

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 | 三年級 | 課程設計者 | 胡師銘 | 教學總節數 /學期(上/下) | 20 節/下學期 |
| 年級 課程主題名稱 | 健康飲食好生活 | 符合校訂 課程類型 | <input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" 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 | 讓孩童養成良好的健康飲食生活習慣，一同邁向身心健康。 | | |
| 總綱 核心素養 | A1 身心素養與自我精進 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 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 課程 目標 | (一)養成每天多喝水、多吃五蔬果，減少油炸食物及含糖食物攝 取的良好生活習慣。 (二)透過菜色的製作，能認識各種蔬菜水果並養成不偏食且喜歡 嘗試各種健康食物的習慣。 | | |
| 教學 進度 | 教學活動 | 連結領 域/議 題 | 自訂 學習內容 | 表現任務 (評量內容) | 教學資源 |
| 單元 名稱 | 教學活動 | 連結領 域/議 題 | 自訂 學習內容 | 表現任務 (評量內容) | 教學資源 |
| 節 數 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|---|----------|
| <p>「豆你開心」</p> | <p>活動一：小豆豆的世界</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「傑克與魔豆」動畫引起動機。 2. 介紹不同的豆子並讓學生去摸一摸觸感。 3. 選擇綠豆讓學生嘗試著自己能從種子開始種起，直到發芽開花結果，享受種豆的樂趣。 <p>活動二：我的綠豆日記小書製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人發下一張四開圖畫紙並指導摺成一本「我的綠豆日記」小書。 2. 先完成封面的圖畫。 3. 每周記錄自己種的綠豆。 | <p>自然與生活科技 藝術與人文</p> | <p>ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。</p> <p>pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種豆子 2. 種綠豆用具 3. 小書製作用具 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能保持對自然現象的好奇且對綠豆做持續性的觀察並記錄下來。 2. 能運用簡單分類、製作圖表學會觀察紀錄的方法與技巧並完成「我的綠豆日記」小書。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確分辨不同的豆子 2. 能認真負責照顧自己的綠豆。 3. 能如期完成「我的綠豆日記」小書。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽媒體-傑克與魔豆動畫 2. 各種豆子 3. 小書製作用具 | <p>5</p> |
| <p>第(6)週 - 第(10)週</p> <p>兒童節-自助餐點</p> | <p>活動一：好吃的飯糰自己做</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生帶要製作飯糰的食材。 2. 透過飯糰的製作讓學生認識食物的製作食材。 3. 製作美味的飯糰。 | <p>健康</p> | <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作飯糰食材 2. 製作綠豆冰棒材料 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識各樣食材 2. 能將食材製作成飯糰 3. 能製作成綠豆冰棒 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確說出食材的名稱 2. 能製作出美味的飯糰 3. 能製作出美味的綠豆冰棒 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種製作飯糰食材及工具 2. 製作綠豆冰棒材料工具 | <p>5</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---|---------------------------|---|-------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|
| 第(11)週 - 第(15)週 | 蔬菜與水果家族 | <p>活動一：神奇蔬菜園</p> <p>1. 常見且不同食用部位的蔬菜，如根菜類、莖類、花菜類等的圖卡放置小盤子裡，請學生分享自己曾經吃過哪些蔬菜？進而向學生分享盤內蔬菜的名稱。</p> <p>2. 請學生觀察各式蔬菜做簡單比較（相似及相異處），並討論各類可食用的部位。</p> | 與自然生活科技 | <p>ah-II-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。</p> <p>INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。</p> | <p>1. 蔬菜圖卡</p> <p>2. 水果圖卡</p> | <p>1. 能認識各種蔬菜水果。</p> <p>2. 能辨識蔬菜可食用部位及水果的生長環境。</p> | <p>1. 能正確說出蔬菜種類及可食用部位。</p> <p>2. 能正確說出水果的生長環境。</p> <p>3. 能說出家鄉生產的水果</p> | <p>1. 各種蔬菜圖片</p> <p>2. 各種水果圖片</p> | 5 |
| 活動二：古早味綠豆冰棒 | <p>1. 將先前種的綠豆採收下來，教師與學生一起重新回顧種豆的點點滴滴歷程，分享種豆過程中的甘苦及樂趣，發表自己的種豆心得。</p> <p>2. 教師可事先將採收好的綠豆請學生浸泡並於電鍋煮好並加入適當的糖，待涼一點再分裝給各組。</p> <p>3. 發下冷凍袋讓學童自行分組包裝。</p> <p>4. 分裝好且整理好座位並將包裝好的放置冷凍庫冷藏。</p> | 綜合活動 | 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|--|----|---|---|---|---|--|---|
| | | <p>3. 向學生分享吃蔬菜對身體的好處並一同票選最喜歡吃的蔬菜。</p> <p>活動二：水果大集合</p> <p>1. 老師在黑板上畫出水果不同的生長環境，如樹上、棚架上、地上等，並將收集到各式水果圖片，與學生討論水果生長的地方在哪裡？讓學生將圖片一貼到黑板上，答對即可過關。</p> <p>2. 和學生討論水果還可以做成什麼用途？及其特別的地方？</p> <p>3. 向學生分享吃水果對身體的好處並分享家鄉的水果有哪些。</p> | 健康 | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> | <p>1. 85210 健康促進 ppt</p> <p>2. 繪畫工具</p> | <p>1. 能養成良好的生活及運動習慣與健康均衡飲食。</p> <p>2. 能透過繪畫描繪出健康的的生活態度。</p> | <p>1. 能正確說出 85210 代表的涵義。</p> <p>2. 能清楚畫出 85210 的圖畫意義。</p> | <p>1. 健康促進 85210ppt</p> <p>2. 繪畫工具</p> | 5 |
| <p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p> | 85210 | <p>活動一：我的 85210</p> <p>1. 依據學校推動的健康促進 85210 來強化學生： 8: 每天睡 8 小時。 5: 天天 5 蔬果。 2: 四電(電視電腦電動電話)少於 2。</p> | 健康 | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> | <p>1. 85210 健康促進 ppt</p> <p>2. 繪畫工具</p> | <p>1. 能養成良好的生活及運動習慣與健康均衡飲食。</p> <p>2. 能透過繪畫描繪出健康的的生活態度。</p> | <p>1. 能正確說出 85210 代表的涵義。</p> <p>2. 能清楚畫出 85210 的圖畫意義。</p> | <p>1. 健康促進 85210ppt</p> <p>2. 繪畫工具</p> | 5 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>1:1 天累積 1 小時的運動。</p> <p>0: 每天喝足 1500cc 的水及不喝含糖飲料。</p> <p>2. 讓孩子熟記這五個口訣並每天能落實。</p> <p>活動二: 85210 健康好生活繪畫活動</p> <p>1. 每人發下一張四開圖畫紙，並依主題「85210 健康好生活」去創作。</p> <p>2. 完成後張貼在黑板上與大家分享討論。</p> | <p>藝術與人文</p> <p>1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

教材來源 (選用教科書 () 自編教材 (請按單元條列敘明於教學資源中))

| | |
|---|---|
| <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p> <p><input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共 (5) 節 (以連結資訊科技議題為主)</p> | <p>※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)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> |
| <p>特教需求</p> <p>學生課程</p> <p>調整</p> | <p>普教老師簽名: <u>胡翠玲</u></p> <p>特教老師簽名: <u>胡翠玲</u></p> |

*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。