖)</p> <p>8. 學生探討自己的熱量攝取與基礎代謝率是否對自己造成肥胖的影響 (1節)</p>							
<p>第 (13) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>樂動人生 (三)</p>	<p>活動三：運動存摺</p> <p>1. 老師介紹生活中常見的運動</p> <p>2. 學生發表自己最常從事或最喜歡的運動並說出其好處(1)</p> <p>3. 介紹 SH150，讓學生了解每周運動應達 150 分鐘之標準</p> <p>4. 統計一週中在學校所從事的各項體育活動之時間於運動存摺中 (1)</p> <p>5. 時間單位之換算秒→分→時；時→分→秒</p> <p>6. 將一週中各種體育活動時間加總，並做時間單位的換算(2)</p> <p>7. 學生分析並發表自己的運動習慣(1)</p> <p>8. 檢測自己一週是否達</p>	<p>數學 健康</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>n- II -10 理解時間的加減運算，並應用於日常的時間加減問題。</p> <p>4 d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>運動存摺</p>	<p>1. 了解運動有助於身心健康。</p> <p>2. 認識 SH150</p> <p>3. 於運動存摺中紀錄各類運動的活動時間。</p> <p>4. 練習時間加總計算。</p> <p>5. 透由運動存摺中記錄的時間，檢示自己的運動習慣</p> <p>6. 培養運動 150 的好習慣</p>	<p>1. 能說出運動的好處</p> <p>2. 能說出 SH150 是每週應累積運動 150 分鐘以上的運動量</p> <p>3. 能大致將每周的運動時間紀錄於運動存摺中。</p> <p>4. 統計運動時間時，能正確使用加減計算。</p> <p>5. 能藉由統計的運動時間，檢核自己是否有達 SH150 的目標</p> <p>6. 能訂定運動目標，並努力達成。</p>	<p>1. 運動存摺</p> <p>2. 運動計畫單</p>	<p>6</p>

		成運動 150 之目標，並與同儕分享。 9. 未達成運動 150 的學生，全班討論可以做哪些調整(1 節)							
第 (15) 週 - 第 (17) 週	樂動人生 (四)	活動四：燃脂大作戰 1. 指導孩童認識並報讀各類運動熱量消耗表格(1 節) 2. 紀錄自己較常從事的運動項目，並查詢消耗的熱量(1 節) 3. 學生計算自己從事單項運動時所消耗的熱量(乘法、除法)(1 節) 4. 將運動存摺中的運動時間加總於動動樂學習單中 5. 記錄一週從事多種體育活動時，所消耗的總熱量(加法、乘法、兩步驟) 6. 進行小組討論，分析組員運動項目和消耗熱量之差異(加法、乘法、兩步驟) 7. 發表分析結果及心得(2 節) 8. 針對自己的運動習慣及飲食方式，訂定合適的運動計畫(1) 9. 執行運動計畫，並自	數學	d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。 n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘計算或估算，並能應用於日常解題。 4b-II-2 使用事實證據來 支持自己促進健康的立場 。	各類運動熱量消耗表 「動動樂」學習單 運動計畫	1. 報讀各類運動熱量消耗表，並了解各類運動消耗的熱量。 2. 將常從事的運項目與消耗熱量，填寫於動動樂學習單 3. 依據各類運動熱量消耗表，以乘、除法計算不同的運動時間所消耗之熱量。 4. 概述組員間的運動熱量消耗情形 5. 發現組員間的差異並加以解釋 6. 擬定運動計畫，以養成規律運動習慣 7. 執行後檢討成果並修正	1. 能理解各類運動消耗表中的表格內容，並加以運用。 2. 能將資料大致填寫於學習單中 3. 能正確計算不同運動時間所消耗之熱量。 4. 能說出組員熱量消耗的多寡 5. 能將資料解讀並加以分析 6. 能訂定合適的運動計畫，以促進身體健康。 7. 能具體行動並提出改正	1. 各類運動消耗表 2. 體育活動紀錄學習單 3. 運動養成計畫學習單	7

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>樂動人生 (五)</p>	<p>我反思及檢討(1)</p> <p>活動五：社區走跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據老師提供的 google 地圖資料，各組討論、擬定遠足行走路線(2 節) 2. 發表各組設計的想法，選出大家心目中最好的路線(1 節) 3. 估算路程所需的時間與距離(1 節) 4. 計算遠足消耗的熱量(1 節) 5. 遠足活動與發表活動感想(4 節) 	<p>自然 社會 數學</p>	<p>pa-II-2 能從得到的資訊或數據，形成解釋、得到解答、解決問題。並能將自己的探究結果和他人的結果(例如：來自老師)相比較，檢查是否相近。</p> <p>Dc-II-1 班級與學校公共事務的安排，可以透過師生適切的討論歷程做出決定。</p> <p>n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘計算或估算，並能應用於日常解題。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Google 地圖 遠足</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識 Google 地圖。 2. 從 Google 地圖中提供的資料，討論遠足地點的可能路線 3. 透由遠足路線之討論，師生做出適切的行程規劃。 4. 先預估路程的距離， 5. 推算遠足所需耗費的時間，並與 Google 地圖預估的時間相比較。 6. 根據距離計算消耗的熱量 7. 藉由遠足健走活動，鍛鍊身心體能。 8. 參與團體活動 9. 分享遠足的心得。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解 Google 地圖的使用技巧 2. 能判讀 Google 地圖的內容。 3. 能與同學共同討論，規劃合宜的遠足路線。 4. 能結合自己的經驗提出合宜的遠足路線 5. 能合理估算遠足路線的距離。 6. 能合理估算遠足所需的時間。 7. 能將估算資料與 Google 地圖資料對照比較 8. 能計算遠足時所消耗的熱量 9. 能全程參與遠足活動。 10. 能說出遠足對 11. 能說出遠足的感想。 	<p>Google 地圖</p>	<p>9</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否 融入資訊科技 教學內容</p>		<p><input type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共(8)節 (以連結資訊科技議題為主)</p>							

特教需求學生
課程調整

三上健康「心」選擇

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、身體病弱(1)人

※資賦優異學生：無 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

一、學習環境調整

為智能障礙學生挑選願意協助之組員

二、學習內容不調整

三、學習歷程調整

智能障礙、學習障礙學生，需組員協助完成小組作業。該組智能障礙學生需給予口語表達的機會與正向鼓勵。

四、學習評量調整

1. 身體病弱學生進行體能活動時，需要教師特別關注其身體狀況與體力，如只完成部分體能活動亦算通過。

2. 身體病弱學生進行「社區探查：碧山岩」時，需要教師特別關注其身體狀況與體力，並有教師開車隨行待命。身體病弱學生如只完成部分行程亦算通過。

3. 智能障礙學生若能在協助下參與或完成指定任務，則可視為通過。

特教老師簽名：

郭俊昇

普教老師簽名：

郭鳳書