

三、嘉義縣 重寮 國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	三年級、四年級	年級課程主題名稱	健康飲食好活力		課程設計者	黃守一	總節數/學期(上/下)	20/下學期
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) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 ☐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	發揚在地文化 開拓多元視野 科技創新思維 善盡世界公民責任		與學校願景呼應之說明	本學期課程著重在身心健康生活的建立。藉由認識認識食品成分、添加物、均衡飲食原則、在地農業自然栽種、產地到餐桌等，認知健康生活方式，培養健康飲食觀念到自然栽種友善環境。藉由整學期多元的面向，在課程最後加入創新思維設計包裝以行銷在地農產品來展現成果。				
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-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。 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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		課程目標	1、透過實際體驗無毒栽種，探索對健康與環境的友善方式。 2、應用資訊能力探索「食」與健康的關聯性，並能理解內容的意義和正確性。 3、經由分組實作，培養樂於和團隊成員合作互動，共同完成任務的素養。 4、關心在地農產、土地的問題，思考解決問題。				

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 - 第(6)週	食在當心	數學 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。 健體 4a-II-1 能於日常生活中， 運用 健康資訊、產品與服務。 2b-II-2願意 改善 個人的健康習慣。	BMI 值。 健 康 體 位。。	- 能使用網站以及紙筆計算自己的身體質量指數(BMI 值)並判斷體位。(三、四年級) (1)能運用網站內的健康資訊判斷健康體位。(三年級) (2)能提出改善體位的健康對策並確實執行。(四年級)	- 學生能自己上網或自行計算本身體質量指數，並了解自己是否屬於健康體位。(三、四年級) (1)能了解不符合健康體位可能會造成的影響。(三年級) (2) 認知健康體位的重要，能針對自己的體位提出促進健康生活的方式。(四年級)	活動一：我的健康對策 1. 量測並記錄這學期的身高、體重。 2. 介紹身體質量指數(Body Mass Index, BMI)的意義及計算方式。 3. 上網計算自己的 BMI 值並判斷體位。 4. 了解自己的 BMI 值是否合乎衛服部國民健康署建議的兒童與青少年的健康體位。 5. 透過國民健康署網站介紹體重過重或過輕對身體可能會造成的影響。 6. 告知避免以同學外表胖瘦與健康體位相互比較或嘲笑他人。	● 國民健康署健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx。	2
		健體 1a-II-2 了解 促進健康生活的方式。 1b-II-2 辨別 生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1b-II-1 認識 健康技能和生活技能 對健康維護的重要性。 藝術 2-II-7 能 描述 自己和他人作品的特徵。	營養標示。 食品添加物。 我的餐盤	- 能了解食物包裝上的成分標籤與營養標示。(三年級) - 能辨別及了解食品添加物的安全使用範圍，培養正確食安概念。(四年級) - 能認識我的餐盤均衡飲食圖像及口訣，並應用於日常生活中。(四年級) - 能描述自己繪製的「我的餐盤」	- 學生各別能說出食品的成分哪是能促進健康。(三年級) - 分組討論察覺生活中哪些食品是含有不好的添加物。(四年級) - 學生各吸說明「我的餐盤」均衡飲食分配。 - 各別完成繪製我的餐盤(四年級)	活動二：食在要注意-針對健康對策中食品的部分加強學習。 1. 複習低年級學過的六大類及介紹食物包裝上的成分標籤與營養標示。 觀賞影片-〈標示看得，吃得更安心〉、〈柴老闆食品標示小學堂〉。 (1)分組後，請學生發表自備的食物包裝食物成分標籤，並判斷此食物是否屬於健康的食品，並寫在記錄單上。 (2)根據記錄討論這些成份是否能促進健康，選出最有營養及最不營養的食物。 2. 介紹常見的食品添加物與其對身體的影響。 影片-〈食品添加物 有添就不好?〉、〈食品添加物宣導短片(食安大俠篇)〉。 (1)請根據影片反思生活中是否有常吃提到的添加物。 3. 介紹國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣。 (1)請學生先說出六大類食物的比例分配。 (2)解說我的餐盤-六大類食物的配置。 (3)請學生比較自己剛分享的和國民健康署「我的餐盤」有什麼差別。 (3)應用所學的六大類食物繪製自己健康一餐的「我的餐盤」。	● 健康九九網站 BMI 測試 https://health99.hpa.gov.tw/Onlink_BMI_List.aspx?nodeid=4086。 ● 衛生福利部國民健康署 (六大類食物) https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086	4

