

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	四年級	課程設計者	余建民	教學總節數/學期(上/下)	20/上學期
年級 課程主題名稱	健康守門員		<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	與學校願 景呼應之 說明	從探索「健康飲食有一套」的課程，讓學生學習運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、健康的食物。		
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。 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	課程 目標	(一) 透過「優良食品標章特搜隊」的實際行動，訓練處理日常生活問題的能力。 (二) 透過「菜單設計」的課程，培養擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		

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	「蚵」 「蚵」 「笑」 「笑」 「呵」	單元一：「蚵」圈「蚵」點 活動一：養蚵方式的演變 活動二：蚵的養殖 單元二：青蚵最「青」 活動三：蚵的生長 活動四：海中鮮乳營養高 活動五：買到最好的蚵	健康與體育 自然與生活科技	pc-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。。4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	影片	1. 能說出影片中的大意 2. 能了解養蚵方式的演變 3. 能說出蚵的養殖過程 4. 能說出蚵的營養價值 5. 能分辨蚵的優劣	1. 能說出影片中的大意 2. 能完成養蚵方式演變學習單 3. 能說出蚵的養殖過程 4. 能說出蚵的營養價值 5. 能分辨蚵的優劣	影片 學習單	5
第(6)週 - 第(10)週	健康吃健康 吃健康	單元三：運動飲食有技巧 活動一：「飲料」知多少 活動二：「熱量」知多少 活動三：運動前後補充什麼 單元四：認識食品標示 活動四：造成營養不良的原因 活動五：食品標示與健康	健康與體育	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	實物	1. 能辨別飲料得種類 2. 能了解熱量代表的意義 3. 能了解食品標示代表的意義 4. 能了解造成營養不良的原因 5. 能了解要先看食品標示再購買	1. 能辨別飲料得種類 2. 能說出熱量代表的意義 3. 能說出食品標示代表的意義 4. 能說出造成營養不良的原因 5. 能做出先看食品標示再購買的行為	實物 學習單	5
第(11)週 -	「偏方」 「騙方」	單元五：牛奶的偏方 活動一：聽過那些偏方 活動二：偏方的要不要聽信 單元六：認識中醫醫療 活動三：中醫看診 活動四：中藥	健康與體育	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	新聞資料	1. 能說出聽過那些偏方 2. 能分辨訊息的真假 3. 能分辨偏方與中醫的差別 4. 能說出常見的中藥	1. 能說出聽過那些偏方 2. 能分辨訊息的真假 3. 能分辨偏方與中醫的差別 4. 能說出常見的中藥	討論歸納	5

第(15)週	活動五：安全與健康的中醫診療					5. 能了解生病時要尋求專業醫生協助	5. 能了解生病時要尋求專業醫生協助	
第(16)週 - 第(20)週	午餐設計師 單元七：營養午餐知多少 活動一：統一採購好處多多 活動二：營養午餐流程 單元八：我是大廚師 活動三：設計一週營養午餐菜單 活動四：檢視菜單營養又健康嗎 活動五：煮一鍋魚丸湯	健康與體育	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	營養午餐菜單	1. 能說出何謂統一採購 2. 能了解營養午餐菜單所傳送的訊息 3. 能設計出一週健康美味的營養午餐菜單 4. 能了解怎麼吃才能營養均衡 5. 能完成魚丸湯料理	1. 能說出何謂統一採購 2. 能了解營養午餐菜單所傳送的訊息 3. 能分組設計出一週健康美味的營養午餐菜單 4. 能說出怎麼吃才能營養均衡 5. 能分組完成魚丸湯料理	討論歸納 學習單	5

選用教科書 ( )

自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

教材來源

無 融入資訊科技教學內容

有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)

本主題是否融入資訊科技教學內容

特教需求

學生課程

調整

※身心障礙類學生：無 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：無 有- (自行填入類型/人數，如一般資優優異 2人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

- 1.
- 2.

特教老師簽名：

周建民

普教老師簽名：

\*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。