

嘉義縣國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	高年級	課程設計者	林碧榕		教學總節數 /學期(上/下)	上學期 20 節
年級 課程主題名稱	閱讀自我-健康好生活		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	以和處事 歡喜惜物	以順待人 品格有讚	與學校願 景呼應之 說明	透過閱讀探索自我的健康課程，培養健康生活管理觀念及行動，進而學會行銷自己，成為品格有讚的好公民。		
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-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基 本語文素養，並具有生活所需的基 礎數理、肢體及藝術等符號知能， 能以同理心應用在生活與人際溝 通。		課程 目標	1. 能探索影響健康的生活習慣，擬定促進健康的良好作息，並養成實踐的習慣。 2. 能應用科技媒體製作 PPT，並理解健康生活的意義，建立正確的生活態度。 3. 能利用寫作的基本語文素養，完成健康好生活的課程心得作文。		

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
----------	----------	------	-----------------	----------	------------	------	-------------	------	--------

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>健康生活 作息</p> <p>活動一：(1 節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課前一周利用生活作息自我檢核表記錄一周的生活作息(學習單) 2. 檢視自我檢核表，算出過去一周自己的平均睡眠時間【和學生生活脈絡連結】 3. 猜一猜台灣國小五、六年級學生的平均睡眠時間 4. 觀看新聞影片：「八成兒少睡不到 8 小時，睡眠不足」 5. 教師針對影片內容提問，由學生口頭回答 5 6. 完成生活作息自我檢核表(學習單)，審視自己睡眠時數是否符合健康指標，思考改善之道後，口頭分享。【反思活動】 7. 教師總結歸納 <p>活動二：(1 節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看新聞影片 	<p>健康與體育領域</p> <p>資訊科技議題</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀</p> <p>資 c-III-2 能使用資訊科技與他人合作產出想法與作品</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康的生活作息 2. 睡眠不足的原因及，影響 3. 一周生活作息計畫表 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過自我檢核了解健康的生活作息 2. 能透過分組討論，了解睡眠不足的原因與影響，並提出健康睡眠管理的原則 3. 能認同健康生活作息的重要性，並擬定適宜的生活作息計畫表 4. 能使用 PPT 軟體與他人合作產出「生活作息計畫表」PPT 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：：能透過觀看影片，正確回答問題。 2. 能完成「生活作息自我檢核表」學習單【反思活動】【具體作品】 3. 口頭評量：能分組上台分享睡眠不足的原因、影響及改善之道【分組合作】 4. 實作評量：能將生活作息計畫表作成 PPT 並上台說明及分享【分享表達】【具體作品】 5. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單：生活作息自我檢核表 2. 網路新聞影片：「八成兒少睡不到 8 小時，睡眠不足」 https://www.youtube.com/watch?v=6c1PYuebHNO 3. 網路新聞影片：「兒童睡眠不足，當心會變笨」 https://www.youtube.com/watch?v=XTU_18SNh1k 4. 學習單：生活作息計畫表 	<p style="text-align: center;">5</p>
--	---	------------------------------	---	--	---	--	---	--------------------------------------

		<p>「兒童睡眠不足，當心會變笨」</p> <p>2. 教師針對影片內容提問，由學生口頭回答</p> <p>3. 分組討論下列問題並作成書面記錄：【合作討論】</p> <p>(1) 睡眠不足的原因</p> <p>(2) 睡眠不足可能帶來的影響</p> <p>(3) 改善之道</p> <p>4. 分組上台分享</p> <p>5. 教師總結歸納</p> <p>活動三：(3 節)</p> <p>1. 擬定自己一周的生活作息計畫表(學習單)</p> <p>【實作】</p> <p>2 將生活作息計畫表作成 PPT 【實作】</p> <p>3. 說明及分享 PPT</p> <p>4. 審視彼此的規畫表後，提出建議並修正</p> <p>5. 教師總結歸納</p>							
第 (6) 週	體重 管理	<p>活動一：(1 節)</p> <p>1. 觀賞影片：「身體質</p>	健康與 體育領 域	2b-III-1 認同健 康的生活規範、 態度與價值觀	1. 身體質 量指數 BMI	1. 能透過認識身體質 量指數 BMI，認同健 康體位的重要性	1. 能完成「斤斤計較」 學習單 【具體作品】	1. 網路影片： 「身體質量指 數 BMI」	5

<p>- 第 (10) 週</p>	<p>量指數 BMI」</p> <p>2. 老師再次說明身體質量指數的定義及計算方法。</p> <p>3. 利用計算機計算自己的身體質量指數，並知道自己的體位標準？是屬於哪個體位？【<u>和學生生活脈絡連結</u>】</p> <p>4. 師生討論不良體位與健康體位的優缺點</p> <p>5. 完成「斤斤計較」學習單【<u>實作</u>】</p> <p>6. 教師總結歸納體位與身高和體重的關係密不可分。</p> <p>活動二：(3 節)</p> <p>1. 觀賞影片：「醜女大翻身」，並記錄印象中最深刻的情節。</p> <p>2. 學生分享印象中最深刻的情節，並說明為什麼？</p> <p>3. 師生共同討影片內容</p> <p>4. 教師總結歸納</p> <p>5. 分組討論健康減重的方法並上台分享【合作</p>	<p>藝術領域</p>	<p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>1-III-8 能嘗試不同創作形式，從事展演活動。</p>	<p>2. 健康減重的方法</p> <p>3. 「健康減重四格漫畫」</p> <p>4. 運動 333 原則的運動計畫</p>	<p>2. 能擬定健康減重的方法，並執行健康的減重方式</p> <p>3. 能嘗試漫畫的創作形式，畫出「健康減重四格漫畫」</p> <p>4. 能擬定符合運動 333 原則的體適能運動計畫</p>	<p>2. 口頭評量：能說出印象中最深刻的影片情節，並說明為什麼【<u>分享表達</u>】</p> <p>3. 能分組討論健康減重的方法【<u>分組合作</u>】</p> <p>4. 實作評量：能繪製「健康減重四格漫畫」【<u>具體作品</u>】</p> <p>5. 實作評量：能設計出各組的「333 運動計畫表」【<u>具體作品</u>】</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRvY</p> <p>2. 學習單：「斤斤計較」</p> <p>3. 網路影片：醜女大翻身</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3Wm6RsJgrEg</p> <p>4. 網路影片：運動 333</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wrf9nd9ojc</p> <p>5. 學習單：「333 運動計畫表」</p>	
-------------------	---	-------------	--	---	--	--	--	--

