

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	三年級	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	本學期課程從認識社區運動地點、認識食品成分、了解身體所需熱量等面向，強調培養健康體魄的基本知識，並在課程中設計搭配節慶文化介紹與英語單字教學，以多元方式認識文化習俗與開拓知識廣度。		
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. 認識食品成分、社區運動地點，選擇促進身心健全發展的生活。 2. 搭配時令節慶認識本土節慶習俗與英語單字。 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"> <li>● 活動一：我的BMI。               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 量測並記錄這學期的身高、體重。</li> <li>2. 介紹身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 的意義及計算方式。</li> <li>3. 上網計算自己的BMI值並判斷體位。</li> <li>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。</li> <li>5. 透過國民健康署網站介紹體重過重或過輕對身體可能造成的影響。</li> <li>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。</li> </ol> </li> <li>● 活動二：食在要注意。               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習低年級學過的六大類食物分類法。</li> </ol> </li> </ul>	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。	1. BMI 值。 2. 健康體位。 3. 成分標籤。	1. 能使用網頁以及紙筆計算自己的身體質量指數 (BMI 值) 並判斷體位。 2. 能了解不符合健康體位可能會造成的影響。	1. 會上網或自行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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 國民健康署健康九九網站 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx">https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx</a>。</li> <li>● 健康九九網站 BMI 測試 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/OnlineHealth/Online_BMI.aspx">https://health99.hpa.gov.tw/OnlineHealth/Online_BMI.aspx</a>。</li> <li>● 簡報—六大類食物、食品成分標籤與營養標示。</li> <li>● 影片—〈標示看得清，吃得更安心〉(桃園市政府衛生局) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-C5bh">https://www.youtube.com/watch?v=-C5bh</a></li> </ul>	2
			健體	1a-II-2 了解促進健康生活的方式。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	4. 營養標示。 5. 健康的食品。	3. 能了解食物包裝上的成分標籤與營養標示。 4. 能運用所學，選擇健康的食品，	3. 能說出食品的成分。 4. 能判斷並選擇健康的食品。	2	
			資訊科技	資t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。					
			健體	1a-II-2 了解促進健康生活的方式。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-1 能於日常					

		<ol style="list-style-type: none"> <li>介紹食物包裝上的成分標籤與營養標示。</li> <li>觀賞影片-〈標示看得清，吃得更安心〉、〈柴老闆食品標示小學堂〉。</li> <li>說出自備的包裝袋上的食物成分標籤，並判斷此食物是否屬於健康的食品。</li> <li>認知日常生活常見食品的成分，並能正確選擇健康的食品。</li> </ol>		生活中，運用健康資訊、產品與服務。		改善個人健康。		<p><a href="#">Ao19qM</a>。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 影片-〈柴老闆食品標示小學堂〉(桃園市政府衛生局)<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204">https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204</a>。</li> <li>● 學生自備一種食品外包裝。</li> </ul>	
第(5)週 - 第(8)週	重拾健康好活力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動一：聰明吃。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識孩童一天所需的熱量(卡路里, Calorie, cal)，以及最低攝取熱量1200cal。</li> <li>2. 以午餐菜單為例，計算食物熱量。</li> <li>3. 以一到兩位學生的假日三餐菜單為例，計算其一日熱量攝取是否超標。</li> <li>4. 介紹國民健康署「我的餐盤」均衡</li> </ol>	<p>數學</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>健體</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 孩童每日所需熱量。</li> <li>2. 三餐的熱量。</li> <li>3. 均衡飲食圖像及口訣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識學童每日所需熱量，並注意是否過多或不足。</li> <li>2. 計算或估算一日三餐的熱量。</li> <li>3. 認識均衡飲食圖像及口訣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道三餐的食物熱量的計算。</li> <li>2. 認識均衡飲食的重要。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生準備假日的早、午、中餐菜單。</li> <li>● 簡報-一天所需熱量、學校午餐菜單熱量值。</li> <li>● 國民健康署--「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣 <a href="https://www">https://www</a>.</li> </ul>	2	

		<p>飲食圖像及口訣。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動二：快樂動。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前完成學習單——〈一週運動時間與項目〉。</li> <li>2. 介紹熱量的消耗。</li> <li>3. 認識學童在校常做的運動種類及其能消耗的熱量。</li> <li>4. 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)</li> <li>5. 觀賞衛服部「快樂運動 531 樂活健康 999」短片(3' 44")。</li> <li>6. 透過學習單審視自己一週的運動時間，鼓勵未達標的學生嘗試規劃自己的運動時間與項目。</li> </ol>	<p>健體</p>	<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</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"> <li>4. 運動種類與熱量消耗。</li> <li>5. 運動原則 531。</li> <li>6. 學習單。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 了解運動種類與熱量消耗以及運動原則 531。</li> <li>5. 審視學習單中的運動項目與時間，並選擇適合的運動種類，改善熱量攝取與消耗的差距。。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 認識適切運動的重要。</li> <li>4. 透過學習單〈一週運動時間與項目〉，選擇適合的運動改善或維持健康。</li> </ol>	<p><a href="http://hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621">hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621</a>。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 簡報－為何要消耗熱量、學童常見運動種類及消耗熱量表、運動原則 531。</li> <li>● 學習單——〈一週運動時間與項目〉。</li> <li>● 國民健康署－運動消耗卡 洛里 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=9738">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=9738</a>。</li> <li>● 衛服部「快樂運動 531 樂活健康 999」短片 <a href="https://www.youtube">https://www.youtube</a>.</li> </ul>	<p>2</p>
--	--	---	-----------	---	--	--	--	---	----------

