

嘉義縣 布袋國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五 年級	年級課程 主題名稱	美味又有趣的家鄉產業	課程 設計者	蔡淑瑩	總節數/學 期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性 課程 類型	☒ 第一類 統整性探究課程 ☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☒ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	喜悅布袋、藝彩漁鄉		與學校願 景呼應之 說明	1.能藉由老師引導與參訪行動，了解在地產業特色。 2.培養規畫與實踐能力，並學習與人溝通協調的技巧。 3.能運用在地產業特色，創造美味料理。 4.能認識鹽的多樣用途，並應用於生活中。			
總綱 核心 素養	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-A3 具備擬定計畫與實的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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	1. 能具備應用 google map 規劃的能力,擬定採訪路線圖。 2. 透過養蝦體驗活動，能具備理解養蝦人辛苦的感受。 3. 藉由製作料理的經驗，培養團隊合作的素養，並將技能應用於日常飲食中。 4. 具備探索鹽的用途的能力，並能應用於處理日常生活情境。。 5. 學生能實踐健康用鹽的飲食概念於生活中。			

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週	家鄉養殖蝦知多少	語 5-III -12 運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力。	1.常見蝦子的種類名稱 2.白蝦的介紹	1.運用網路媒體,認識常見蝦子的種類，進行判斷各種蝦子的特徵，並能說出名稱。 2.運用網路媒體,認識白蝦的介紹資訊，提升網路資訊的閱讀能力。	1.能辨別出常見蝦子的品種 2.能從圖片辨別出每種蝦子不同的特徵 3.能說出布袋最主要的養殖蝦為白蝦 4.能完成關於白蝦介紹的學習單	活動一:認識常見的養殖蝦 1.詢問學生有吃過那些品種的蝦子? 2.老師運用圖片介紹常見的蝦子，請學生觀察並分享每種蝦子特徵有何不同? 3.蝦子大考驗:運用圖片請學生搶答，並說出蝦子名稱。 活動二: 認識布袋主要的養殖蝦 1. 老師提問: (1)是否有認識的長輩在養蝦? 是否知道養什麼種類的蝦子? (2)是否知道平常家中餐桌上的蝦子是什麼種類? 2.老師藉由提問引導出布袋主要養殖蝦為白蝦。 3.老師利用簡報講解「白蝦」的相關介紹。 4.完成學習單。	1.台灣常見的蝦子種類 https://ailsa.tw/shrimp02/ 2.學習單 3.簡報	2
第(2)週 第(3)週	尋找養蝦達人	語 5-III -12 運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力。 語 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。	1.養蝦達人特點 2.訪談內容擬定與演練	1. 從網路媒體介紹中，判斷出養蝦達人特點 2. 運用電視採訪節目給予的訪談範例做參考，提升訪談技巧的能力 3. 運用模擬訪談練習，豐富訪談的學習經驗	1. 能從影片中和觀察出布袋養蝦達人的特點 2. 能與組員討論並完成訪談問稿 3. 能與組員一同完成訪談的演練	活動一:認識布袋養蝦達人 1. 提問:是否有學生知曉布袋有養蝦達人? 2. 播放布袋養蝦達人的介紹影片。 3. 從影片中，討論養蝦達人特點。 4. 完成養蝦達人介紹的學習單。 活動二:訪談的準備與演練 1. 播放「草地狀元」節目 2. 討論影片中的主持人訪談達人的方式以及該有的禮儀。 3. 分組討論訪談問題的擬定。	1.【愛蝦而養蝦的一股傻勁】養蝦人家的鮮甜白蝦 https://greenbox.tw/Blog/BlogPostNew/6200/ 2. 嘉義水產 人定順天生態養殖 TVBS 一步一腳印 HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/W	4

						4. 模擬練習：學生兩兩一組，互相模擬採訪對方。	ATCH?V=KHBXPNBPIEM&AB_CHANNEL=TVBS%E5%84%AA%E9%81%B8%E9%A0%BB%E9%81%93 3.草地節目 HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RUSJBFNKEZ0&AB_CHANNEL=%E8%8D%89%E5%9C%B0%E7%8B%80%E5%85%83%E8%8D%89%E5%9C%B0%E7%8B%80%E5%85%83 5. 採訪須知報你知 HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DTRY9S4Q3DY&AB_CHANNEL=WEIHSINFUWEIHSINFU	
第 (4) 週 	養 蝦 達 人 採 訪	資議 t-III-2 運用資訊科技解決生活中的問題。 自 po-III-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、	1. google map 的使用 2. 採訪經過的危險路段標示	1. 能運用 google map，解決規劃訪談路線的問題 2. 從日常生活經驗,察覺在訪談路線上，可能遇到的危險路段	1. 能利用 google map 規劃拜訪養蝦達人的路線 2. 能在路線圖上標示容易發生危險的路段 3. 能透過生活經驗分享所經的危險路段可能發生的狀況	活動一:訪談前行程與路線規劃 1. 討論訪談的流程與注意事項。 2. 利用網路 google map 搜尋訪談之交通路線。 3. 將規劃好的交通路線列印出來。 活動二:行前交通安全宣導	1. google map 網站 2. 馬路這樣過，安全 READY GO！ https://www.youtube.com/watch?v=N	4

