

嘉義縣永安國小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	六年級	課程設計者	陳志濱	教學總節數 /學期(上/下)	20/上學期
年級 課程主題名稱	燃燒吧卡路里		<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	溫馨、學習、健康、創新		讓學生學習分析與應用網頁中有關食物熱量與運動熱量消耗之資料，並了解食物與運動對人體的意義與影響。		
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 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。 B2 科技資訊與媒體素養 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。	符合校訂課程類型 與學校願景呼應之說明 課程目標	(一) 透過課程讓學生知道如何計算飲食中所含的熱量，以及如何透過運動來消耗吃進身體的熱量，進而學會控制日常生活飲食與安排運動時間。 (二) 透過網路食物熱量與運動熱量消耗之資料分析，了解食物與運動對人體的意義與影響。 (三) 認識布袋特產-菜脯：透過本課程讓學生認識「菜頭」的種類及功效以及菜脯可做出的料理，也讓學生自己動手做出菜脯蛋料理。		

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(5)週	菜頭進行曲	<p>活動一：認識菜頭</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識菜頭：菜頭的種類及功效</li> <li>2. 布袋特產-菜脯</li> <li>3. 填寫菜頭種類學習單</li> </ol> <p>活動二：種菜頭</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白蘿蔔種植與施肥</li> <li>2. 兩人一組種植並記錄白蘿蔔的成長情形。</li> <li>3. 分享種植情形。</li> </ol> <p>活動三：菜脯蛋料理DIY</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成兩組，請學生上網搜尋菜脯蛋料理該準備的材料及料理步驟，並填寫在「菜脯蛋料理DIY秘笈」中(詢問家長亦可)</li> <li>2. 實際DIY菜脯蛋料理</li> </ol>	<p>綜合領域</p> <p>健康與體育</p> <p>自然與生活科技</p>	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過自製PPT教導學生認識菜頭：菜頭的種類及功效、布袋特產-菜脯</li> <li>2. 透過菜頭種類學習單的填寫，更加深學生對本地特產「菜頭」的認識</li> <li>3. 透過自製PPT教導學生種植菜頭該注意的事項，並請學生自行上網搜尋</li> <li>4. 兩人一組實際種植白蘿蔔，並填寫「白蘿蔔的成長紀錄表」</li> <li>5. 分享種植學習單</li> <li>6. 分組上網搜尋詢問家長尋菜脯蛋料理該準備的材料及料理步驟，並填寫在「菜脯蛋料理DIY秘笈」中</li> <li>7. 菜脯蛋料理DIY</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能從老師的PPT與填寫「菜頭種類學習單」活動中，察覺菜頭的種類及功效，且更加認識本地特產「菜頭」</li> <li>2. 能從老師的PPT或網路媒體察覺菜頭種植時該注意的事項</li> <li>3. 能表現正向溝通的團隊精神，完成分組種植白蘿蔔活動</li> <li>4. 能觀察白蘿蔔生長的变化並將生長歷程填寫在「白蘿蔔的成長紀錄表」</li> <li>5. 在分享種植學習單時，除了能觀察生命的變化與發展歷程更能實</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確說出菜頭種類。</li> <li>2. 能正確說出菜頭種植技術。</li> <li>3. 能正確說出菜頭功效與食用時機。</li> <li>4. 能寫出如何種植菜頭及照顧菜頭。</li> <li>5. 能說出菜脯相關料理食譜。</li> <li>6. 能分組完成菜脯蛋料理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視聽媒體</li> <li>2. 電腦教室</li> <li>3. 學習單</li> <li>4. <a href="https://zh.wikimedia.org/zh-tw/%E8%9D%E5%8D%9C">https://zh.wikimedia.org/zh-tw/%E8%9D%E5%8D%9C</a>(認識菜頭)</li> <li>5. <a href="https://budaizuei.pixnet.net/blog/post/94935459">https://budaizuei.pixnet.net/blog/post/94935459</a>(布袋特產菜脯)</li> <li>6. <a href="https://www.cook123.com/recipe72/">https://www.cook123.com/recipe72/</a>(阿基師菜脯蛋料理)</li> <li>7. 學生自備料理用具</li> </ol>	5

