

嘉義縣內埔國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

| 年級               | 三 年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 年級課程<br>主題名稱 | 健康「心」選擇        | 課程<br>設計者                                                                                                                                                     | 楊美緩、張玉坪、<br>林淑純 | 總節數<br>/學期<br>(上/下) | 60/上學期 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|
| 符合<br>彈性課程<br>類型 | <input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入<br><input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程<br><input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流<br><input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學 |              |                |                                                                                                                                                               |                 |                     |        |
| 學校<br>願景         | 讀創思享樂活遊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | 與學校願景呼<br>應之說明 | 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。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。                                                                                            |                 |                     |        |
| 總綱<br>核心素養       | 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。<br>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。<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | 課程<br>目標       | 1. 鼓勵學生發現、探索日常生活中的問題，培養從各類資源中判讀、分析資料，找尋解決問題的能力，進而身體力行。<br>2. 藉由基本語文素養和生活所需的符號知能，表現合宜的互動方式，尊重彼此不同的看法，著重與人溝通。<br>3. 透過體驗與實作，參與多元的活動，發揮團隊分工合作精神，勇於展現自我以及感恩的人文關懷。 |                 |                     |        |

| 教學進度                | 單元名稱                   | 連結領域(議題)/學習表現                                                                                                        | 自訂學習內容                    | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                 | 表現任務(評量內容)                                                                                                                              | 教學活動(學習活動)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學資源                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 節數 |
|---------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 第(1)週<br>-<br>第(2)週 | 食在安心(一)<br>--<br>剪貼特攻隊 | 語文<br>5-II-12 主動 <b>參與</b> 班級、學校或社區的閱讀社群活動。<br>5-II-6 <b>運用</b> 適合學習階段的摘要策略，擷取大意。<br>6-II-4 <b>書寫</b> 記敘、應用、說明事物的作品。 | 竹崎鄉立圖書館<br>曾南居圖書館<br>國語日報 | 1. <b>參與</b> 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。<br>2. <b>運用</b> 刪除、歸納法提取文章重點，或利用文章中的關鍵字擷取大意。<br>3. 根據國語日報文章內容， <b>書寫出</b> 自己的想法觀點。<br>4. 根據老師示範的文意摘要方式，與小組成員共同討論， <b>書寫出</b> 個人的觀點和意見。<br>5. <b>參與</b> 班級閱讀活動。<br>6. 發表時能用清晰語音、適當語速和音量說話。 | 1. 能說出圖書館提供哪些服務。<br>2. 能主動利用到圖書館資源<br>3. 能掌握文本內容，完成擷取大意。<br>4. 能於讀報後寫出閱讀心得。<br>5. 能與小組成員討論，並運用策略說出文章重點<br>6. 能以清晰的語音、 <b>分享</b> 自己的剪報內容 | 活動一：剪貼特攻隊<br>1. 介紹鄰近公共圖書館資源<br>2. 參觀曾南居圖書館。(1節)<br>3. 閱讀飲食相關報導二篇<br>(1)對抗肥胖要從小做起。<br>(2)學生每天吃早餐成績較好。<br>4. 練習文意重點摘要。老師示範→小組共做(2節)<br>(1)使用刪除法<br>(2)運用動詞、名詞找重點。<br>5. 剪報活動：<br>(2)練習從國語日報找到有關「健康飲食」的文章<br>(3)閱讀文章並找到特定標點符號<br>(4)紀錄優美詞語<br>(5)完成閱讀後心得寫作<br>(6)組內分享自己的剪報作品<br>(7)各組推選一件作品發表(3節) | 1. 竹崎鄉立圖書館網頁<br>2. 《董氏基金會》對抗肥胖要從小做起<br><a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=1674">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=1674</a><br>3. 《董氏基金會》學生每天吃早餐成績較好<br><a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=3078">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=3078</a><br>4. 國語日報 | 6節 |
| (3)週<br>-<br>第(4)週  | 食在安心(二)<br>--<br>好食守則  | 健康與體育<br>1a-II-2 <b>了解</b> 促進健康生活的方法。<br>4a-II-2 <b>展現</b> 促進健康的行為。                                                  | 六大類食物營養分類<br>我的早餐學習單      | 1. 將一星期的早餐紀錄於「我的早餐」二維表格中。<br>2. 判讀「我的早餐」學習單的表格內容<br>3. 藉由六大類食物營養分類表的介紹， <b>了解</b> 不同的食物組合能提供不同的營養與健康需求。<br>4. 藉由 <b>區分</b> 「我的早餐」學習單中的健康食物、不健康食物，學到健康                                                                                | 1. 能完整的將每天所吃的早餐品項紀錄於學習單中。<br>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<br>3. 能說出各項食物的營養成分。<br>4. 能辨別健康食物與不健康食物分別對健康的影響                        | 活動二：好食守則<br>1. 記錄一星期所吃的早餐於「我的早餐」學習單中。<br>2. 組內討論每人的飲食習慣(1節)<br>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。<br>4. 練習辨識各項食物中主要的營養素<br>5. 檢視自己的早餐紀錄中，所吃食物的營養素(2節)                                                                                                                                         | 1. 「我的早餐」學習單<br>2. 食物分類與功能<br><a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=3078">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=364&amp;cid=3078</a>                                                                                                                                                                                                                     | 5節 |

