

三、嘉義縣水上國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	四年級	年級課程主題名稱	健康做伙來	課程設計者	徐乙平、蔡美淑、王美霞、陳怡君、王蒼伯、林瓊芬、黃千容	總節數/學期	40/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	活力 溫馨 卓越	與學校願景呼應之說明	透過檢視家庭菜單、團體創作與欣賞，重新認識健康的重要性，培養健康、有活力的新生活。				
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-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、探索家庭外食菜單是否達到均衡飲食，體驗健康均衡飲食方式，並實踐在家庭生活中。 二、理解共同創作的遊戲和舞蹈，在過程中學習與人互動和分享，進而養成團隊合作與終身運動的良好習慣。				

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(4)週	吃出健康——我的餐盤	綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。 資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。	「我的餐盤」 一檢視自己和家庭成員一日的飲食內容。	1. 設計「我的餐盤」的問卷內容，在討論過程中能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。 2. 能使用 GOOGLE 表單功能，完成班級的「我的餐盤」問卷調查。 3. 問卷收回後，能將資料做歸納整理，並製作成簡易的圖表，再分組上台報告說明。	1. 能仔細觀賞影片，並專心聆聽老師的解說。 2. 在分組討論的過程中，能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。 3. 做一份簡易 google 線上表單，並能統計問卷調查。 4. 能完成問卷的填寫。 5. 能將收回的問卷整理並做成圖表。 6. 能完成口頭報告。	1. 老師播放影片並說明國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣。 2. 分組討論，並設計「我的餐盤」問卷內容，檢視自己和家庭成員一日的飲食內容。 3. 分組上台報告討論的內容。所有學生投票選出最佳的問卷，修正後再做成正式問卷。 4. 設計一份 google 線上表單問卷。 -設計新表單(使用範本) -表單問題項目 -傳送完成的表單請同學填答 -查看調查結果 5. 所有學生和自己的家庭成員皆填寫問卷，收回問卷時需注意填寫是否完整。 6. 問卷收回後，將資料歸納整理，並統整結果將表單回饋做成簡易的圖表。 6. 分組上台報告，說明問卷整理後的成果。	我的餐盤均衡飲食衛教影片：介紹我的餐盤均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=lKbiRaWnQbs 我的餐盤口訣歌帶動跳MV—兒童版 https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo&t=11s A4 空白紙 壁報紙	8

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(5)週 — 第(6)週	吃出健康 — 聰明飲食	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法。	「我的餐盤均衡飲食」 —設計自己和家庭成員一日的均衡飲食菜單。	1. 透過問卷調查自己和家庭成員一日的飲食內容，覺察健康受到個人和家庭等因素之影響。 2. 參考國民健康署「我的餐盤均衡飲食」的外食菜單，進而願意改善個人的健康習慣。 3. 利用之前 GOOGLE 表單製成的簡易「我的餐盤」問卷結果，用 WORD 轉化，設計家人的「均衡飲食菜單」。	1. 能了解外食也能做到均衡飲食。 2. 能實際體驗均衡飲食的活動。 3. 能完成學習單。 4. 能以 WORD 做出一份精美的圖文「一日均衡飲食」菜單。	1. 讓學生閱讀「均衡飲食菜單」的文章。 2. 學生從「均衡飲食菜單」挑選一日菜單，進行體驗活動。 3. 學生寫出體驗「均衡飲食菜單」的感想。 4. 利用 WORD 版面配置 -設定邊界及頁面框線 -插入及剪裁圖片 -套用圖片特效 -加入文字方塊、項目符號	國民健康署網站 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621 學習單	4
第(7)週 — 第(9)週	玩出健康來 — 飛盤遊戲 D I Y	健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 綜 1a-II-1 展現自己的能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。	飛盤遊戲創作	1. 透過共同討論、試玩、修正飛盤遊戲方式來增進團隊情誼。 2. 展現個人飛盤遊戲的創意、長處，並學習他人長處，落實分組的任務。 3. 能運用科技的方法與他人線上互動及合作討論。	1. 各組能愉快合作，討論出飛盤遊戲方式。 2. 每人能用數位白板 JAMBOARD，在各組中分享自己的想法至少二次。 3. 能完成飛盤遊戲的試玩、修正。 4. 能分享展現各組創意飛盤遊戲的特色。 5. 能確實選出最能代表班上的飛盤遊戲。	1. 將學生分組，各組討論出一種飛盤遊戲的方式。 （練習使用 GOOGLE JAMBORD 分組討論。） 2. 各組將討論好的飛盤遊戲方式進行試玩，若不行再進行修正。 3. 各組介紹分享設計的飛盤遊戲方式和特色。 4. 班級票選出最想玩的飛盤遊戲方式。	軟式飛盤	6
第(10)週 — 第(13)週	玩出健康來 — 飛盤遊戲大 PK	健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 安 E7 探究運動基本的保健 資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。	學年飛盤比賽	1. 透過共同討論，合作規劃出飛盤遊戲的獲勝方式，並運用在遊戲比賽中。 2. 選擇合宜的遊戲競賽策略，將練習的成果落實在遊戲和生活中。 3. 能以製作影片的方式呈現成果。	1. 能共同票選出「學年代表性飛盤遊戲」。 2. 能選擇合宜的隊員並安排合適的比賽任務。 3. 能合作規劃出飛盤遊戲的進攻和防守方式。 4. 能依照競賽規則完成飛盤競賽。 5. 能啟發飛盤遊戲帶給大家健康上的助益。 6. 能分組一段「學年代表性飛盤遊戲」的介紹影片，步驟說明如何進行比賽。	1. 從每班票選的飛盤遊戲方式中，再由學年票選出最想玩的飛盤遊戲。 2. 訂出學年競賽賽程後，各班選定隊員。 3. 各班討論競賽遊戲可以獲勝的方法（包含攻擊或防守或其他任務安排……） 4. 根據賽程和學年選定的飛盤遊戲進行競賽。 5. 各組上台分享競賽後的收穫和對健康的助益。 6. 使用「威力導演」製作簡易的影片剪輯。 -匯入素材 -套用專案 -修改文字、加入背景音樂 -輸出影片	軟式飛盤 飛盤競賽賽程表	8