第 (5) 週	規 劃	書刊及網路媒體等 察覺問題。 3a-III-1 辨識周遭環 境的潛藏危機，運用 各項資源或策略化 解危機。	3. 過馬路 的注意事 項以及安 全過馬路 的策略	3. 能運用資訊媒體介紹，了 解過馬路的注意事項，以解 決如何過馬路的問題 4. 能辨識行經路線潛藏的危 機,並運用模擬狀況的策略, 了解如何應對	4. 能說出過馬路要注意的安 全事項 5. 能模擬應對各種道路狀況 6. 能完成交通安全學習單	1. 學生觀察之前規畫好的路線地圖， 研究行經路線會經過哪些較危險的路 段,並做記號。 2. 請學生說明這些地點危險的理由。 3. 請學生討論 (1) 有哪些方法可以避免發生意外? (2) 有哪些需要特別注意的安全事項? 4. 老師播放行人交通安全影片,說明如 何過馬路。 5. 請學生分組模擬表演各種道路狀 況，應如何正確應對。 6. 完成交通安全學習單。	hcmc3W5P6M&ab_channel=%E9%9D%96%E5%A8%9F%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83%E9%9D%96%E5%A8%9F%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83 3.學習單	
第 (6) 週	養 蝦 達 人 採 訪 趣	語 1-III-1 能夠聆聽 他人的發言，並簡要 記錄。 語 2-III-3 靈活運用 詞句和說話技巧，豐 富表達內容。 綜 2b-III-1 參與各項 活動，適切表現自己 在團體 中的角色， 協同合作達成共同 目標。 自 pe-III-2 能正確安 全操 作適合學習階 段的物品、器材儀 器、科技 設備及資 源。	1. 養蝦流 程與養蝦 工具的認 識 2.實際訪談 活動 3.實際餵蝦 體驗活動	1.能專心聆聽達人的介紹養 蝦流程與養蝦工具，並簡要 記錄重點 2.能運用詞句和說話技巧於 實際訪談中，豐富表達訪談 內容 3.能和小組團結合作，完成 訪談活動 4.能正確安全操作工具體驗 餵蝦活動。	1. 能表現出適當的訪談禮儀 2. 能運用所擬定的題目與養 蝦達人進行訪談 3. 能認真聆聽養蝦達人的解 說 4. 能實作出餵蝦的方式	活動一:訪談與體驗 1. 請養蝦達人講解養蝦流程與注意事 項並介紹養蝦工具。 2. 學生依據所討論的問題，對養蝦達 人進行提問。 活動二:餵蝦體驗 1. 聆聽達人餵蝦流程以及要注意的事 項。 2. 學生進行養蝦體驗。	1. 相機 2.錄音筆	2
第 (7) 週 	養 蝦 甘 苦	社 3c-III-2 發揮各人 不同的專長，透過分 工進行團隊合作。	1.整理訪問 內容 2.心得分享 報告	1. 學生能透過分工合作，完 成訪談內容整理 2. 藉由心得分享，能培養學 生對於養蝦人辛苦的感受	1. 能和組員合作,完成訪談資 料的整理 2. 能發表對於訪談過程的心 得和對於養蝦人辛苦的感受	活動一:訪談資料彙整 1. 老師先講解如何彙整資料 2. 請學生分工將錄音或筆記所聽到的 內容,撰寫成文字稿	1.錄音筆	4