		<p>討論】</p> <p>6. 個人創作：將討論結果繪製成「健康減重四格漫畫」。【實作】</p> <p>7. 將「健康減重四格漫畫」張貼於教室周圍讓同學欣賞</p> <p>活動三：(1 節)</p> <p>1. 觀賞影片：運動333</p> <p>2. 分組討論能達到運動333 效果的運動。【合作討論】</p> <p>3. 設計各組的「333 運動計畫表」【實作】</p> <p>4. 將各組的「333 運動計畫表」張貼於教室公布欄供其他組參考</p> <p>5. 教師總結歸納</p>							
第(11)週 - 第(15)週	零食的祕密	<p>活動一：(2 節)</p> <p>1. 課前請每位學生至少帶一種零食到校</p> <p>2. 零食分享與試吃，並給每種零食打分數，簡單記下試吃的心得。【體驗】</p> <p>3. 完成「零食 Number 1」</p>	語文領域	5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。	1. 零食的成分、熱量及添加物。	1. 能運用討論等策略來了解各種零食的成分、熱量及添加物，並提出自己的觀點，推論及判斷是否對人體有不良影響。	1. 口頭評量：能透過閱讀成分標示正確說出零食的成分、熱量及添加物	1. 各種市售零食 2. 學習單：「零食 Number 1」 3. 網路資源	5

	<p>學習單</p> <p>4. 利用全班的「零食 Number 1」學習單，找出得分最高的三種零食。</p> <p>5. 全班分三組，各組從得分最高的三種零食中選定一種，閱讀零食包裝上的成分標示表找出成分、熱量及添加物。討論提出觀點，判斷是否對人體有不良影響。【合作討論】</p> <p>6. 分組上台報告</p> <p>7. 教師總結歸納</p> <p>活動二：(3 節)</p> <p>1. 分組上網搜尋並討論：【合作討論】</p> <p>(1) 零食成分標示內含物(添加物)對人體的影響。</p> <p>(2) 健康零食的必備要素</p> <p>2. 分組製作「零食的秘密」PPT：【合作討論】</p> <p>(1). 零食內含物(添加物)對人體的影響。</p> <p>(2). 健康零食的必備要素</p>	<p>健康與體育領域</p> <p>資訊科技議題</p>	<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>資 c-III-2 能使用資訊科技與他人合作產出想法與作品</p>	<p>2. 零食添加物對人體的影響</p> <p>3. 健康零食的必備要素</p>	<p>2. 能運用多元的網路健康資訊，認識零食添加物對人體的影響。</p> <p>3. 能運用多元的網路健康資訊，認識健康零食的必備要素。</p> <p>4. 能使用 PPT 軟體與他人合作產出「零食的秘密」PPT</p>	<p>2. 實作評量：能分組討論健康零，並將討論成果製作成「零食的秘密」PPT，並上台說明及分享【具體作品】【分享表達】</p> <p>3. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。</p>		
--	---	------------------------------	---	---	---	--	--	--

		3. 說明及分享 PPT 4. 教師總結歸納							
第 (16) 週 - 第 (18) 週	食物 熱量 知多 少	活動一(3節) 1. 觀賞影片：食物熱量 2. 師生共同討論影片內容 3. 教師總結歸納 4. 上網查詢： (1) 平日高熱量飲食所含的熱量，如珍珠奶茶、炸雞等。 (2) 體重管理課程中設計的「333 運動計畫表」內各種運動每小時的熱能消耗量。 5. 分組製作「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量」對照表【合作討論】 6. 將對照表製作成海報 7. 上台說明及分享 8. 教師總結歸納	健康與 體育領 域 藝術領 域	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 1-III-8 能嘗試不同創作形式，從事展演活動。	1. 高熱量飲食所含的熱量。 2. 各種運動每小時能消耗的熱量。 3. 高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報	1 能使用「高熱量飲食所含的熱量」等資料事證來支持自己健康飲食的立場 2 能使用「各種運動每小時能消耗的熱量」等資料事證來支持自己健康運動計畫的立場 3 能嘗試海報的創作形式，畫出「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報」	1 口頭評量：能透過閱讀成分標示正確說出零食的成分、熱量及添加物 2. 實作評量：能分組製作出「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報」，並上台說明及分享【具體作品】【分享表達】 3. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。	1. 網路影片：食物熱量 https://www.youtube.com/watch?v=xnkFVUfmCC8 2. 學習單：「333 運動計畫表」 3. 網路資源	3
第 (19) 週 -	健康 好生 活	(2節) 1. 學生簡略說出 1-18 周的上課心得 2. 學生選擇一個單元主題，將心得寫成文章【實作】【反思活動】	語文領 域	6-III-3 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主題的作品。	1. 心得文章	1. 能寫出表達清楚、段落分明、符合單元主題的心得文章。	1. 寫作：能將上課心得寫成文章。【具體作品】【反思活動】 2. 能欣賞同學的文章		2