第(6)週 - 第(10)週	食物營養與身體	<p>活動一：認識卡路里</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 卡路里介紹</li> <li>2. 介紹人體活動所需熱量(卡路里)的主要來源-三大類營養素：蛋白質、醣類、脂肪</li> <li>3. 請學生將日常生活中常食用的食物分類並填寫在三大類營養素學習單上</li> <li>4. 學習單分享</li> </ol> <p>活動二：六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六大類食物如何分類？</li> <li>2. 六大類食物的功能</li> <li>3. 教導學生了解食物選擇的原則和方法</li> <li>4. 一日菜單學習單</li> <li>5. 學習單分享</li> </ol>	<p>健康與體育 自然生活科技</p>	<p>PO-III-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等察覺問題。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自製 PPT 教導學生甚麼是卡路里並介紹人體活動所需熱量(卡路里)的主要來源-三大類營養素：蛋白質、醣類、脂肪</li> <li>2. 能學會將日常生活中食用的食物分別含有那些營養素</li> <li>3. 自製 PPT 教導學生六大類食物如何分類以及相關功能</li> <li>4. 學習食物選擇的原則和方法，藉此促進身體健康</li> <li>5. 選擇促進身體健康的食物並規劃出一日菜單學習單</li> </ol>	<p>踐尊重和珍惜生命</p> <p>6. 能參與分組DIY 補蛋料理活動，協同合作達成共同目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能從老師的PPT或網路媒體察覺瞭解人體活動所需熱量的來源，以及日常生活中常食用的食物分別含有那些營養素</li> <li>2. 能從老師的PPT或網路媒體察覺六大類食物如何分類以及相關功能</li> <li>3. 學習食物選擇的原則和方法，進而關注日常生活中的食物對人體健康所造成的影響</li> <li>4. 能選擇促進身體健康的食物並規劃出一日菜單學習單，進而認同選擇健</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦輔助教學</li> <li>2. 視聽媒體</li> <li>3. 三大類營養素學習單</li> <li>4. 一日菜單學習單</li> </ol>	5
-------------------	---------	--	-------------------------	---	--	--	--	--	---