|                     |                           |                                                                                                                                                   |                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |    |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----|
|                     |                           |                                                                                                                                                   |                                             | 食物對身體的重要性，並展現於生活中。<br>5. 省思自己的飲食習慣                                                                                                                          | 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的飲食習慣。<br>6. 根據自己的飲食習慣，提出可以改進之處                                                                                                | 6. 教師介紹健康早餐組合<br>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。<br>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)<br>9. 省思自己所吃的食物以哪一類食物居多，為自己的飲食習慣打分数，並決定飲食調整方向(1節)                                                                                                                                                                                                                 | <a href="#">id=203&amp;cid=21</a> |    |
| 第(4)週<br>—<br>第(6)週 | 食在安心<br>(三)<br>——<br>健康上菜 | 自然<br>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。<br>語文<br>2-II-4 樂於參加討論，提供個人觀點和意見。<br>資訊<br>t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 | 1. Google 搜尋引擎<br>2. 早餐菜單照片<br>3. 「健康餐點」學習單 | 1. 學習關鍵字的搜尋技巧<br>2. 分享所查到的網路資料，並與同儕比較其差異<br>3. 藉由使用網路搜尋獲得早餐店菜單資料。<br>4. 拍攝附近早餐店的菜單資料<br>5. 說出中西式早餐店的相同與相異處<br>6. 分辨同學所提供的菜單是否符合健康原則，<br>7. 小組討論時說出自己的看法與意見。 | 1. 能學會運用合適的關鍵字搜尋所需的資料。<br>2. 能閱讀、理解網路文章，並與同學分享。<br>3. 能利用 Google，找到所需的早餐資料<br>4. 能將早餐店的菜單拍照記錄<br>5. 能設計符合健康、均合的菜單<br>6. 能表達同學的菜單是否符合健康原則<br>7. 能踴躍參與小組討論，並給予同學建議。 | 活動三：健康上菜<br>早餐品項蒐集<br>1. 指導網路搜尋技巧，讓學生分組上網查詢網路上早餐店菜單，以獲取早餐品項資訊：<br>(1) 選擇關鍵字<br>(2) 比較不同關鍵字搜尋網頁的結果<br>(3) 閱讀網路資料並摘要(1節)<br>2. 社區早餐店資料蒐集<br>(1) 將小組工作做適當的分配<br>(2) 到早餐店拍攝或索取菜單。(1節)<br>3. 比較中、西式早餐店菜單的異同<br>4. 分享各式早餐店資料查詢結果(1節)<br>5. 設計健康菜單：<br>(1) 複習食物的營養成分<br>(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)<br>6. 菜單發表會：<br>(1) 各組上台發表菜單。 | 1. google 搜尋引擎<br>2. 健康餐點學習單      | 6節 |

