

嘉義縣布袋鎮景山國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	四 年 級	課程 設計者	蔡丁義、許心瑜	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題名稱	四年級:閱讀-閱來悅有意思		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	喜閱采風“景” 童心樂活“山”		與學校願 景呼應之 說明	一、將閱讀融入生活各領域中，培養孩子終身閱讀的習慣與興趣。 二、拓展孩子的視野，培養其邏輯推理、探索發現、思考創造的能力，成為具備多元智能的學童。 三、認識個人特質，發展生命潛能；樂於與人良善互動，並發揮團隊合作之精神。	
總綱 核心素養	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。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	一、體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 二、嘗試各種藝術創作，表達豐富的想像力與創造力。 三、欣賞與表現自己的長處，並接納自己；參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 四、了解科技在生活中的重要性，並能運用科學探究的精神和方法。 五、能培養閱讀習慣，並能將書中學到的知識技能，普遍用於日常生活中與人互動，成為有文化素養的好公民。	

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(4)週	天天五蔬果-蔬果拼圖大富翁	<p>活動一：多『織』多健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 將全班分成5組(5*5=25人) 小組內進行討論，且每個成員均需提供一項『天天五蔬果』相關資料，全組合力完成該組之『蔬果拼圖』草稿。 <p>活動二：蔬果拼圖大富翁製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 85210 宣導短語 (自編) 『蔬果拼圖大富翁』製作說明 <p>活動三：我是健康大富翁</p> <ol style="list-style-type: none"> 環保短劇 『我是健康大富翁』分組挑戰 	語文	2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。	<ol style="list-style-type: none"> 多織多健康 蔬果拼圖大富翁製作 我是『健康大富翁』 	<ol style="list-style-type: none"> 能辨識具有膳食纖維的食物。 能瞭解蔬果對身體的好處。 能瞭解自己的飲食習慣對環境的影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 小組能合作完成蔬菜拼圖 能清楚說出宣導短語 能分組完成『創意健康卡』設計 學習單分享 	衛生福利部國民健康署/健康五蔬果網站	4
			健體	1b-II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II -2 展現促進健康的行為。					
			藝文	1-II -3 能試探媒材特性與技法，進行創作。					
			綜合	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。					
第(5)週 - 第(8)週	健康Happy Go-健健美	<p>活動一：【健康密碼】</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 老師設計學習單：我的健康密碼。 跳繩。 發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 引起動機 我的健康密碼～了解自己的健康指數 活動過程 <ol style="list-style-type: none"> 動一動-跑跳蹦蹦 活出健康力～我的運動日 <p>活動二：【時控高手】～睡飽、少電</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 老師準備「慌張先生」一書 短片：電玩玩家沉迷暴斃新聞短 	語文	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。	<ol style="list-style-type: none"> 健康密碼 時控高手 食在有健康 健康應援團 	<ol style="list-style-type: none"> 能養成每天睡足八小時的睡眠習慣。 能養成天天吃五蔬果的飲食習慣。 能養成每天看電視、玩電動、打電腦、用電話時間少於2小時的生活習慣。 能養成每天運動三十分鐘的運動習慣。 能養成每天喝白開水1500cc的飲水習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 能完成學習單 能完成「健康密碼」學習單 能完成「我的健康日誌」實作 能完成「慌張先生」學習單 能擬定生活作息計畫 能完成成「食食樂」學習單 能觀摩別人的檔案與心得分享 	<ol style="list-style-type: none"> 影片：電玩玩家沉迷暴斃新聞短片 http://www.youtube.com/watch?v=tf-0B-OLR2w 影片：放下手機，找回最真實的感動 http://www.youtube.com/watch?v=O5EP1VzkZSM 	4
			數學	n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。					
			自然與生活	po-II -1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 ai -II -3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。					
			健體	1a-II -2 了解促進					