						<p>活動一：健康 BMI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生如何計算 BMI</li> <li>2. 書寫「家人 BMI 學習單」並判讀家人體位</li> <li>3. 上網測試自身 BMI 值並對照自己自身計算結果</li> <li>4. 適度運動和均衡飲食對體位的影響及和健康的關聯性</li> </ol> <p>活動二：運動存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何謂「運動 333」</li> <li>2. 運動存摺學習單：先介紹運動存摺學習單的紀錄方式，計錄時間為一週，隔週進行分享</li> </ol> <p>活動三：飲食存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何謂健康飲食</li> <li>2. 一週飲食紀錄表(隔週分享)</li> <li>3. 填寫「一週菜單設計學習單」並分享</li> </ol> <p>活動四：睡眠存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睡眠對健康的重要</li> </ol>	<p>健康與體育自然生活科技</p>	<p>1. 教導學生如何計算 BMI 及如何判讀體位，並讓學生透過身高體重計錄表了解自身體位狀況</p> <p>2. 透過「家人 BMI 學習單」的填寫協助家人判讀體位</p> <p>3. 透過自製 PPT 教導學生了解適度運動和均衡飲食對體位的影響及和健康的關聯性</p> <p>4. 教導學生了解何謂「運動 333」？如何計運動存摺學習單？</p> <p>5. 透過自製 PPT 教導學生了解何謂健康飲食？如何填寫「一週菜單設計學習單」並分享</p> <p>6. 透過自製 PPT 教導學生了解睡眠對健康的重要，如何填寫一週睡眠紀錄表並分享</p>	<p>PO-III-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等觀察問題。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1. 教導學生如何計算 BMI 及如何判讀體位，並讓學生透過身高體重計錄表了解自身體位狀況</p> <p>2. 透過「家人 BMI 學習單」的填寫協助家人判讀體位</p> <p>3. 透過自製 PPT 教導學生了解適度運動和均衡飲食對體位的影響及和健康的關聯性</p> <p>4. 教導學生了解何謂「運動 333」？如何計運動存摺學習單？</p> <p>5. 透過自製 PPT 教導學生了解何謂健康飲食？如何填寫「一週菜單設計學習單」並分享</p> <p>6. 透過自製 PPT 教導學生了解睡眠對健康的重要，如何填寫一週睡眠紀錄表並分享</p>	<p>1. 能從老師的 PPT 或網路媒體觀察 BMI 的計算方式並能判讀體位</p> <p>2. 能從老師的 PPT 或網路媒體觀察適度運動和均衡飲食對健康的重要</p> <p>3. 能從老師的 PPT 或網路媒體觀察何謂「運動 333」？如何計運動存摺學習單？並按照運動存摺之規劃養成規律運動習慣</p> <p>4. 能從老師的 PPT 或網路媒體觀察何謂健康飲食？如何填寫「一週菜單設計學習單」</p> <p>5. 能從老師的 PPT 或網路媒體觀察了解睡眠對健康的重要</p>	<p>1. 能正確計算自身 BMI 值並判讀體位</p> <p>2. 能正確完成「家人 BMI 學習單」</p> <p>3. 能說出適度運動和均衡飲食對健康的重要</p> <p>4. 能正確填寫運動存摺</p> <p>5. 能正確填寫「一週菜單設計學習單</p> <p>6. 能正確填寫一週睡眠紀錄表</p>	<p>1. 電腦輔助教學</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署-健康九九網站</p> <p>3. 學習單</p>	<p>5</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--

		<p>2. 一週睡眠紀錄表(隔週分享)</p>			<p>要，如何填寫一週睡眠紀錄表，進而認同規律睡眠為保持健康必要的生活規範</p>		
<p>第(16)週 - 第(20)週</p>	<p>飲食熱量計算</p>	<p>活動一：利用「飲食熱量表」來計算食物熱量          1. 教導學生利用「飲食熱量表」計算食物熱量          2. 書寫學習單(教師設計之菜單)          3. 請學生依老師指定的熱量範圍設計菜單          活動二：將食物分成「六大類」來計算食物熱量          1. 教導學生如何將食物分成「六大類」並計算食物熱量，以及如何選擇、規劃適合自己的健康食物          2. 以學校網站某日的菜單為例，教導學生計算          3. 請學生搜尋學校網頁，以某日菜單為例計算出食物熱量，並填寫在學習單</p>	<p>po-III -1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等察覺問題。          2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>健康與體育          自然與生活科技</p>	<p>1. 自製PPT教導學生利用「飲食熱量表」來計算食物熱量          2. 能依老師指定的熱量範圍設計出菜單          3. 自製PPT教導學生將食物分成「六大類」並計算食物熱量          4. 能上網進入學校網頁搜尋某日菜單後，計算出食物熱量並填寫在學習單上</p>	<p>1. 能從老師的PPT中察覺計算食物熱量的方法，並利用「飲食熱量表」計算出教師設計之菜單中食物的熱量，再將計算結果填寫在學習單上          2. 能從老師的PPT中察覺計算食物熱量的方法，並依老師指定的熱量範圍設計出合適的菜單          3. 能從老師的PPT中察覺食物如何分類成六大類並計算其熱量，了解如何選擇、規劃適合自己的健康食物，進而認同健康的食物對健康生活的重要</p>	<p>1. 視聽媒體          2. 電腦教室          3. 學習單          4. 永安國小午餐網站</p>

					4. 能從老師的 PPT 中察覺計算食物熱量的方法，上網進入學校網頁搜尋某日菜單後，計算出食物熱量並填寫在學習單上		
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( 6 )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.						
				普教老師簽名：	陳志遠	特教老師簽名：	

\*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。