第 (8) 週	知 多 少	國 2-III-1 觀察生活情境的變化，培養個人感受和思維能力，積累說話材料。 國 6-III-6 練習各種寫作技巧。	3.訪問稿寫作	3. 學生能練習訪問稿的寫作技巧	3. 能完成一篇採訪報導作文	活動二:心得分享 1. 請各組製作海報,並上台分享訪談後的心得。 2. 老師總結，並表揚鼓勵各小組的表現。 活動三:訪問稿寫作 1.參考課文文章「凝聚愛的每一哩路」的訪問稿寫作方式,完成一篇採訪報導作文		
第 (9) 週 第 (10) 週	小 書 創 作 養 蝦 達 人 的 故 事	語 6-III-4 創作童詩及故事。 藝 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。 藝 2-III-5 能表達對生活物件及藝術作品的看法，並欣賞不同的藝術與文化。	1.養蝦達人的故事寫作 2.製作小書 3.欣賞他人作品	1. 根據採訪時所聽所聞，能創作關於養蝦達人的故事 2. 學生能學習設計製作出一本小書,展現創意。 3.藉由欣賞他人作品的優點,表達出自己需要學習之處	1. 能以養蝦達人為故事主角,完成故事稿 2. 能實作產出小書本體 3. 能完成設計圖文並茂的小書 4.能用欣賞他人作品的角度，去反思自己作品需要學習之處	活動一:養蝦達人故事創作 1. 引導學生思考故事內容的架構。 2. 請學生在作文紙上擬好小書的故事內容稿。 活動二:製作小書 1. 老師利用影片引導小書的製作方式。 2. 學生在小書中寫上文字內容以及設計插圖。 3. 完成作品並互相觀摩 4. 票選優良作品:填寫評分表,並寫出值得學習的優點。 5.老師公布結果,並歸納每個優良作品的優點,期許學生都能向他們學習。	1. 三分鐘學會手工書 https://www.youtube.com/watch?v=h2G-kzhFTnk&t=47s&ab_channel=%E6%89%8B%E4%BD%9C%E6%98%9F%E7%90%83%E6%89%8B%E4%BD%9C%E6%95%99%E5%AD%B8 2.評分表	4
第 (11) 週 第 (12) 週	鮮 蝦 大 主 廚 準 備 篇	健 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 數 n-III-8 理解以四捨五入取概數，並進行合理估算。	1. 蝦子的營養成分 2. 常見蝦子料理種類 3. 挑蝦技巧	1.認識蝦子的營養成分 2.運用網路媒體的資訊,學會挑蝦的技巧 3.運用網路媒體資訊,認識常見蝦子的料理種類 4.能認識重量單位「台斤」,並學會換算成熟悉的單位「公斤」	1. 能說出蝦子的營養成分 2. 能從生活中的觀察,分享蝦子能做成的料理 3. 能說出挑蝦的方法 4. 能換算出台斤與公斤單位的關係 5. 能估算出蝦子購買的量 6. 能估算出買蝦需要支付的費用	活動一:蝦料理種類 1. 蝦子美味營養,播放影片,了解蝦子的營養成分有哪些? 2. 各組根據影片或生活中所吃過的,討論蝦子可以做成那些料理。 3. 全班票選表決最想嘗鮮之蝦料理,並作為之後料理的目標。 活動二:一起買蝦去	1. 蝦有什麼營養價值? https://www.youtube.com/watch?v=VuVhc-R71k&ab_channel=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%	4

