

嘉義縣 重寮國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	四年級	課程設計者	邱沛琪、郭恬卉、劉雅惠		教學總節數 /學期(上/下)	20/下學期
年級 課程主題 名稱	健康飲食好活力		符合校訂 課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	發揚在地文化 開拓多元視野 科技創新思維 鍛鍊強健體魄		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。藉由認識食品添加物、均衡飲食原則運、運動原則 531、社區運動場所等面向，認知健康生活方式，培養健康的體魄，在課程中還設計以資訊應用能力呈現成果，並配合活動主題或節慶融入英語教學與異國文化的認識。		
總綱 核心素養	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。 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. 培養正確的健康促進觀念，建立良好的生活習慣。 2. 能利用多元方式呈現成果，並學會單元相關英文句型。 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。		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	食在當心	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一：我的健康對策。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 量測並記錄這學期的身高、體重。 2. 上網計算自己的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)並判斷體位。 3. 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 BMI 建議值。 4. 請小朋友針對自己的健康體位提出相對應的健康對策。 5. 提醒小朋友確實執行健康對策。 ● 活動二：食在要注意-針對健康對策中食品的部分加強學習。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習六大類及食物包裝上的成分標籤與營養標示。 2. 介紹常見的食品添加物與其對身體的 	健體 資訊科技	2b-II-2願意改善個人的健康習慣。 資t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	1. BMI 值 2. 健康體位	1. 能使用網頁計算自己的身體質量指數(BMI 值)並判斷體位。 2. 能提出改善體位的健康對策並確實執行。	1. 會上網計算自己的身體質量指數，並了解自己是否屬於健康體位。 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。	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康九九網站 BMI 測試 https://health99.hpa.gov.tw/OnlineHealth/Online_BMI.aspx。 ● 衛生福利部食品藥物消費者專區 https://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521。 ● 簡報—食品添加物對身體的影響、食品安全新聞。 ● 影片-食品添加物宣導短片(食安大俠篇) 	2
		<ul style="list-style-type: none"> ● 活動二：食在要注意-針對健康對策中食品的部分加強學習。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習六大類及食物包裝上的成分標籤與營養標示。 2. 介紹常見的食品添加物與其對身體的 	健體 資訊科技	1a-II-2了解促進健康生活的方式。 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 食品添加物。 2. 食品安全新聞。	1. 能了解食品添加物的安全使用範圍，培養正確食安概念。 2. 能運用食品安全新聞的警醒，提醒自己或家人選擇安全的食品。	1. 判斷並選取正確的食安新聞，摘取重點製成海報分享。 2. 尊重數位資訊訊息來源，標明資料出處。	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報—食品添加物對身體的影響、食品安全新聞。 ● 影片-食品添加物宣導短片(食安大俠篇) 	2

		<p>影響。</p> <p>3. 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)〉。</p> <p>4. 分組搜尋食品安全新聞一則並做成海報發表。(提醒作品中應標註資料出處)。</p> <p>5. 提醒往後選擇食品時要注意成分標籤，選擇安全的食品。</p> <p>6. 將海報張貼於教學中廊。</p>					<p>atch?v=46mgWWz0Rjo&feature=youtu.be。</p> <p>● 影片-食品添加物有添就不好? https://www.youtube.com/watch?v=-05SDBNBxiE</p> <p>● 壁報紙、彩繪用具、電腦。</p>		
第(5)週 - 第(8)週	重拾健康好活力	<p>● 活動一：聰明吃</p> <p>1. 複習孩童一天所需的熱量(卡路里，Calorie, cal)，以及最低攝取熱量1200cal。</p> <p>2. 介紹國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣。</p> <p>3. 針對口訣反思並發表昨日三餐是否符合均衡飲食原則。</p> <p>4. 以學校菜單為範</p>	<p>數學</p> <p>健體</p>	<p>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>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>1. 熱量</p> <p>2. 均衡飲食圖像及口訣</p>	<p>1. 能認識均衡飲食圖像及口訣，並應用於日常生活中。</p> <p>2. 計算或估算學校菜單中的熱量。</p>	<p>1. 能回答均衡飲食的重點。</p> <p>2. 能參與分組討論，共同計算一餐食物的熱量。</p>	<p>● 簡報-一天所需熱量、學童常見運動種類及消耗熱量表、運動原則。</p> <p>● 國民健康署--「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣 https://www.hpa.gov.tw/P</p>	2

		<p>本，分組計算當日午餐熱量攝取量。</p> <p>● 活動二：快樂動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識學童在校常做的運動種類及其能消耗的熱量。 2. 介紹衛服部運動原則 531(每週運動 5 次，每次 30 分鐘，運動後心跳 110 下)(108 年 12 月)(衛服部健康九九網站) 3. 觀賞衛服部「快樂運動 531 樂活健康 999」短片(3'44")。 4. 依運動 531 原則完成學習單--〈一週運動規劃表〉，並確實執行，建立良好的運動習慣。。 	<p>健體</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動種類與熱量消耗 2. 運動原則 531 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動種類與熱量消耗以及運動原則 531 2. 能應用運動原則 531，選擇適切的運動項目，嘗試設計「一週運動規劃表」學習單，並確實執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出運動 531 原則。 2. 能完成確實可行的「一週運動規劃表」。 	<p>ages/List.aspx?nodeid=1621。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學校當日菜單。 ● 國民健康署-運動消耗卡 洛里 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=9738。 ● 衛服部「快樂運動 531 樂活健康 999」短片 https://www.youtube.com/watch?v=UARIqfoU1hE。 ● 學習單--〈一週運動規劃表〉。 	<p>2</p>
--	--	--	-----------	--	---	--	---	--	----------