片 <http://www.youtube.com/watch?v=tf-0B-OLR2w>

(三)影片：放下手機，找回最真實的感

動 <http://www.youtube.com/watch?v=05EP1VzkZSM>

(四)「我是時控高手」學習單

二、發展活動

(一)引起動機

閱讀「慌張先生」一書

(二)活動過程

1. 慌張先生不要來

2-1 四電 out

2-2 睡眠 come

3. 我是時控高手～時間規

劃動手做

活動三：【食在有健康】～天天五蔬果、喝足白開水

一、準備活動

(一)老師準備繪本－「阿平的菜單」。

(二)老師準備六大營養類圖卡、蔬菜圖卡。

(三)午餐菜色表。

(四)飲水紀錄表。

二、發展活動

(一)引起動機

老師提問：

1. 小朋友，這是這星期的午餐菜色表，你最喜歡裡面的哪一道？

2. 為什麼？

3. 老師帶大家看本有趣的繪本，是一位小朋友幫自己設計菜單的故事喔！

(二)活動過程

1. 阿平的菜單

2. 【食在有健康】～

健康生活的方法。

1b-II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。

2a-II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。

		<p>天天五蔬果、飲水 1500cc</p> <p>3. [食食樂] ~ 天天五蔬果、飲水 1500cc</p> <p>活動四：【健康應援團】</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 老師準備「給你一個讚」圖卡。</p> <p>(二) 師生事先將學生「健康 Happy Go」學習檔案擺放陳列。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>讓我們一起來看看自己、也觀摩別人的成果吧!</p> <p>(二) 活動過程</p> <p>1. [給你一個讚]</p> <p>2. [健康 go go go]</p>						
第(9)週 - 第(13)週	健康體位 easy go	<p>一、引起動機：</p> <p>老師自編「阿肥阿瘦的故事」，以 PPT 檔與小朋友說故事。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：BMI 知多少</p> <p>指導學生計算 BMI (身體質量指數)</p> <p>※ $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$</p> <p>活動二：好康道相報</p> <p>1. 老師收回學習單，檢視學生的 BMI 值，並了解學生體位情形。</p> <p>2. 老師引導學生進行分組討論。</p> <p>活動三：吃對得健康，吃錯害健康</p> <p>1. 討論主題：</p> <p>(1) 主題一：認識食物的六</p>	語文	<p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>1. BMI 知多少</p> <p>2. 好康道相報</p> <p>3. 吃對得健康，吃錯害健康</p> <p>4. 做伙來運動</p>	<p>1. 能計算出自己的 BMI 值。</p> <p>2. 能養成天天吃五蔬果的飲食習慣。</p> <p>3. 能養成每天運動三十分鐘的運動習慣。</p> <p>4. 能養成每天喝白開水 1500cc 的飲水習慣。</p> <p>5. 養成每天睡足八小時的睡眠習慣。</p> <p>6. 能養成每天看電視、玩電動、打電腦、用電話時間少於 2 小時的生活習慣。</p>	<p>1. 能專心聆聽、發表</p> <p>2. 能正確計算出自己體位完成學習單</p> <p>3. 能與他人共同討論</p> <p>4. 能了解 85210 的核心能力</p> <p>5. 能下定決心做到 85210</p> <p>6. 能習寫健康日記</p> <p>7. 能說出健康飲食的重要性</p> <p>8. 能明白運動對身體健康的重要</p> <p>9. 能和同學共同討論</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署/健康五蔬果網站</p> <p>2. 自編「阿肥阿瘦的故事」</p>
			數學	n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。				
			自然與生活	<p>po-II -1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。</p> <p>ai -II -3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。</p>				
			健體	1a-II -2 了解促進健康生活的方法。				

		<p>大類營養</p> <p>(2) 主題二：認識食物紅綠燈（甚麼食物是綠燈，可以多吃，甚麼食物是紅燈，不要常吃）</p> <p>2. 請各組設計一天的菜單。</p> <p>活動四：做伙來運動</p> <p>1. 老師再次複習已學過的知識，提問：要維持良好的健康體位要做到甚麼？</p> <p>2. 介紹的運動有三角跳躍、側身跳躍、旋轉跳躍及跳躍河溝。</p> <p>3. 實際演練，引導學生嘗試，多多練習，超越自我。</p> <p>活動五：健康還要三點靈</p> <p>1. 老師提問：每個人每天都有24小時，這24小時，除了在學校8小時外，你們都做些甚麼事？每一組討論將結果寫在小白板，等一下派一位同學上台報告。</p> <p>2. 學生報告討論內容。（看電視、玩電腦、玩手機、睡覺、玩遊戲等等）</p>		<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>				
<p>第(14)週 - 第(17)週</p>	<p>健康我最行</p>	<p>【85210健康我最行~85210內涵+體型意識建立】</p> <p>一、準備活動</p> <p>字卡與【與身體做朋友】簡報</p> <p>二、引起動機</p> <p>活動一：健康排行榜</p> <p>三、發展活動</p> <p>活動二：送自己一個健康大禮</p> <p>【健康小記者】</p> <p>一、教學準備</p> <p>先聯繫訪問對象，並告知大概的訪問時間及內容。</p>	<p>語文</p> <p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>1. 85210健康我最行~85210內涵+體型意識建立</p> <p>2. 健康小記者</p> <p>3. 抓掉壞毛病</p>	<p>1. 能分辨健康體位，且知道自身屬於何種體位。</p> <p>2. 能了解健康的意義與重要性。</p> <p>3. 清楚知道「85210」的含義及好處。</p> <p>4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責的態度。</p> <p>5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對</p>	<p>1. 能分辨健康體位。</p> <p>2. 能清楚知道「健康體位」的好處</p> <p>3. 能執行魔法集點卡紀錄</p> <p>4. 能認真觀賞動畫。</p> <p>5. 能認真參與訪談與分析活動。</p> <p>6. 能每日記錄聯絡簿上的健康資訊。</p> <p>7. 能踴躍發表自己的健康紀錄狀況。</p> <p>8. 能說出8、5、2、1、0所代表的意義。</p> <p>9. 能完成學習單。</p>	<p>1. 繪本「小猴與小兔的壞毛病」</p> <p>2. 動畫「唐朝小票子—均衡飲食」</p>	<p>4</p>
			<p>數學</p> <p>n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。</p>					
			<p>綜合</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>2b-II-2 參加團體</p>					