								<a href="http://com/watch?v=UARIqfoU1hE">com/watch?v=UARIqfoU1hE</a> 。	
第(9)週 - 第(15)週	重施運動 站站讚	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動一：重施運動好去處。</li> <li>1. 認識重施社區安全且適合運動的地方--重察國小操場、球場、鹿草自行車道、城隍廟附設公園(籃球場、溜冰場、健康步道等)、城隍廟前廣場(媽媽土風舞)。</li> <li>2. 介紹每個場域配合的運動項目及其英文名稱： <b>Exercise</b>-- 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) <b>place</b>-- playground(操場)</li> </ul>	社會	2a-II-2 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。	1. 社區運動去處。 2. 社區與生活的關係。 3. 運動相關英文單字。	1. 能舉例說明社區運動去處，並辨識與利用運動相關英文單字，表現出社區與生活的關係是十分密切的。 2. 能利用社區或學校運動資源，培養健康身心。	1. 認識社區適合的運動去處及相配合的運動，並嘗試說出所學的運動相關英文單字。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>戶外教育—自行車、安全帽、防曬衣物、水。</li> </ul>	4
			英語文	2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。 6-II-2 積極參與各種課堂練習活動。					
			健體	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>park(公園) court(球場) temple court(寺廟廣場)</p> <p>3. 發表家人或自己曾在以上地點運動的經驗(關鍵詞鼓勵使用英語單字),感受社區與生活的密切關係。</p> <p>● 活動二:健康鐵馬遊(與四年級合併上課)</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>3. 認識並悠遊嘉義縣自行車環狀遊程保鹿線的其中一段。</p> <p>4. 發表兩種不同活動的感受,及往後願意利用的社區或學</p>	<p>健體</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>4. 健康步道。 5. 自行車環狀遊程保鹿線。 6. 社區或學校運動資源。 7. 表現適切與友善的互動行為。</p>	<p>3. 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。 4. 能在教學及活動過程中表現適切與友善的互動行為。</p>	<p>2. 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。 3. 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>
--	--	---	-----------	---	---	--	--	--	----------

		校運動資源。								
第 (16) 週 - 第 (20) 週	端午 粽葉 飄香 情	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動一：五月五過端午。</li> <li>1. 配合時令觀賞影片《白蛇傳》後，找出書中端午節的相關活動並發表。</li> <li>2. 分組討論後以短劇方式演出劇中端午相關劇情，亦可加入創意改編。</li> <li>3. 提醒團隊合作需注意的事項—尊重對方意見，討論的語氣與態度，認真聆聽與參與。</li> <li>4. 複習低年級時學習過的台灣端午節活</li> </ul>	<p>綜合</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>社會</p> <p>2b-II-2 感受與欣賞不同文化的特色。</p> <p>3b-II-2 摘取相關資料中的重點。</p>	<p>英語文</p> <p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>3-II-2 能辨識課</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片《白蛇傳》。</li> <li>2. 短劇演出。</li> <li>3. 團隊合作的精神。</li> <li>4. 端午節活動或習俗。</li> <li>5. 端午相關英文單字。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能摘取影片《白蛇傳》中與端午活動或習俗相關劇情，並運用於短劇演出。</li> <li>2. 能體會團隊合作的精神及欣賞他組的演出。</li> <li>3. 能辨識並運用端午相關英文單字，說出曾參與過或觀賞過的端午節活動或習俗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能體會影片《白蛇傳》劇情，並說出當中的端午習俗。</li> <li>2. 能分組討論完成短劇演出。</li> <li>3. 能運用學過的端午英文單字發表曾參與過的端午活動。</li> <li>4. 能發表活動感受，並從中感受傳統習俗的樂趣。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 影片--《白蛇傳》。</li> <li>● 簡報—白蛇傳中端午節相關活動、台灣端午習俗。</li> <li>● 簡報—端午節相關活動的英文單字。</li> <li>● 包粽子活動材料—粽葉、棉線、炒好的糯米、餡料（花生、香</li> </ul>	3

		<p>動或習俗(舉手發表、教師彙整)。</p> <p>5. 配合課程介紹端午節相關活動的英文單字：</p> <p><b>Dragon Boat Festival</b>-- (sticky) rice dumpling/zongzi(粽子) sachet(香包) calamus(菖蒲) moxa(艾草) Realgar wine (雄黃酒) standing eggs(立蛋)</p> <p>5. 能嘗試以英文單字說出曾經參與或觀賞過的端午節活動與感受。</p> <p>● 活動二：粽香傳千里(與四年級合併上課)</p> <p>1. 配合課程進行包粽子活動。</p> <p>2. 說明包粽子流程。</p> <p>3. 準備並介紹包粽子的材料。</p> <p>4. 跨年級異質分組進</p>	<p>綜合</p>	<p>堂中所學的字詞。</p> <p>6-II-2積極參與各種課堂練習活動。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>6. 活動感受。</p> <p>7. 包粽子活動。</p>	<p>4. 能積極參與包粽子活動，並透過活動認同與肯定傳統習俗。</p>	<p>5. 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。</p> <p>6. 能發表活動感受，並從中感受傳統習俗的樂趣。</p>	<p>菇、肉、蛋黃、油蔥)。</p>	<p>2</p>
--	--	---	-----------	---	----------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------	----------

		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。							
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( 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： <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) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.								

特教老師簽名：

普教老師簽名：邱沛琪、郭恬卉、劉雅惠

\*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。