

嘉義縣中埔國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康有一套	課程 設計者	程瓊玉、林秀真	總節數/學期 (上/下)	21/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	品格—自律 尊重 能合群 健康—輕食樂動好心情 多元— 創思展能 國際觀	與學校願景呼 應之說明	一、引導學生彙整日常的飲食習慣紀錄，理解飲食對 健康 的重要 二、學生能以 健康 飲食知識評估分析不良的飲食習慣，並提出建議。 三、學生透過運動，培養健康的體態，並由學生 展現多元能力 ，紀錄活動歷程。 四、學生透過校外教學培養 自律尊重合群 的素養。				
總綱 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。 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、藉由書籍讓學生了解健康飲食的重要，讓學生 擬定 健康飲食 計劃 ，在生活中 實踐 健康飲食所帶來的身心愉悅，促進身心健康。 二、讓學生 擬定 運動 計劃 ，在體育活動中，公平競爭與 團隊 成員 合作 ，促進身心健康。 三、讓學生 擬訂 戶外教學計畫，在活動中 樂於與人互動 ， 促進 團隊紀律的 學習， 保持 愉快心情。				

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	好好吃飯， 好好長大	國語 1-Ⅱ-2 具備 聆聽 不同媒材的基本能力。	1. 繪本故 事與問 題討論	1. 能專心 閱讀 或 聆聽 故事內容。	1. 學生能認真上課，了解食物的營 養成分，並完成學習單。	活動一：好好吃飯，好好長大(2 節) 1. 教師與學生閱讀與食物營養相關的故事繪本，並 且進行問題討論，完成閱讀學習單。 (1) 認識食物顏色與營養：《小奈奈的好好吃蔬菜 飯》、《吃什麼顏色好呢？》…… (2) 不偏食：《我絕對絕對不吃番茄》、《班班愛漢 堡》……。	1.《我絕對絕 對不吃番 茄》、《班班 愛漢堡》簡 報、繪本及 學習單	2
		國語 5-Ⅱ-11 閱讀 多元 文本，以認識議題。	2. 食物顏 色與營 養	2. 能根據提問進行 討論 ， 發表 個人觀點。	2. 能針對各類主題繪本認真參與 討論，並完成學習單。	活動二：好吃好看食物畫(2 節) 1. 由繪本故事《我絕對絕對不吃番茄》中，教師與 學生討論出不敢吃的食材也可以透過想像進而 勇敢嘗試。 2. 教師事先調查學校營養午餐的菜單，選擇適合製 作食物畫的日子。再與學生討論當天可以攜帶的 健康食材：玉米、海苔、起司……等。 3. 親手製作好吃好看食物畫。完成後，拍下自己和 食物畫的相片，與同學分享製作方法與心得。	2.《小奈奈的 好好吃蔬 菜飯》、《吃 什麼顏色 好呢？》繪 本 3. 平板電腦	2
		國語 2-Ⅱ-4 樂於 參加 討論 ， 提供 個人的觀點和 意見。	3. 食物烹 調方式 與營養	3. 能 了解 食物營養的重要，並 動手做 出營養 食物畫。	3. 能 了解 食物營養的重要，並 動手 做出 營養食物畫。			
		健體 1a-Ⅱ-2 了解 促進健 康生活的方法。	4. 不喜歡 的食物 與應變	4. 能與同儕 分享 心得，說出自己最不喜歡的 菜餚，以及自己的想像。	4. 能 拍下 自己與食物畫的相片，上 台 分享 製作方式與心得。			
		健體 3a-Ⅱ-1 演練 基本的 健康技能。	5. 動手做 食物畫 6. 食物畫 相片與 心得分 享					