|                      |                        |                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |    |
|----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|
|                      |                        |                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 | (2) 各組評分並給予回饋。(1節)                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |    |
| 第(7)週<br>—<br>第(8)週  | 食在安心(四)<br>——<br>內埔食堂  | 語文<br>6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。<br><br>藝術與人文<br>1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。<br>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，書寫出自己設計的健康餐點介紹文。<br>2. 發揮創造力與想像力，創作設計出餐點海報。<br>3. 為同學說明海報的設計理念<br>4. 理解同學所說內容，並表達自己的想法<br>5. 小組成員互助合作，完成作品，布置教室美化環境<br>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。<br>2. 能繪製健康餐點海報。<br>3. 能用清晰語音、適當語速和音量說話，為同學做說明<br>4. 能仔細聆聽各組發表的內容，選擇自己喜歡的餐點<br>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<br>6. 能針對別組文章內容提出修改的看法。                               | 活動四：內埔食堂<br>1. 繪製內埔食堂海報<br>(1) 教師準備4K的圖畫紙，各組一張，<br>(2) 學生討論並書寫健康餐點介紹文<br>(3) 小組合作完成餐點文字介紹與圖畫創作。(4節)<br>2. 各組介紹健康餐點海報。<br>3. 學生票選心目中喜愛的餐點(1節)<br>4. 各組將作品布置於教室佈告欄<br>5. 師生共同美化佈告欄。<br>6. 發表內埔食堂活動感想(1節)                                                          |                                                 | 6節 |
| 第(9)週<br>—<br>第(11)週 | 樂動人生(一)<br>——<br>熱量偵查隊 | 健康<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。<br>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br><br>資訊<br>資議 t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 | 營養標示<br>熱量學習單 | 1. 了解食物包裝上的營養標示<br>2. 運用食品包裝上的營養標示，了解自己攝取的營養。<br>3. 了解熱量的重要性，以及對身體造成的影響<br>4. 藉由書籍，查詢食物的熱量。<br>5. 使用網路資源，查詢食物的熱量。<br>6. 知道自己所吃的食物中那些是屬於高熱量食物<br>7. 減少食用高熱量食物。<br>8. 省思並調整自己的飲食習慣，並在生活中實踐。 | 1. 能理解食品包裝上的營養成分<br>2. 能讀出食品包裝上的營養標示<br>3. 能說出食物的熱量不足與過多對身體的影響。<br>4. 能利用書籍，完成「熱量計算學習單」。<br>5. 能利用網路資源，完成「熱量計算學習單」<br>6. 能找出平常所吃的高熱量食物。<br>7. 了解食物對身體的影響，願意選擇良好的飲食習慣。<br>8. 能訂定良好的飲食習慣守則，並努力遵循。 | 活動一：熱量偵查隊<br>1. 教師介紹食物包裝上的營養標示內容與意義<br>2. 學生練習找到並說出該項食品的營養成分(1節)<br>3. 熱量知多少：<br>(1) 教師介紹熱量三大來源(蛋白質、醣類、脂肪)<br>(2) 學生練習從營養標示上讀出食物的熱量多寡<br>(3) 討論日常飲食熱量攝取過多與不足的結果(1節)<br>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。<br>5. 閱讀後分享書中重要資訊(2節)<br>6. 上網查詢「食物熱量學習單」中的食物熱量 | 1. 食物身分證 ppt<br>2. 圖書館營養學書籍 411.3<br>3. 食物熱量學習單 | 8節 |

|                                       |                      |                                                                                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                       |                      |                                                                                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         | 7. 組內比對查詢結果<br>8. 各組分享查詢結果 (2 節)<br>9. 學生發表生活中常吃的食物<br>10. 讓學生依熱量的來源排序出食物的熱量高低。<br>11. 比對自己的飲食習慣與攝取熱量的適當性(1 節)<br>12. 學生省思日常飲食的恰當性並思考調整方向<br>13. 分享自己調整前與調整後的熱量攝取差異以及對健康可能的影響(1 節)                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
| 第<br>(11)<br>週<br>-<br>第<br>(13)<br>週 | 樂動人生<br>(二)<br>一精打細算 | 資訊<br>資議 t-II-2 能 <b>使用資訊科</b> 技解決生活中簡單的問題。<br><br>數學<br>n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘 <b>計算</b> 或估算，並能應用於日常解題。<br>d-II-1 報讀與 <b>製作</b> 一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單 <b>推論</b> | 卡路里計算器<br>基礎代謝計算器<br>基礎代謝表格 | 1. <b>使用</b> 網路 <b>查詢</b> 食物熱量。<br>2. <b>計算</b> 一天攝取的總熱量<br>3. 以基礎代謝計算器 <b>計算</b> 基礎代謝率<br>4. <b>製作</b> 基礎代謝率表格。<br>5. 藉由基礎代謝量與攝取熱量之間的高低關係 <b>解釋並推論出</b> 肥胖原因。<br>6. 利用所得資料進行分析及歸納。 | 1. 能運用卡路里計算器，計算餐點中的熱量<br>2. 能查詢各類食物的熱量，並做加總計算。<br>3. 能算出基礎代謝率<br>4. 能繪製基礎代謝率表格。<br>5. 能對基礎代謝量與攝取熱量之間的關係形成解釋。<br>6. 能利用基礎代謝的資料，探討差異之可能原因 | 活動二：精打細算<br>A 食物卡路里<br>1. 老師介紹卡路里計算器 dr. eye-health 的食物熱量搜尋<br>2. 學生完成老師指定的品項搜尋(1 節)<br>3. 利用計算器計算自己一天攝取的總熱量，並記錄於學習單<br>4. 發表計算結果並與同學比較差異(1 節)<br>B 基礎代謝<br>1. 介紹熱量消耗的主要三途徑(基礎代謝率、運動、食物的熱效應)<br>2. 說明何謂基礎代謝率(1 節)<br>3. 老師介紹網路上的基礎代謝計算器<br>4. 指導學生如何輸入基礎代謝計算器的資料<br>5. 學生計算自己的基礎代謝率(1 節)<br>6. 各組學生將組員的基礎代謝率資料製成表格(1 節)<br>7. 老師說明基礎代謝量與攝 | 1. 卡路里計算器<br><a href="http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=CalculatorList">http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=CalculatorList</a><br>2. 早餐熱量學習單<br>3. 基礎代謝計算器<br><a href="http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=goCheck&amp;path=blog">http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=goCheck&amp;path=blog</a> | 6 節 |