<p>第(9)週 - 第(15)週</p>	<p>重施運動站站讚</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一：重施運動好去處 1. 發表家人或自己運動的項目與地點。 2. 複習重施社區安全且適合運動的地方--重寮國小操場、球場、鹿草自行車道、城隍廟附設公園、城隍廟前廣場(媽媽土風舞)。 3. 認識每個場域配合的運動項目及其英文名稱，並學習句型： Exercise-- jogging(慢跑) roller-skate(直排輪) ride a bike(騎自行車) take a walk(散步) soccer(足球) basketball(籃球) baseball(棒球) dodge ball(躲避球) place-- playground(操場) park(公園) court(球場) 	<p>英語文 綜合</p>	<p>1-II-10能聽懂簡易句型的句子。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>1. 社區運動去處。 2. 運動相關英文句型。</p>	<p>1. 能舉例說明社區運動去處，判斷社區與生活的密切關係。 2. 能聽懂並以完整的運動相關英文句型說出教師的提問的答案。</p>	<p>1. 能以英文說出所學的運動相關單字與句型。 2. 配合喜歡的運動，選擇適當的活動地點。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報—社區適合運動的地點(照片)、每個場域配合的運動項目及其英文名稱、句型。 ● 學習單—〈一週運動規劃表〉。 ● 戶外教育—自行車、安全帽、防曬衣物、水。 	<p>4</p>
-------------------------------	----------------	--	-------------------	---	------------------------------------	--	---	--	----------

		<p>temple court(寺廟廣場)</p> <p>sentence pattern—</p> <p>(1) Can you go jogging with me ? yes, I can. / Let's go. Sorry, I can't.</p> <p>4. 能以正確的英語句型回答教師的提問。</p> <p>5. 配合上個單元完成的學習單〈一週運動規劃表〉，加入各個運動適合的地點。</p> <p>● 活動二：健康鐵馬遊(與三年級合併上課)</p> <p>1. 配合認識社區運動去處，請學生自備自行車，一同騎至城隍廟公園並體驗公園中的健康步道。(不會騎自行車的學生由另一位老師協助載送)。</p> <p>2. 提醒學生在活動中表現適切與友善的互動行為。</p>	<p>健體</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>1. 自行車環狀遊程保鹿線。</p> <p>2. 社區或學校運動資源。</p>	<p>1. 能利用社區或學校運動資源，培養健康身心。</p> <p>2. 能樂於體驗團體活動，一起體驗健康步道，以及騎自行車遊自行車環狀遊程保鹿線其中一段。</p>	<p>1. 在戶外教育中實地體驗社區運動地點，了解社區與運動地點的密切關係。</p> <p>2. 能在活動中展現友善的互動行為，避免口頭爭執、競速或推擠。</p>		<p>3</p>
--	--	--	-----------	--	--	--	---	--	----------

- | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none">3. 認識並悠遊嘉義縣自行車環狀遊程保鹿線的其中一段。4. 發表兩種不同活動的感受，及往後願意利用的社區或學校運動資源。 | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>端午 粽葉 飄香 情</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一：五月五過端午 1. 複習之前學習過的台灣端午節習俗。 2. 分組蒐集其他國家端午習俗，並製作成簡報後發表。 3. 注意聆聽他組的發表併發表想法。 4. 配合時令，複習端午節相關活動的英文單字與並學習句型： Dragon Boat Festival— (sticky) rice dumpling/zongzi(粽子) sachet(香包) calamus(菖蒲) moxa(艾草) Realgar wine (雄黃酒) standing eggs(立蛋) sentence pattern— Let's <u>watch the dragon boat race</u> (<u>stand an egg</u>). 5. 能以正確的英語句 	<p>社會 英語文</p>	<p>2b-II-2感受與欣賞不同文化的特色。 1-II-10能聽懂簡易句型的句子。</p>	<p>1. 各國端午習俗。 2. 端午相關英文句型。</p>	<p>1. 感受與欣賞個國端午習俗，並表達感想。 2. 能聽懂並運用端午相關英文句型，說出願意參與的端午節活動或習俗。</p>	<p>1. 能判斷正確的他國端午習俗，摘取重點製成簡報分享。 2. 能以正確的英語句型回答教師的提問。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦、彩繪用具。 ● 簡報—端午節相關活動的英文單字與句型。 ● 包粽子活動材料—粽葉、棉線、炒好的糯米、餡料(花生香菇、肉、蛋黃、油蔥)。 	<p>3</p>
--	-------------------------------	---	------------------------	--	------------------------------------	---	---	--	----------

		<p>型回答教師的提問。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動二：粽香傳千里(與三年級合併上課) <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課程進行包粽子活動。 2. 說明包粽子流程。 3. 準備並介紹包粽子的材料。 4. 跨年級異質分組進行包粽子活動後，請廚房協助蒸煮的同時做場地與用具清理。 5. 將煮好的粽子與低年級學生分享。 6. 品嚐粽子並發表活動的感受。 7. 提醒適量食用粽子。 	社會	6-II-2積極參與各種課堂練習活動。	1. 包粽子活動。	1. 能積極參與包粽子活動，並透過活動認同與肯定傳統習俗。	1. 能共同完成包粽子活動並協助收拾場地，成果能與低年級學生分享。 2. 能發表活動感受，並從中感受傳統習俗的樂趣。		2
--	--	--	----	---------------------	-----------	-------------------------------	---	--	---

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <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 <input checked="" type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(4)節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求 學生 課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：邱沛琪、郭恬卉、劉雅惠</p>

*各校可視需求自行增減表格

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。