		數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	4. 購買蝦子數量的估算 5. 購買蝦子花費的估算 6. 買蝦的分享和檢討	5. 能估算出全班人數所需採買之蝦子的量 6. 藉由知曉蝦子的行情，能估算出買蝦所需的費用 7. 能聆聽他人分享買蝦的感想與提出的問題，並能與他人討論解決問題的方法。	7. 能分享買蝦的心得並討論問題改進的方法	1. 教師播放影片引導買蝦之注意事項與挑蝦技巧。 2. 討論與估算需買多少量的蝦子，並告知蝦子是以台斤計算，而非隻數。 3. 老師告知蝦子目前的行情價格，請學生討論需準備多少購買的金額。 4. 出發買蝦。 5. 回校後，撰寫心得學習單。 活動三：買蝦體驗分享與檢討 1. 請學生分享買蝦過程的心得，並提出過程遇到的問題和如何解決。 2. 老師列出學生遇到的問題以及解決的方法，請學生想想有沒有更好的解決方式。 3. 老師歸納學生的建議，並給予肯定，期許學生以後遇到同樣的情境，可以應用在生活中。	B9%8B%E5%AE%B6 2. 如何選蝦 https://www.youtube.com/watch?v=G-Ie-1NqM4&ab_channel=DayDayCook	
第 (13) 週 第 (14) 週	鮮 蝦 大 主 廚 上 菜 篇	語 1-III-1 能夠聆聽他人的發言，並簡要記錄。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。	1. 烹煮蝦料理的步驟 2. 烹飪用具的使用方式 3. 烹煮前的工作準備 4. 烹煮一到蝦料理 5. 評選最佳主廚	1. 能聆聽觀看影煮蝦步驟片，並做紀錄 2. 能聆聽老師講解烹飪用具使用的方法和注意事項 3. 能與組員合作規劃出料理的工作事項，並確實執行準備工作 4. 能積極參與烹飪活動，表現自己的能力，並與組員協同合作，完成一道蝦料理 5. 藉由體察和欣賞他人的料理風味，評選值得學習的最佳主廚	1. 能從影片中記錄蝦料理的烹煮步驟 2. 能正確使用烹飪工具 3. 能與組員合作完成工作分配 4. 能與組員合作完成一道蝦料理 5. 能懂得欣賞他人的料理風味，並做出評論	活動一：烹調前小撇步 1. 老師播放如何煮蝦料理的影片，並請學生作筆記。 2. 老師教導如何使用爐具，以及提醒要注意的事項。 3. 老師教導如何正確使用刀具以及注意事項。 4. 各組討論分配要帶的食材和器具。 活動二：美味上菜 1. 各組備料。 2. 開始烹煮。 3. 各組完成後，給自己的料理取一個有創意的名稱，並相互嘗鮮分享。 4. 票選最佳鮮蝦大主廚：填寫評分表，並寫上品嘗的感覺還有料理的優點。	1. 如何煮蝦 https://www.youtube.com/watch?v=G-WQY1eiZiZc&ab_channel=%E6%A5%8A%E6%A1%83%E7%BE%8E%E9%A3%9F%E7%B6%B2 2. 烹調器具 3. 評分表	4

						5.老師公布最佳主廚,並給大家勇於嘗試做料理的肯定,期許學生可以回到家中做一道蝦料理給家人享用。		
第 (15) 週 第 (16) 週	多 樣 的 鹽	健 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 自 an-III-1 透過科學探究活動,了解科學知識的基礎是來自於真實的經驗和證據。 語 5-III-12 運用圖書館(室)、科技與網路,進行資料蒐集、解讀與判斷,提升多元文本的閱讀和應用能力。	1. 鹽對人類的重要性 2. 多樣的鹽種類 3. 鹽的用途	1. 從網路媒體中,認識鹽對人類的重要性 2. 透過品嚐常見鹽的風味,而了解鹽種類的多樣 3. 透過網路媒體介紹,認識世界各地多樣的鹽種類 4. 運用科技網路蒐集資料,認識鹽的用途	1. 能說出鹽對人的重要性 2. 能分辨出常見的鹽的種類 3. 能分享表達品嚐鹽的感覺 4. 能寫出5種鹽的種類和特徵 5. 能根據主題搜尋關於鹽用途的資料 6. 能製作「介紹鹽的用途」海報,並發表 7. 能理解鹽和人的生活密不可分	活動一:鹽的奧秘 1. 教師先複習關於鹽為家鄉產業的舊經驗,並提問學生「鹽對人的重要性?」 2. 學生分組討論發表。 3. 老師播放影片「鹽的5種好處」補充說明。 4. 老師展示並介紹生活中常用的的鹽,並請學生舔一口品嚐。 5. 請學生分享所品嚐的感覺,並表達自己喜歡的味道為何? 6. 老師播放影片「鹽巴種類百百種!」 統整:每種鹽都有不同的風味,也運用在不同的食材或生活上。 7. 請學生於學習單寫下5種上課所認識的鹽,並寫出特徵。 活動二:鹽的用途 1. 把學生分為「飲食組」、「生活應用組」。 2. 請兩組學生依據所分配的主題搜尋關於鹽的用途的資料 3. 請各組製作海報發表。 4. 老師歸納學生的發表內容,並總結:鹽跟人的生活密不可分。	1.鹽的5種好處 https://www.youtube.com/watch?v=iFA54dUkJKM&ab_channel=FittingRoomTW 2.鹽巴種類百百種! https://www.youtube.com/watch?v=Ew9BLD0oLoM&ab_channel=Ting%27sBistro%E5%85%B%E9%87%8C%E6%96%AF%E4%B8%8	4
第 (17) 週 	簡 易 鹽 風 味	語 1-III-1 能夠聆聽他人的發言,並簡要記錄。 語 5-III-12 運用圖書館(室)、科技與網路,進行資料蒐集、	1.鹹檸檬的介紹 2.鹹檸檬的製作方式	1.透過影片觀看,能仔細聆聽鹹檸檬的介紹,並寫下筆記紀錄 2.運用網路媒體,了解鹹檸檬的製作方式	1.能藉由影片記錄鹹檸檬的用處 2.能根據影片教學步驟和組員合力鹽漬出鹹檸檬 3.能說出蛤蜊料理前要先吐沙 4.能說出在蛤蜊上鋪鹽的用處	活動一:鹹檸檬DIY 1.老師利用影片介紹何謂鹹檸檬以及說明用處,並寫下筆記。 2.播放製作鹹檸檬步驟的影片。 3.開始製作,並提醒學生檸檬切片時要注意安全以及鹽巴的量要適中。	1.鹽漬檸檬超有用五大功效原來有這些 https://youtu.be/UMFiuQVH3yA	4