|                                       |                        |                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |     |
|---------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|
|                                       |                        |                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            | <p>取熱量的高低關係，進而了解其對身體所造成的影響。<br/>(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>                                                                                                                                                                                                |                                                     |     |
| 第<br>(13)<br>週<br>-<br>第<br>(15)<br>週 | <p>樂動人生 (三) 一運動存摺</p>  | <p>健康<br/>1a-II-1 認識身心健康基本觀念與意義。<br/>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>數學<br/>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> | 運動存摺                                   | <p>1. 認識運動有助於身心健康。<br/>2. 認識 SH150<br/>3. 於運動存摺中紀錄各類運動的活動時間。<br/>4. 透過運動存摺中加總計算時間，檢視自己的是否達到運動目標<br/>5. 培養運動 150 的好習慣並與同學分享運動的好處</p> | <p>1. 能說出運動的好處<br/>2. 能說出 SH150 是每週應累積運動 150 分鐘以上的運動量<br/>3. 能大致將每周的運動時間紀錄於運動存摺中。<br/>4. 統計運動時間時，能正確使用加減計算。<br/>5. 能藉由統計的運動時間，檢核自己是否有達 SH150 的目標<br/>6. 能訂定運動目標，並努力達成。</p> | <p>活動三：運動存摺<br/>1. 老師介紹生活中常見的運動<br/>2. 自己最常從事或最喜歡的運動並說出其好處(1 節)<br/>3. SH150，讓學生了解每周運動應達 150 分鐘之標準<br/>4. 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 節)<br/>5. 單位之換算秒→分→時；時→分→秒<br/>6. 中各種體育活動時間加總，並做時間單位的換算(2 節)<br/>7. 分析並發表自己的運動習慣 (1 節)<br/>8. 自己一週是否達成運動 150 之目標，並與同儕分享。<br/>9. 成運動 150 的學生，全班討論可以做哪些調整(1 節)</p> | <p>1. 運動存摺<br/>2. 運動計畫學習單</p>                       | 6 節 |
| 第<br>(15)<br>週<br>-<br>第<br>(17)<br>週 | <p>樂動人生 (四) 一燃脂大作戰</p> | <p>數學<br/>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。<br/>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>各類運動熱量消耗表<br/>「動動樂」學習單<br/>運動計畫</p> | <p>1. 報讀各類運動熱量消耗表，並了解各類運動消耗的熱量。<br/>2. 將常從事的運項項目與消耗熱量，填寫於動動樂學習單<br/>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。</p>                        | <p>1. 能理解各類運動消耗表中的表格內容，並加以運用。<br/>2. 能將資料大致填寫於學習單中<br/>3. 能正確計算不同運動時間所消耗之熱量。<br/>4. 能說出組員熱量消耗的多寡<br/>5. 能將資料解讀並加以分析</p>                                                    | <p>活動四：燃脂大作戰<br/>1. 孩童認識並報讀各類運動熱量消耗表格(1 節)<br/>2. 自己較常從事的運動項目，並查詢消耗的熱量(1 節)<br/>3. 計算自己從事單項運動時所消耗的熱量(乘法、除法) (1 節)<br/>4. 動存摺中的運動時間加總於動動樂學習單中<br/>5. 一週從事多種體育活動時，</p>                                                                                                                                    | <p>1. 各類運動消耗表<br/>2. 體育活動紀錄學習單<br/>3. 運動養成計畫學習單</p> | 7 節 |