		<p>二、引起動機 影片觀賞： 公視晚間新聞(研究:幼兒吃垃圾食物 恐影響智商)</p> <p>三、發展活動— 我是小記者實地訪問</p> <p>四、統整活動— 健康播報員 【抓掉壞毛病】</p> <p>一、教學準備 領讀繪本「小猴與小兔的壞毛病」。</p> <p>二、引起動機 動畫欣賞：〔唐朝小栗子—均衡飲食〕</p> <p>三、發展活動 活動一：反思自己 活動二：抓掉壞毛病</p>		<p>活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>健體</p> <p>1a-II -2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>		<p>策，希望能及早建立良好的生活型態。</p> <p>6.能養成團隊合作的精神。</p> <p>7.檢討並改進自己不良的生活習慣。</p>		
<p>第 (18) 週 — 第 (20) 週</p>	<p>智者 樂水</p>	<p>活動一【眼觀四方，查水觀色。】</p> <p>一、引起動機 透過投影片 PPT 圖片簡單說明各類水域。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 水域的判斷 2. 水域種類 3. 如何選擇安全的戲水場所？</p> <p>三、綜合活動 加強旗幟判斷與標誌判斷能力，透過投影片 PPT 再次測驗學生記憶的成效。</p> <p>活動二【遵守規則，游出快樂。】</p> <p>一、引起動機 介紹數則溺水時事進行說明。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 從數則溺水時事進行分析。</p>	<p>語文</p> <p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會</p> <p>3d-II -1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。</p> <p>綜合</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>健體</p> <p>1b-II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>1. 眼觀四方，查水觀色。</p> <p>2. 遵守規則，游出快樂。</p> <p>3. 天助自助，泳保安康。</p>	<p>1. 能分辨日常生活情境的安全與不安全。</p> <p>2. 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>3. 能思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>4. 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5. 能分析形成地方或區域特性的因素，並思考維護或改善的方法。</p> <p>6. 能分析自然環境、人文環境及其互動如何影響人類的生活型態。</p> <p>7. 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。</p> <p>8. 能辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。</p> <p>9. 能妥善運用空間，減低危險的發生。</p> <p>10. 能認識各種災害及危</p>	<p>1. 能正確說出及判斷安全水域</p> <p>2. 能正確說出旗幟顏色、形狀所代表的意義</p> <p>3. 說溺水脫困技巧</p> <p>4. 能正確說出防溺十招與救溺五步</p>	<p>1. 教育部水域安全宣導專區網站</p>	

	<p>2. 進行海流與溪流介紹。</p> <p>3. 水域戲水安全要點說明</p> <p>三、綜合活動</p> <p>加強水域戲水安全要點說明及水域活動安全資訊網址緊急聯繫電話</p> <p>活動三【天助自助，泳保安康。】</p> <p>一、引起動機</p> <p>. 學生觀看影片，並從影片中辨認救溺、防溺行為，並討論有哪些防溺行為、救溺行為。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教育部防溺十招說明。細讀防溺十招守則，並觀看四篇水域安全影片，加深印象。</p> <p>2. 教育部救溺五步說明。細讀救溺五步守則，並觀看救溺五步影片，加深印象。</p> <p>3. CPR 急救技能說明。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 加強防溺十招與救溺五步。</p> <p>2. 如何成為水上安全守護員。</p>	<p>1c-II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>Bc-II -2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>2a-II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>Cc-II -1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II -1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>		<p>險情境，並實際演練如何應對。</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</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共(2)節 (以連結資訊科技議題為主)</p>						
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p>						

2.

特教老師簽名：

普教老師簽名：