第(5)週-第(8)週	輕食無負擔	健體 1b-Ⅱ-2 辨別 生活情境中適用的健康技能和生活技能。 健體 2b-Ⅱ-1 遵守 健康的生活規範。 國語 2-Ⅱ-2 運用 適當詞語、正確語法 表達 想法。	1. 日常飲食 2. 不良的飲食習慣之影響 3. 健康飲食規劃	1. 辨別 日常飲食的影響 2. 遵守 健康飲食的規劃 3. 發表 健康飲食規劃的執行情況	1. 完成飲食紅綠燈檢核表 2. 完成我的健康早餐計畫 3. 檢視學生飲食規畫的執行情形	活動一:我的日常飲食(2 節) 1. 讓學生說出日常生活中有哪些不良的飲食習慣。 2. 完成飲食紅綠燈檢核表， 提供學生飲食紅綠燈食物範例 。 3. 教師說明不良飲食習慣如高油高鹽高糖對身體造成哪些危害。 活動二:飲食紅綠燈(1 節) 1. 學生依檢核表自我檢視是否有不良飲食習慣。 2. 讓學生自己完成我的健康早餐計畫， 提供學生健康早餐內容範例 。 活動三:均衡飲食小當家(1 節) 讓學生 以自己的早餐計畫表 發表健康飲食規劃的執行狀況。	1. 參考網站:董氏基金會-營養特區 https://nutri.jtf.org.tw/ 2. 飲食紅綠燈檢核表 3. 我的健康早餐計畫	2 1 1
第(9)週-第(13)週	培養好「食」力	健體 Eb-Ⅱ-1 健康安全 消費 的訊息與方法。 資議 t-Ⅱ-2 體會資訊科技解決問題的過程。	1. 認識食品安全標章 2. 認識食品添加物 3. 使用電腦上網查詢食品添加物並記錄、分享	1. 認識 食品成分標示與食品添加物及其用途 2. 使用 電腦上網 查詢 食品的食品添加物， 了解 其用途，並上台發表 票選 出較健康食品，了解健康其實是自己的選擇，健康與美味也可以兼具的。	1. 完成學習單-食品安全標章連連看。 2. 完成學習單-食品添加物任務單。 3. 完成《不要吃不良食品》學習單-食品添加物知多少？ 4. 上台分享上網查詢的結果與心得。 5. 票選較健康食品。	活動一：認識食品安全標章(1 節) 1. 教師介紹國內食品安全標章。 2. 請學生從家裡帶來有食品安全標章的食物包裝，並與同學分享。 活動二：認識食品添加物(1 節) 1. 教師準備一個餅乾盒，將成分唸出來，告訴學生哪些是食材、哪些是食品添加物。 2. 教師介紹食品添加物的用途。 活動三：食品添加物知多少？(3 節) 1. 共讀《不要吃不良食品》繪本並完成學習單。 2. 將學生兩兩分組，請他們從家裡找到食品添加物最多與最少的食品，罐頭、飲料、餅乾都可以。 3. 學生上網查詢自己帶來的食品中所含的食品添加物用途為何。 4. 學生上台發表成果。 5. 從食品添加物較少的食品中，請學生試吃，說說試吃心得並票選較健康的食品。	1. 參考網站:商品安全資訊網 https://www.iqc.com.tw/article/168 2. 各類食品包裝袋 3. 愛的書庫《不要吃不良食品》簡報、繪本及學習單	1 1 3
第(14)週-第(16)週	健康動一動	健體 1c-Ⅱ-1 認識 身體活動的動作技能。 健體 4c-Ⅱ-1 了解 影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 健體 4c-Ⅱ-2 了解 個人體適能與基本運動能力表現。	1. 常見運動的種類 2. 適合學生的運動 3. 運動計畫	1. 認識 常見運動的種類 2. 選擇 適合的運動 3. 了解 個人基本運動能力表現。	1. 口頭回答常見運動的種類 2. 完成日常運動檢核表 3. 全班共同討論適合學生的運動，完成運動計畫表 4. 檢視學生運動計畫的執行情形	活動一:我的日常運動(1 節) 1. 學生異質分組討論並找出常見運動的種類。 2. 教師利用影片<2017 在世大運看見臺灣吧！>介紹各項常見運動項目，在常見運動的種類中選擇適合的運動。 活動二:我的運動計畫(1 節) 1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在日常運動檢核表。 2. 教師提供適合小學生的日常運動項目，請學生依適合的運動規劃自己的運動計畫，完成運動計畫表。 活動三:運動小當家 (1 節) 1. 學生依自己擬定的運動計畫去執行。 2. 學生相互檢視運動計畫執行成果。	1. 參考網站：2017 在世大運看見臺灣吧！ https://reurl.cc/qdvbRq 2. 日常運動檢核表 3. 運動計畫表	1 1 1

第 (17) 週 - 第 (21) 週	郊遊好心情	綜合 1b-II-1 選擇 合宜的學習方法， 落實 學習行動。	1. 校外教學的規劃	1. 選擇 合宜的校外教學行程。	1. 小組討論校外教學地點	活動一：我們的校外教學計畫(1節) 1. 教師播放社會領域戶外學習活動影片及動畫，學生分組規畫中埔踏查。 2. 老師提供二個行程選項，學生針對此二行程擬定校外教學計畫。 3. 全班投票選出校外教學地點。 活動二：出發囉！(2節) 1. 執行校外教學 2. 老師拍攝學生活動照片，並將照片上傳到學校網路硬碟。 活動三：我是小編輯(2節) 1. 學生從學校網路硬碟下載照片。 2. 指導學生運用 word 簡易表格並插入照片，撰寫心得與感想，完成校外教學好心情學習單。	1. 社會領域戶外學習活動影片及動畫 2. 學生活動照片 3. 校外教學好心情學習單	1 2 2
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()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)：							
特教老師姓名：陳健彰、魏裕福 普教老師姓名：程瓊玉、林秀真								