第 (18) 週	DI Y	解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力。 自 an-III-1 透過科學探究活動，了解科學知識的基礎是來自於真實的經驗和證據。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 國 2-III-1 觀察生活情境的變化，培養個人感受和思維能力，積累說話材料。	3.蛤蜊料理前的處理方式 4.鹽烤蛤蜊的步驟 5.鋪鹽的用處 6.分工完成料理 7.表達對於活動的感想與反思	3.能仔細聆聽老師解說蛤蜊料理前的處理方式 4.運用網路媒體，了解鹽烤蛤蜊的製作方式 5.透過提問探究，能了解鋪鹽的用處 6.能積極參與料理活動，並和組員分工合作完成料理 7.觀察活動的情形，寫下心得，培養紀錄生活感受的能力。	5.能正確使用烤蛤蜊工具 5.能與組員相互合作完成鹽烤蛤蜊 5.能用口語表達品嘗料理的感覺 6.能用文字表達出對於活動的心得以及反思	4.完成鹹檸檬製作後，提醒須放置冰箱醃至少兩周再享用。 5.寫學習單：活動心得與反思需要改進的地方。 活動二：鹽烤大蛤蜊 1.老師先告知蛤蜊在料理前須先讓蛤蜊吐沙，通常要 2~3 個小時，所以為了節省時間，已事先吐好了。 2.利用簡報講解鹽烤蛤蜊的步驟。 3.老師提問：「蛤蜊本身就有鹹味，為什麼還要鋪上粗鹽？」請學生思考並表達觀點。 4.老師解說原理：鋪上粗鹽才不會導致烤的過程中殼裂開 5.老師教導學生正確使用烤箱 6.開始分組製作 7.各組互相品味料理 8.請學生表達品嘗後的感想	2. 精鹽、檸檬、玻璃罐 3. 粗鹽、大蛤蜊、鋁箔紙、烤箱 4. 鹽烤大蛤蜊 https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=B02-0310	
第 (19) 週	好玩有趣的鹽	自 an-III-1 透過科學探究活動，了解科學知識的基礎是來自於真實的經驗和證據。 自 ti-III-1 能運用好奇心察覺日常生活現象的規律性會因為某些改變而產生差異，並能依據已知的科學知識科學方法想像可能發生的事情，以察覺不同	1.彈力球 DIY 2.棉線釣冰塊	1.透過製作彈力球的原理，察覺鹽量的調配，對彈力有何不同的影響 2.透過鹽的原理操作棉線釣冰塊活動，察覺加入不同的鹽量，會影響不同的釣冰結果	1.能利用鹽以及相關材料製作出彈力球 2.能說出不同調配比例會影響彈力 3.能利用鹽特性來進行釣冰塊活動 4.能說出棉線釣冰塊的原理	活動一：好玩的鹽-彈力球 DIY 1. 老師先播放製作的教學影片。 2. 提醒學生適量取用實驗材料，比例沒調好可能彈力效果就會不好。 3. 開始製作。 4. 完成後，請學生分享自己的作品。 5. 競賽：比賽誰的彈力球彈最高？ 6. 請彈較高的學生分享調製的方式 7. 教師總結歸納：不同的調製比例，彈力也會跟著改變 活動二：好玩的鹽-釣冰塊 1. 老師示範用棉線把加了鹽的冰塊釣起來。	3.Diy 彈力球 跳跳球（只需鹽和膠水） https://www.youtube.com/watch?v=mZxHelN2BbQ&ab_channel=%E5%85%A9%E5%8D%83%E9%87%91%E5%8B%9D%E8%90%AC%E9%87%91 4.冰塊、鹽、棉線	2