							● 影片－〈標示看得清，吃得安心〉 (桃園市政府衛生局) https://www.youtube.com/watch?v=C5bhAol9qM。 ● 影片－〈柴老食品標示小學堂〉 (桃園市政府衛生局) https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204。 ● 學生自備一種食品包裝。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621 ● 食物營養成份記錄單 ● 圖畫紙（我的餐盤）	
第 (7) 週 - 第 (12) 週	食在安心	健康 1a-II-2 了解 促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中， 運用 健康資訊、產品與服務。	● 三章一Q ● 食材挑選	● 能了解三章一Q的含意。(三年級) ● 能運用三章一Q的標誌於食材的挑選上。(四年級)	● 各別說出三章一Q的標誌含意。(三年級) ● 能說出三章一Q的標誌特徵和在生活中哪些食材能看到。(四年級)	● 活動一:有三章一Q的把關，讓我們安心吃好食 1. 透過農糧署「認識三章一Q的網頁教材，教導學生認識及辨別這些為食材把關的標誌。 (1) 分組後，每組指派一個標誌，請條列式列出此標誌的含意。 (2) 學生能舉例在何種食材包裝上能看到三章一Q的標誌。  (3)分享自家裡食材包裝上收集來的標誌，並發表吃了有標誌的食物是否比較安心。 2. 使用電子設備到校園食材登錄平臺查詢今日營養午餐的食材。 (1)將所查詢到的午餐食材來源和標誌填寫在「三章一Q與營養午餐學習單」。	● 農糧署「認識三章一Q教材」 HTTPS://WWW.AFA.GOV.TW/CHT/INDEX.PHP?CODE=LIST&FLAG=DETAIL&IDS=816&ARTICLE_ID=5635 ● 校園食材登錄平臺 https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/ ● 收集三章一Q標誌 ● 三章一Q與營養午餐學習單	2

		健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的 問題，探討並執行 對環境友善的行動。 健康 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	● 有機/無毒栽種的區別 液肥（天然酵素）	● 了解有機和無毒栽種的分別。（三年級） ● 能注意食用的農作物是否是有機/無毒栽種（四年級）。 ● 能覺察種植有機無毒農作物的意義，並探討此栽種方式對環境的好處。 使用液肥種植農作物(玉米、小白菜)。	● 各別能說出有機和無毒栽種的分別。（三年級） ● 能檢視自己吃的食物是否來自有機無毒栽種。（四年級） ● 各自能寫出覺察後的小小感想。（四年級） ● 團隊使用液肥種植一項農作物（三年級-小白菜、四年級-玉米）	● 活動二:安心的食材怎麼來 - 請學生先思考及討論家鄉常見的栽種方式。 - 透過「無毒與有機農業的差異性」和「有機和無毒的不同」讓學生了解此兩種方式的區別。 (1) 分組討論這兩種栽種方式的優、缺點。 (2) 分享生活中看見的農產品是否來自有機/無毒栽種。 (3) 寫出省思有機/無毒栽種對健康和環境是否有幫助的感想。 - 觀看在地農民「寶哥-無毒玉米筍」 - 請學生自備果皮，一起製作液肥。 - 認養校園一小塊土地後，翻土、整地完，開始種植小白菜和玉米。 提醒要施肥和除草。	● 無毒與有機農業的差異性 https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=499 ● 有機和無毒的不同 http://www.sunnyrichorga.nic.com.tw/m/405-1134-16555_c2415.php ● 影片「嘉義鹿草寶哥-無毒玉米筍」 https://www.youtube.com/watch?v=FVD1J6qsqtg ● 影片「果皮菜渣不要丟，是製作液肥的好材料是製作液肥的好材料！」 https://www.youtube.com/watch?v=5A32oFRbN70 ● 自備果皮製作液肥農作物種子	4
--	--	--	---	--	--	---	--	---

