

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	一年級	課程設計者	陳明容	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題名稱	照顧自己-食在健康		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	健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際		與學校願 景呼應之 說明	本教學活動希望透過繪本的導讀，讓學生認識食物的成分對健康的影響，了解正確且適當的潔牙對健康的幫助，藉由故事內容的提問討論與實際操作等方式，培養學生健康飲食的習慣，並能在日常生活中確實實踐。	
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-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。		課程 目標	1. 透過繪本閱讀，認識食物對健康的影響。 2. 認識食物的成分標示，並能在日常生活中選擇對健康有益的食物。 3. 透過繪本閱讀，了解潔牙對健康的影響。 4. 學會正確的潔牙方式，並能在日常生活中確實實踐。	

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	阿平的菜單	<p><b>活動一：看封面，猜內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察封面，引導學生猜測主角準備的菜單是什麼？他會發生什麼事？</li> <li>播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</li> <li>引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。</li> </ol> <p><b>活動二：讀圖文，抓重點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分組朗讀繪本內容。</li> <li>引導學生討論問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 這個故事的主角是誰？</li> <li>(2) 他是個怎樣的小孩？</li> <li>(3) 當家那天，他吃了什麼食物當早餐？</li> <li>(4) 吃完早餐，他又吃了什麼？</li> <li>(5) 度過一個開心的早上後，阿平開始肚子痛了，你認為阿平為甚麼會肚子痛？</li> <li>(6) 那天晚上，阿平選擇義大利麵和牛奶當晚餐，請你參考六大類食物，幫阿平想想，還可</li> </ol> </li> </ol>	語文  生活	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點  1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 書籍簡報。 2. 學習單。	1. 認識零食對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識六大類食物並學會選擇讓身體健康的飲食。	1. 能從書中找到訊息說出零食對健康的危害。 2. 能回答有關六大類食物的問題。 3. 能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。 4. 能完成學習單。	1. 繪本：阿平的菜單（上人文化） 2. 課程簡報（自編）。 3. 學習單（自編）	4

		<p>以增加什麼食物，讓晚餐營養更均衡、更健康？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>							
<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>奶茶 好好喝</p>	<p><b>活動一：看封面，猜內容</b></p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛的飲料是什麼？她會發生什麼事？</p> <p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。</p> <p><b>活動二：讀圖文，抓重點</b></p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1) 這個故事的主角是誰？</p> <p>(2) 她的口頭禪是什麼？</p> <p>(3) 她最喜歡喝什麼樣的奶茶？</p> <p>(4) 因為常常喝那樣的奶茶，她的身體出現了哪些狀況？</p> <p>(5) 她做了哪些事才恢復原本的身材和健康？</p> <p>(6) 當她喝茶不加糖和牛奶後，她發現了什麼</p>	<p>語文</p> <p>生活</p>	<p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p>1. 書籍簡報。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 認識糖對健康的影響。</p> <p>2. 在老師的引導下，發現照顧身體的方法並學會選擇讓身體健康的飲食。</p>	<p>1. 能從書中找到訊息說出糖對健康的危害。</p> <p>2. 能從書中找到訊息，回答照顧身體健康的方法。</p> <p>3. 能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。</p> <p>4. 能完成學習單。</p>	<p>1. 繪本：奶茶好好喝（彩虹愛家）</p> <p>2. 課程簡報（自編）。</p> <p>3. 學習單（自編）</p>	4

		<p>事？</p> <p>(7)恢復健康後的主角，對於她喜歡的奶茶，會怎麼辦？</p> <p>(8)為甚麼主角收集了很多茶葉，卻從不知道這些茶有什麼不同？</p> <p>(9)在主角喝的奶茶中，是什麼成分造成她的肥胖和三高的？</p> <p>(10)作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>							
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>愛吃青菜的鱷魚</p>	<p>活動一：看封面，猜內容</p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛吃的食物是什麼？牠會發生什麼事？</p> <p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異並為這本書命名。</p> <p>活動二：讀圖文，抓重點</p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1) 這個故事的主角是</p>	<p>語文</p> <p>生活</p>	<p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p>1. 書籍簡報。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 認識蔬菜對健康的影響。</p> <p>2. 在老師的引導下，認識生活中常見的蔬菜並學會選擇讓身體健康的飲食。</p> <p>3. 在老師引導下，進行蔬菜種植。</p>	<p>1. 能從書中找到訊息說出蔬菜對身體的好處。</p> <p>2. 能回答有關蔬菜的問題。</p> <p>3. 能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。</p> <p>4. 能依照老師的指示種植蔬菜並學習照顧和紀錄。</p> <p>5. 能完成學習單。</p>	<p>1. 繪本：愛吃青菜的鱷魚(信誼)</p> <p>2. 課程簡報(自編)。</p> <p>3. 學習單(自編)</p>	<p>4</p>