		的方法，也常能做出不同的成品。				2. 請學生先自行練習,看看是否也能釣起。 3. 請能釣起的學生發表釣得起來的小撇步，並請釣不起來的學生觀摩學習。 4. 接龍比賽:計時3分鐘，每組每個人輪流釣冰塊，最後釣最多獲勝。 5.老師獎勵獲勝的組別,並總結原理:棉線能釣起的關鍵在於鹽能使凝固點降低,而把線和冰塊凍起來,所以掌握好鹽的量以及釣起的時間很重要。		
第 (20) 週 — 第 (21) 週	鹽的哀愁	健 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 語 5-III -12 運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 過量的鹽對身體的影響 2. 觀察食品包裝的營養成分 3. 減鹽的方法 4. 飲食習慣的修正調整	1. 運用網路媒體，覺知過量的鹽對身體所造成的影響 2. 運用檢核表，解讀自己攝取鹽的狀況 3. 運用觀察食品包裝的營養成分，判斷哪些食品為高鈉食品 4. 能理解減鹽的方法，維護身體健康。 5. 能理解飲食習慣的修正和調整,對身體健康的重要性	1. 能說出食用過量的鹽對身體的影響 2. 能從簡易檢核表的結果了解自己是否攝取過量的鹽 3. 能利用觀察食品包裝上的營養成分表,說出那些食品為高鈉食品 4. 能說出兒童一天鈉攝取量大約 1000~2000 毫克 5. 能從生活經驗中，分享減鹽的方法 6. 能寫出五點減鹽飲食的方法 7. 能反思自己的飲食習慣,並想出修正的方式	活動一:鹽的大檢視 1. 老師拿出兩種堅果，一種有調味和沒調味的,請學生品嚐 2. 請學生分享那一種比較有味道?吃起來的感覺如何? 3. 藉由品嚐,老師引導出市面各種食品的調味,大部分都有加鹽。 4. 老師請學生討論：鹽雖然對人重要,但食用過量的鹽會有什麼壞處? 5. 學生進行發表。 6. 老師利用簡報介紹鹽吃太多可能會有身體症狀。 7. 老師發給學生填寫簡易檢核表，請學生檢視自己是否也有類似身體狀況，提醒可能鹽吃太多了,需要注意。 8. 老師歸納:鹽對身體很重要,但不要無限制攝取,會對身體造成負擔,而衍生許多疾病就得不償失了。 活動二:健康減鹽一起來 1. 請學生將自己事前準備有營養標示的食品展示出來。 2. 請學生觀察營養成分中的鈉含量。	1.身體一旦出現這4個症狀，就代表你吃得太鹹了—Heho 健康 https://heho.com.tw/archives/31839 2. 「減鹽增健康」 https://www.youtube.com/watch?v=J4f62aEowzM&ab_channel=%E6%A1%83%E5%9C%92%E5%B8%82%E6%94%BF%E5%BA%9C%E8%A1	4

					3.老師說明鹽裡面有含鈉， 18 歲以下兒童的鈉建議攝取量 1000 ～2000mg，並平均分配在三次正餐及 1 至 2 次點心，每一餐或點心 鈉攝取量 250～500mg，相當於 0.6～1.25 公克的鹽。 4.分組討論：分析帶來的食品，哪些是已超過建議的鈉含量的高鈉食物，而哪些食品是比較適合吃的？ 5.歸納：選購加工食物需再多觀察鈉含量，盡量選擇鈉含量較低者，對健康的影響比較小	https://www.youtube.com/watch?v=MSoBSF9anrM&ab_channel=%E4%B8%80%E5%A4%A9%E4%B8%80%E9%A4%8A%E4%B8%80%E5%A4%A9%E4%B8%80%E9%A4%8A 3. 愛吃重鹹高鈉飲食者 骨鬆風險多 1.57 倍－民視新聞 4.檢核表 5.學習單
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☒ 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)					
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: ☐無 ☒有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※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)： 1.建議簡化與減量學生學習目標與內容，降低學習難度。 2.安排學生練習表現的機會，例如動手操作的部分，可盡量讓其完成，提升自信心。 3.由於特殊生抽象理解能力顯著弱勢，教學者可安排小老師在旁提醒說明活動流程、步驟、資訊等以協助特殊生理解。					

	4.採用多元評量方式，包含實作評量、檔案評量。評量方式可以仿說、仿寫、勾選完成。
--	--

特教老師姓名：陳俊志

普教老師姓名：蔡淑瑩

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。