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(14)週—第(17)週	跳出健康來——扭腰擺臀我最行	健 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	創意健身操	1. 透過模仿國內外有關的健身操影片，設計有自己風格的健身操。 2. 學生能勇於表現自己想法，提出討論。 3. 對於別人的意見，可以接納並主動參與，樂於嘗試。 4. 透過身體反覆的練習，探索身體活動的可能，呈現優美的動作。 5. 正確使用網路影音媒體，完成資訊搜集與分享。	1. 搜集國內外相關的健康操影片。（利用網路瀏覽器搜尋） 2. 配合音樂欣賞，發表自己的看法。 3. 整理大家的想法，歸納出喜歡的要素，分析原因。 4. 透過共同討論，分享心得，找出具有特色的音樂與動作，設計一套可行的健身操。	1. 將學生分組並請孩子先行搜集國內外相關的健身操或舞蹈的影片、音樂。 YOUTUBE 影片： -使用 YOUTUBE 訂閱影片 -製作播放清單 -練習上傳自己製作的影片 2. 在班上播放搜集來的影片音樂，發表自己對於動作及音樂的看法。 3. 討論分享動作與音樂受歡迎的因素，可以如何改變。 4. 設計動作，安排順序，選擇音樂搭配，設計記憶口訣。	電腦 電視	8
		健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。						
		健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。						
		健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。						
		資議 a-II-1 能了解資訊科技於日常生活之重要性。						
第(18)週—第(20)週	跳出健康來——一起來 P A R T Y	健 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	大家一起來，學年健身操發表及分享。	1 學生能表現出好的觀賞者該有的行為。 2 能體會在小組中自己的責任，與合作的意義。 3 能關懷感到困難的同學，並予以協助。 4 以運用資訊科技達到體現健康的意義並分享經驗成果。	1 透過分組活動，選出最受歡迎的健身操。 2. 錄製各組的自創動作，使用影音媒體編輯影片。 3. 過程中，能表現出一個優質的欣賞者。 4 對於認真參與的同學，同學都能予以認同並鼓勵:對於表現效果不甚理想的同學，也能同理心看待。 5. 能啟發健身操帶給大家健康上的助益。	1 分組練習自創健身操。 2 各組在班上發表，票選出最受歡迎的一套予以表揚。 3 全班共同學習，並對於同學的投入予以鼓勵嘉勉。 4 各組上台分享健身操表演後的收穫和對健康的助益。 5. 使用線上影音媒體，編輯自製的影片。 -我是小小 YOUTUBER- 編輯裁剪影片、加入音樂、編輯字幕、新增結束畫面。	電腦 電視	6
		綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。						
		資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。						
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(20)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-學習障礙 5 人、自閉症 1 人、智能障礙 3 人、聽障 1 人 ※資賦優異學生： ☐ 無 ☒ 有-（一般智能資優優異 1 人） ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 幾位身心障礙學生的動作反應比較慢，在動態課程內容時，需給予充足的時間完成任務和活動；另理解反應也比較慢，故活動的規則和遊戲的進行方式，需詳加說明解釋、提供示範、工作分析或循序漸進方式進行，再多加反覆精熟學習以達類化 2. 情障孩子在需要分小組討論或合作產出進行課程內容時，宜安排合適的學生及小老師同組。 3. 學習單和資訊產出的作品宜調降標準和提供大量鷹架使其完成。 特教老師姓名：朱原禾 普教老師姓名：徐乙平、蔡美淑、王美霞、陳怡君、王蒼伯、林瓊芬、黃千容						