

嘉義縣水上國小 109 學年度彈性學習校訂課程教學內容規劃表  
下學期

年級	三年級	課程設計者	郭秋蘭、李政道、姚玉婷 林歆宜、羅惠玟	教學總節數 /學期(上/下)	18 節 下學期
年級 課程主題名稱	三年級 健康數碼生活	符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	活力 溫馨 卓越	與學校願 景呼應之 說明	轉化數學的知識、技能於日常生活中應用，建構健康活力、規劃財務、永續綠生活的價值觀。透過數據的訊息培養科學態度，發揮執行力以追求卓越的行動成效。		
總綱 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	課程 目標	<p>一、將均衡飲食概念結合數學的基本運算，學習健康知能，建立良好飲食習慣，促進身心健全發展。體驗數學知能與生活應用之關聯，培養積極主動的學習態度。</p> <p>二、應用數學之基本算術能力、日常使用之度量衡、邏輯推論，在日常生活情境中解決問題，落實健康飲食及節能減碳生活。</p> <p>三、熟練操作日常生活中的數學基礎運算技能，推論家庭的生活支出，培養同理心與責任感，愛物惜福，學習付出與回饋，並用語言、文字適時表達愛與感謝，建立良善的溝通關係。</p>		

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(7)週	生活數食	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康飲食六大類，健康指南大探索</li> <li>認識六大類的計量單位</li> <li>利用度量衡具體實測六大類食物的每日建議攝取量。</li> <li>記錄一週的飲食類別及數量。</li> <li>計算一週的食物攝取量，對照指南手冊，檢視過量與不足的項目。</li> <li>探索飲食不均衡的問題，提出改善策略。</li> <li>完成每日均衡飲食一週執行紀錄。</li> <li>分享改變飲食後的心得。</li> </ol>	數學           語文           健康與體育	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。 n-II-5 在具體情境中，解決兩步驟應用問題。 n-II-9 理解長度、角度、面積、容量、重量的常用單位與換算，培養量感與估測能力，並能做計算和應用解題。認識體積。 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康飲食六大類</li> <li>度量衡</li> <li>統計與分析</li> <li>問題探討</li> <li>生活執行</li> <li>均衡飲食習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>建立健康飲食的正確知能，檢視個人生活飲食是否符合均衡營養的原則。</li> <li>透過實際測量，建立度量衡單位的量感。</li> <li>探索個人飲食不均的問題，提出改善方式。</li> <li>落實均衡飲食計畫於日常生活中，培養良好習慣，促進身體健康發育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>完成飲食調查表</li> <li>正確運用測量工具。</li> <li>能運用四則運算正確計算出攝取量與健康指南的數據差。</li> <li>提出具體策略改善過量與不足的飲食習慣。</li> <li>完成均衡飲食計畫執行表</li> <li>口頭分享改變飲食後的心得。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>衛福部每日飲食指南</li> <li>磅秤、量杯、茶匙</li> <li>飲食調查表</li> <li>均衡飲食計畫執行表</li> </ol>	6
第(8)週 - 第(15)週	數食妙管家	<ol style="list-style-type: none"> <li>紀錄均衡飲食計畫執行後之「我的一週菜單」。</li> <li>認識台斤與兩；公斤與公克。</li> <li>分組進行市場調查菜單品項之單價。</li> <li>上網查詢購物網站之品項單價。</li> </ol>	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。 n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。 n-II-5 在具體情境中，解決兩步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>菜單紀錄</li> <li>台斤與兩</li> <li>公斤與公克</li> <li>實體與網路行銷通路</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過紀錄與調查瞭解家庭每月的菜金支出。</li> <li>認識日常傳統市場的慣用度量單位與國際公制單位。</li> <li>從生活必要支出建立基礎購物、理財觀念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>完成我的一週菜單</li> <li>完成市場調查紀錄</li> <li>完成支出明細表</li> <li>推算出家中一個月菜金消費總額。</li> <li>口頭發表對於每月飲食支出消費金額的看法</li> <li>完成感謝函寄送</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>我的一週菜單</li> <li>走訪市場路線規劃</li> <li>支出明細表</li> <li>電腦、網路設備</li> <li>補貼家用計畫單</li> </ol>	7

		<ol style="list-style-type: none"> <li>虛實價格超級比一比,找出價格差異的影響因素,做出購買決定,在哪一個通路購買?為什麼?</li> <li>填寫菜單支出明細表與總計。</li> <li>依據菜單推論一個月的菜金消費總額。</li> <li>發表對於每月飲食支出消費總額的看法</li> <li>用愛感謝~寫一封信給家中經濟支柱的感謝</li> <li>I can help 的補貼家用計畫</li> </ol>	語文	<p>應用問題。 n-II-9 理解長度、角度、面積、容量、重量的常用單位與換算,培養量感與估測能力,並能做計算和應用解題。認識體積。 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>的比價</li> <li>整數四則運算</li> <li>統計與分析</li> <li>推論</li> <li>補貼計畫</li> <li>信件書寫</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過虛實行銷通路進行比價。</li> <li>學會運用推論的方法解決問題。</li> <li>適切表達對家人的感恩心。</li> <li>學習量力而為的付出與分擔。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>完成補貼家用計畫單</li> <li>信紙、信封。</li> </ol>		
<p>第(16)週 - 第(20)週</p>	水電節度使	<ol style="list-style-type: none"> <li>每日用水清點</li> <li>讀一讀水費通知單</li> <li>認識水費之計量單位及水費計算</li> <li>如何節約用水</li> <li>你做到了嗎?用生活實踐紀錄來檢驗</li> <li>每日用電清點</li> <li>讀一讀電費通知單</li> <li>認識電費之計量單位及電費計算(含季節差異)</li> <li>如何節約用電</li> <li>你做到了嗎?用生活實踐紀錄來檢驗</li> <li>節約能源成果大賞(上、下期的水、電費超級比一比)</li> </ol>	<p>數學</p> <p>環境教育</p>	<p>n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。 n-II-5 在具體情境中,解決兩步驟應用問題。 n-II-9 理解長度、角度、面積、容量、重量的常用單位與換算,培養量感與估測能力,並能做計算和應用解題。認識體積。 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>判讀水、電費通知單中的訊息資訊</li> <li>水、電費之計量單位</li> <li>節約能源的方法</li> <li>生活實踐的檢視</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過水、電費通知單瞭解家中能源使用量及開銷費用。</li> <li>提出節約能源的具體做法,落實於生活中。</li> <li>家庭水、電費能減少,顯示節約能源新生活的實踐成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>正確講述水、電費通知單上的訊息。</li> <li>利用水、電之計量單位正確計算費用。</li> <li>紀錄節約能源方法與生活實踐表。</li> <li>檢視生活落實成效(上、下期水、電費的增減)</li> </ol>	<p>學生家庭水、電費通知單 節約能源實踐表(節水) 節約能源實踐表(節電)</p>	5

