

嘉義縣 中埔國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

附件十一

年級	三 年級	課程 設計者	中年級教學社群	教學總節數 /學期(上/下)	40 節/上學期
年級 課程主題名稱	健康有一套		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	品格—自律 <b>尊重</b> 能合群 健康— <b>輕食</b> 樂動好心情 多元— <b>創思展能</b> 國際觀		與學校願 景呼應之 說明	一、引導學生彙整日常的飲食習慣紀錄，理解飲食對 <b>健康</b> 的重要 二、學生能以 <b>健康</b> 飲食知識評估分析不良的飲食習慣，並提出建議。 三、學生透過運動，培養健康的體態，並由學生 <b>展現多元能力</b> ，紀錄活動歷程。 四、學生透過校外教學培養 <b>自律尊重合群</b> 的素養。	
總綱 核心素養	E-A3 具備 <b>擬定</b> 計畫與 <b>實作</b> 的能力，並以 <b>創新思考</b> 方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備 <b>理解</b> 他人感受，樂於 <b>與人互動</b> ，並與團隊成員 <b>合作</b> 之素養。		課程 目標	一、藉由書籍讓學生了解健康飲食的重要，讓學生 <b>擬定</b> 健康飲食 <b>計劃</b> ，在生活中 <b>實踐</b> 健康飲食所帶來的身心愉悅，促進身心健康。 二、讓學生 <b>擬定</b> 運動 <b>計劃</b> ，在體育活動中，公平競爭與 <b>團隊</b> 成員 <b>合作</b> ，促進身心健康。 三、讓學生 <b>擬訂</b> 戶外教學計畫，在活動中 <b>樂於與人互動</b> ， <b>促進</b> 團隊紀律的學習， <b>保持</b> 愉快心情。	



		<p>子。再與學生討論當天可以攜帶的健康食材：玉米、海苔、起司……等。</p> <p>3. 親手製作好吃好看食物畫。</p> <p>4. 食用完畢後，將自己的食物畫畫在紙上，寫下心得，並與同學分享。</p>					得。		
第(5)週 - 第(8)週	輕食無負擔	<p>活動一：我的日常飲食(4節)</p> <p>1. 讓學生說出日常生活中有哪些不良的飲食習慣。</p> <p>2. 完成學習單(一)-飲食紅綠燈檢核表，提供學生飲食紅綠燈食物範例。</p> <p>3. 教師說明不良飲食習慣如高油高鹽高糖對身體造成哪些危害。</p> <p>活動二：飲食紅綠燈(2節)</p> <p>1. 學生依檢核表自我檢視是否有不良飲食習慣。</p> <p>2. 讓學生自己完成學習單(二)-我的健康</p>	健體	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p>	<p>1. 日常飲食</p> <p>2. 不良的飲食習慣之影響</p> <p>3. 健康飲食規劃</p>	<p>1. 辨別日常飲食的影響</p> <p>2. 遵守健康飲食的規劃</p> <p>3. 發表健康飲食規劃的執行情況</p>	<p>1. 完成學習單(一)飲食紅綠燈檢核表</p> <p>2. 完成學習單(二)我的健康早餐計畫</p> <p>檢視學生飲食規畫的執行情形</p>	<p>1. 參考網站：董氏基金會-食品營養特區 <a href="https://nutri.jtf.org.tw/">https://nutri.jtf.org.tw/</a></p> <p>2. 學習單(一)飲食紅綠燈檢核表</p> <p>3. 學習單(二)我的健康早餐計畫</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>

		<p>早餐計畫，提供學生健康早餐內容範例。</p> <p>活動三：均衡飲食小當家(2節)</p> <p>1. 讓學生以<b>自己的早餐計畫表</b>發表健康飲食規劃的執行狀況。</p>							
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>培養好「食」力</p>	<p>活動一：認識食品安全標章(2節)</p> <p>1. 教師介紹國內食品安全標章。</p> <p>2. 請學生從家裡帶來有食品安全標章的食物包裝，並與同學分享。</p> <p>活動二：認識食品添加物(2節)</p> <p>1. 教師準備一個餅乾盒，將成分唸出來，告訴學生哪些是食材、哪些是食品添加物。</p> <p>2. 教師介紹食品添加物的用途。</p> <p>活動三：食品添加物知多少?(4節)</p> <p>1. 將學生兩兩分組，請他們從家裡找到食品添加物最多與最</p>	<p>健康</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>資訊</p> <p>運 t-II-2 能使用資訊科技解決</p>	<p>1. 認識食品安全標章</p> <p>2. 認識食品添加物</p> <p>3. 使用電腦上網</p>	<p>1. 認識食品成分標示與食品添加物及其用途</p> <p>2. 使用電腦上網查詢食品的食品添加物，了解其用途，並上台發表</p>	<p>1. 完成學習單-食品安全標章連連看。</p> <p>2. 完成學習單-食品添加物任務單。</p> <p>3. 完成學習單-食品添加物知多少？</p> <p>4. 上台分享上網查詢的結果與心得。</p>	<p>1. 認識食品安全標章 <a href="https://www.iqc.com.tw/article/168">https://www.iqc.com.tw/article/168</a></p> <p>2. 認識食品添加物 <a href="https://reurl.cc/GV0mkd">https://reurl.cc/GV0mkd</a></p> <p>3. 請學生帶來的較健康食物</p>	<p>2</p> <p>6</p>	