		<p>誰？</p> <p>(2) 農夫每天給小鱷魚吃什麼食物？</p> <p>(3) 小鱷魚吃過哪些青菜？</p> <p>(4) 愛吃青菜的小鱷魚，健康檢查的結果是？</p> <p>(5) 為什麼愛吃青菜的小鱷魚會很健康？</p> <p>(6) 作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p> <p><b>活動三：我是小農夫</b></p> <p>1. 老師發下蔬菜種子，引導學生觀察種子的外觀，並記錄在蔬菜成長紀錄表中。</p> <p>2. 老師示範如何播種，引導學生在花盆中播下自己手上的種子。</p> <p>3. 提醒學生每週要記得澆水、觀察，並記錄蔬菜的成長狀況。</p>							
第 (13) 週	小熊 包力 刷牙	<p><b>活動一：看封面，猜內容</b></p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角會發生什麼事？</p>	語文	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點	1. 書籍簡報。 2. 學習單。	1. 認識口腔保健對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識	1. 能從書中找到訊息說出口腔保健對健康的影響。	1. 繪本：小熊包力刷牙記(上人)	4

<p>- 第 (16) 週</p>	<p>記</p>	<p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。</p> <p><b>活動二：讀圖文，抓重點</b></p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1) 這個故事的主角是誰？</p> <p>(2) 牠最討厭做什麼事？</p> <p>(3) 小熊剛發現牠沒有牙齒時，心情如何？</p> <p>(4) 小熊聽了誰的話，才覺得沒有牙齒不是一件好事？</p> <p>(5) 沒有牙齒會在生活中造成什麼不方便？</p> <p>(6) 哪些物品可以幫助你潔牙？</p> <p>(7) 作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p> <p><b>活動三：潔牙高手</b></p> <p>1. 護士阿姨介紹潔牙方法與口腔保健。</p> <p>2. 學生練習正確的刷牙方式。</p>	<p>生活</p>	<p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>		<p>口腔保健與潔牙的工具並學會正確清潔牙齒的方法。</p>	<p>2. 能回答有關口腔保健的問題。</p> <p>3. 能依照老師的指示進行正確的潔牙方式。</p> <p>4. 能完成學習單。</p>	<p>2. 課程簡報(自編)。</p> <p>3. 學習單(自編)</p>	
-------------------------------	----------	---	-----------	---	--	--------------------------------	--	---------------------------------------	--

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>原味 饗宴</p>	<p><b>活動一：奶茶好健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師引導學生觀察市售包裝奶茶的製造成分，並請學生回顧所學，找出對健康不利的成分或不了解的成分。</li> <li>2. 老師介紹製作健康奶茶的原料，並讓學生利用五感進行體驗。</li> <li>3. 老師說明並示範製作健康奶茶的步驟。</li> <li>4. 學生分組製作健康奶茶。</li> <li>5. 引導學生品嚐健康奶茶，並發表感想。</li> </ol> <p><b>活動二：牙齒好健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師引導學生在品嚐完奶茶和茶點後，至洗手台進行潔牙活動。</li> <li>2. 老師協助學生使用牙菌斑顯示劑，檢視刷牙的成效。</li> <li>3. 學生檢視自己的牙齒，了解自己刷牙的盲點。</li> <li>4. 老師歸納潔牙的盲點與應注意的事項。</li> </ol>	<p>語文</p> <p>生活</p>	<p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 市售包裝奶茶</li> <li>2. 健康奶茶製作步驟</li> <li>3. 五感介紹</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能閱讀市售包裝奶茶的成分標示，並找出對健康不利的成分或不了解的成分。</li> <li>2. 認識製作健康奶茶的原料，並用自己的五感去體驗感受這些原料。</li> <li>3. 能依據老師示範的步驟製作健康奶茶。</li> <li>4. 能靜心品嚐健康奶茶，並發表品嚐感受。</li> <li>5. 能在飲食後，使用牙刷清潔牙齒。</li> <li>6. 能發現自己潔牙方式的缺失與盲點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能讀出市售包裝奶茶的成分標示，並說出對健康不利或不了解的成分。</li> <li>能依照老師的指示進行健康食材的選擇。</li> <li>2. 能用完整的詞語說出五感體驗後的感受。</li> <li>3. 能依據老師示範的步驟完成健康奶茶的製作。</li> <li>4. 能用語意完整的話說出品嚐健康奶茶的感受。</li> <li>5. 會使用牙刷進行潔牙。</li> <li>6. 能在觀察後說出自己潔牙的盲點位置。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程簡報(自編)。</li> <li>2. 學校護士阿姨。</li> </ol>	<p>4</p>
<p><b>教材來源</b></p>	<p><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)</p>								
<p><b>本主題是否融入資訊科技教</b></p>	<p><input type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p>								

學內容	<input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(        )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 type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人 ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 多給予嘗試機會，提升自信心。 2. 用聆聽、口語替代學習。 3. 以觀察評量代替紙筆測驗。  特教老師簽名：林曉婷  普教老師簽名：陳明容

\*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。