|                                       |                           |                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |           |        |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
|                                       |                           |                                                                                                                                                                                                        |                 | 4. 概述組員間的運動熱量消耗情形<br>5. 發現組員間的差異並加以解釋<br>6. 擬定運動計畫，以養成規律運動習慣<br>7. 執行後檢討成果並修正                                                                                                                       | 6. 能訂定合適的運動計畫，以促進身體健康。<br>7. 能具體行動並提出改正                                                                                                                                                                  | 所消耗的總熱量(加法、乘法、兩步驟)<br>6. 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)<br>7. 析結果及心得(2節)<br>8. 自己的運動習慣及飲食方式，訂定合適的運動計畫(1節)<br>9. 運動計畫，並自我反思及檢討(1節)            |           |        |
| 第<br>(17)<br>週<br>-<br>第<br>(19)<br>週 | 樂動人生<br>(五)<br>-<br>社區走跳  | 自然<br>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。<br>社會<br>3d-II-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。<br>數學<br>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。<br>健康與體育<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Google 地圖<br>遠足 | 1. 認識 Google 地圖。<br>2. 從 Google 地圖中提供的資料，討論遠足地點的可能路線<br>3. 透由遠足路線之討論，師生比較出較為適切的行程規劃。<br>4. 師生共同決議遠足路線<br>5. 先預估路程的距離，<br>6. 推算遠足所需耗費的時間，並與 Google 地圖預估的時間相比較。<br>7. 根據距離計算消耗的熱量<br>8. 參與遠足活動，並分享心得。 | 1. 能了解 Google 地圖的使用技巧<br>2. 能判讀 Google 地圖的內容。<br>3. 能與同學共同討論，規劃合宜的遠足路線。<br>4. 能結合自己的經驗提出合宜的遠足路線<br>5. 能合理估算遠足路線的距離。<br>6. 能合理估算遠足所需的時間。<br>7. 能將估算資料與 Google 地圖資料對照比較<br>8. 能計算遠足時所消耗的熱量<br>9. 能說出遠足的感受。 | 活動五：社區走跳<br>1. 老師提供的 google 地圖資料，各組討論、擬定遠足行走路線<br>2. 組設計的想法，選出大家心目中最好的路線(2節)<br>3. 路程所需的時間與距離<br>4. 遠足消耗的熱量(1節)<br>5. 遠足活動(3節)<br>6. 發活動感想(1節) | Google 地圖 | 7<br>節 |
| 第 20<br>週                             | 樂動人生<br>(六)<br>-<br>健康全壘打 | 健康<br>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。                                                                                                                                           | 檢核表             | 1. 認識有助於身心健康的飲食與運動。<br>2. 利用檢核表省思達成的情形。<br>3. 與家人分享可以促進自己健康的方法<br>4. 培養家庭良好的健康習慣。                                                                                                                   | 1. 能說出健康的飲食與良好的運動習慣的方法<br>2. 能確實檢核自己的飲食與運動狀況<br>3. 能發現自己待改進的項目，並與家人分享<br>4. 能展現出對家人健康行為的部分影響力。                                                                                                           | 期末成果<br>活動：健康全壘打<br>1. 學生討論且提出這學期學到的「飲食」及「運動」學習要點，並檢核自己的達成情形。(1節)<br>2. 將檢核表的內容與家人分享                                                           | 檢核表       | 3<br>節 |

|                 |                                                                                                                 |  |  |                             |                                                |                                                                 |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|                 |                                                                                                                 |  |  | 5. 執行促進健康的方法<br>6. 分享家人實施情形 | 5. 能與家人共同進行健康的飲食與運動計畫<br>6. 能以照片或文字說明家人的健康生活習慣 | 3. 根據家人的習慣擬定家庭健康生活模式，省思可促進家人健康的方法。(1 節)<br>4. 課堂上分享家人實施的情形(1 節) |  |
| 教材來源            | <input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)                      |  |  |                             |                                                |                                                                 |  |
| 本主題是否融入資訊科技教學內容 | <input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容<br><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) |  |  |                             |                                                |                                                                 |  |

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-語言障礙(1)人、學習障礙(1)人、自閉症(2 )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

1. 加強兩位自閉症學生上課學習態度與行為，建立上課秩序、依照教師指令參與活動等。
2. 需協助兩位自閉症學生安排適當的座位，以教師能立即處理其問題行為為基準。

二、學習內容調整

1. 可針對吳生、邱生之學習內容予以簡化、減量。

三、學習歷程調整

1. 需額外留意吳生、邱生之學習狀況，留意其學習進度。
2. 鼓勵個案發表，並給給予肯定與讚美，提升其學習動機與參與度。
3. 可多給與吳生、邱生口語表達的機會，調整其口語表達的完整性、語言流暢度。

四、學習評量調整

1. 評量方式可採多元評量。如:吳生書寫能力較弱，可改以口語表達方式完成。
2. 評量標準可視其活動參與度、配合度、作品完成度等彈性調整之。
3. 可增加學生上台分享意見的機會，並引導同儕給予正面的肯定。

特教老師簽名：劉建亨

普教老師簽名：林淑純