		<p>少的食品，罐頭、飲料、餅乾都可以。</p> <p>2. 學生上網查詢自己帶來的食品中所含的食品添加物用途為何。</p> <p>3. 學生上台發表成果。</p> <p>4. 從食品添加物較少的食品中，請學生試吃，說說試吃心得並票選較健康的食品。</p>		<p>生活中簡單的問題。</p>	<p>查詢食品添加物並記錄、分享</p>	<p>3. 票選出較健康食品，了解健康其實是自己的選擇，健康與美味也可以兼具的。</p>	<p>5. 票選較健康食品。</p>		
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>健康 動一 動</p>	<p>活動一:我的日常運動(2節)</p> <p>1. 學生異質分組討論並找出常見運動的種類。</p> <p>2. 教師利用影片&lt;2017在世大運看見臺灣吧!&gt;介紹各項常見運動項目，在常見運動的種類中選擇適合的運動。</p> <p>活動二:我的運動計畫(4節)</p> <p>1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在學習單(三)日常運動檢核表。</p> <p>2. 教師提供適合小學生的日常運動項目，請</p>	<p>健體</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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> <p>4c-II-2 了解個</p>	<p>1. 常見運動的種類</p> <p>2. 適合學生的運動</p> <p>3. 運動</p>	<p>1. 認識常見運動的種類</p> <p>2. 選擇適合的運動</p> <p>3. 了解個人基本運動能力表現。</p>	<p>1. 口頭回答常見運動的種類</p> <p>2. 完成學習單(三)日常運動檢核表</p> <p>3. 全班共同討論適合學生的運動，完成學習單(四)運動計畫表</p> <p>4. 檢視學生運動計畫的執行情形</p>	<p>1. 參考網站:2017在世大運看見臺灣吧! <a href="https://rurl.cc/qdvrRq">https://rurl.cc/qdvrRq</a></p> <p>2. 學習單(三)日常運動檢核表</p> <p>3. 學習單(四)運動計畫表</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>

		<p>學生依適合的運動規劃自己的運動計畫，完成學習單(四)運動計畫表。</p> <p>活動三:運動小當家(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生依自己擬定的運動計畫去執行。</li> <li>2. 學生相互檢視運動計畫執行成果。</li> </ol>		人體適能與基本運動能力表現。	計畫				
<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>郊遊好心情</p>	<p>活動一:我們的校外教學計畫(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放社會領域戶外學習活動影片及動畫，學生分組規畫中埔踏查。</li> <li>2. 老師提供二個行程選項，學生針對此二行程擬定校外教學計畫。</li> <li>3. 全班投票選出校外教學地點。</li> </ol> <p>活動二:出發囉!(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行校外教學</li> <li>2. 老師拍攝學生活動照片，並將照片上傳到學校網路硬碟。</li> </ol> <p>活動三:我是小編輯(4</p>	<p>綜合</p> <p>資訊</p> <p>資訊</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校外教學的規劃</li> <li>2. 團隊紀律的學習</li> <li>3. 愉快心情的保</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇合宜的校外教學行程。</li> <li>2. 促進團隊紀律的學習</li> <li>3. 保持愉快心情與他人互動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組討論校外教學地點</li> <li>2. 學生能將老師上傳的活動照片下載至電腦</li> <li>3. 運用word簡易表格插入照片撰寫心得，完成學習單(五)校外教學好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社會領域戶外學習活動影片及動畫</li> <li>2. 學生活動照片</li> <li>3. 學習單(五)校外教學好心情</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>

	節) 1. 學生從學校網路硬碟 下載照片。 2. 指導學生運用 word 簡 易表格並插入照片， 撰寫心得與感想，完 成學習單 (五) 校外 教學好心情。			持		心情		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							
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( 12 )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): <p style="text-align: center;">特教老師簽名:</p> <p style="text-align: center;">普教老師簽名:</p>							