第 (13) 週 - 第 (18) 週	食在 開心	綜合 3a-II-1 覺察 生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	● 低碳飲食 (Low Carbon Diet)	● 能 覺察 低碳飲食 如何減低對環境的傷害。(三年級)	● 學生能思考日常生活上如何做到低碳飲食(三年級)	● 活動一：產地到餐桌 1. 介紹低碳飲食的概念並讓學生了解低碳飲食對健康和環境的益處。 2. 播放影片「了解產地到餐桌的歷程 奇幻歷險記」 (1)分組探討學生的營養午餐也是產地到餐桌嗎? (2)思考位於農業縣的重寮國小學生們是否餐餐都有達到低碳飲食。 (3)探討為什麼要推廣低碳飲食，對健康和環境有何好處？	● 低碳飲食很簡單 https://life.h2uclub.com/index.php/2017/01/03/%E4%BD%8E%E7%A2%B3%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%BE%88%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%BC%8C%E5%90%83%E5%A5%BD%E5%A5%BD%E5%AE%88%E8%AD%B7%E5%9C%B0%E7%90%83%E8%88%87%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BC%81/	1
		綜合 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。 綜合 2d-II-1 體察 並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	● 二級產業 (食品加工業) 三級產業 (行銷物流)	● 能 覺察 產地到餐桌就是最好的 低碳飲食 。(四年級) ● 參加 在地農場地產地消的 二級產業 (食品加工業)，能 遵守 注意事項。(三、四年級) 能 體察 農產加工品 行銷方式 的多樣性。	● (1) 學生各別畫出參訪的地產地消加工品(三年級)。 (2) 學生各別將農產品變加工品的過程畫出來，並簡單描述(四年級) ● (1) 分組討論自種的農產的行銷方式並報告(三年級)。 (2) 分組擬訂自種農產的行銷方式並實際操作(四年級)	● 活動二：地產地消 參觀加工場-農產品變成加工品的製作體驗，學習聰明健康選購加工品 1 複習上學期學到的農產品變成加工品(二級產業)。 2 參觀在地「和興農場」，體驗農產品如何從產地採摘後製成加工品。 (1)提醒學生遵守參訪要專心並能隨時做筆記。 (2)在地農業達人解說有機火龍果的栽種及加工品的製作過程。並如何將商品行銷出去。 (3)體驗將農產品製作成各種加工食品。 (4)將參訪所觀察到的農產化身加工品的過程畫出來。 3 介紹商品的多樣性行銷方式。 (1)分組探討在農場時，透過農場主人的解說的行銷方式中，思考上個單元自己栽栽種的農產可以如何行銷。 (2)各組擬定行銷方式，並記錄在學習單上。 (3)將分組討論的行銷方式，實際演練出來。	● 國民低碳飲食簡報 https://life.h2uclub.com/index.php/2017/01/03/%E4%BD%8E%E7%A2%B3%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%BE%88%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%BC%8C%E5%90%83%E5%A5%BD%E5%A5%BD%E5%AE%88%E8%AD%B7%E5%9C%B0%E7%90%83%E8%88%87%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BC%81/	5

							0%A1%E5%96%AE%EF%BC%8C%E5%90%83%E5%A5%BD%E5%A5%BD%E5%AE%88%E8%AD%B7%E5%9C%B0%E7%90%83%E8%88%87%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BC%81/ ● 影片「了解產地到餐桌的歷程 奇幻歷險記」 https://www.youtube.com/watch?v=68djGj4l0wg ● 鹿情草青「和興農場」 ● 影片「農趣運銷-地產地消，食農連結」 https://www.youtube.com/watch?v=SArtdRUGlok ● 圖畫紙（農產化
--	--	--	--	--	--	--	--

							9d%e8% a8%ad% e8%a8% 88%e6% 99%82% e6%87% 89%e8% a9%b2% e9%87% 8d%e8% a6%96% e7%9a% 84-5- %e5%80 %8b%e5 %95%8f / ● 過度包裝： 你只是 買了更 多垃圾 https:// www.gv m.com.t w/articl e/41356 ● 影片－ 「包裝 研究所 ・一日 廠務」 EP35 包裝設 計的三 大重點 與三大 雷點 https:// /www.yo utube.c om/watc h?v=zRl yie5EFz k	
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)						

	111 學年度課程規畫表連結： https://course.cyc.edu.tw/upfile/course111/sub1/15057323453997451.pdf
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()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：黃守一

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。