

嘉義縣重寮國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	三年級、四年級	年級課程主題名稱	健康飲食好活力	課程設計者	郭恬卉	總節數/學期(上/下)	20/下學期
符合彈性課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校願景	發揚在地文化 開拓多元視野 科技創新思維 鍛鍊強健體魄	與學校願景呼應之說明	本學期課程著重在身心健康生活的建立。藉由認識認識食品成分、添加物、均衡飲食原則、在地農業自然栽種、產地到餐桌等，認知健康生活方式，培養健康飲食觀念到自然栽種友善環境。藉由整學期多元的面向，在課程最後加入創新思維設計包裝以行銷在地農產品來展現成果。				
總綱核心素養	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。 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。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員 合作 之素養。 E-C3 具備理解與 關心 本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		1、 透過 實際 體驗 無毒栽種， 探索 對健康與環境的友善方式。 2、應用資訊能力探索「食」與健康的關聯性，並能 理解 內容的意義和正確性。 3、經由分組實作，培養樂於和團隊成員 合作 互動，共同完成任務的素養。 4、 關心 在地農產、土地的問題，思考解決問題。				

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(6)週	食在當心	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。 健體 4a-II-1 能於日常生活中， 運用 健康資訊、產品與服務。 2b-II-2 願意 改善 個人的健康習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ● BMI 值。 ● 健康體位。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能使用網站以及紙筆計算自己的身體質量指數(BMI 值)並判斷體位。(三、四年級) ● (1)能運用網站內的健康資訊判斷健康體位。(三年級) ● (2)能提出改善體位的健康對策並確實執行。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能自己上網或自行計算本身身體質量指數，並了解自己是否屬於健康體位。(三、四年級) ● (1)能了解不符合健康體位可能會造成的影響。(三年級) ● (2) 認知健康體位的重要，能針對自己的體位提出促進健康生活的方式。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一：我的健康對策 1. 量測並記錄這學期的身高、體重。 2. 介紹身體質量指數(Body Mass Index, BMI)的意義及計算方式。 3. 上網計算自己的 BMI 值並判斷體位。 4. 了解自己的 BMI 值是否合乎衛服部國民健康署建議的兒童與青少年的健康體位。 5. 透過國民健康署網站介紹體重過重或過輕對身體可能會造成的影響。 6. 告知避免以同學外表胖瘦與健康體位相互比較或嘲笑他人。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 國民健康署健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx。 ● 健康九九網站 BMI 測試 https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkBMI.aspx。 ● 衛生福利部國民健康署(六大類食物) https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086 ● 影片-〈標示看得清，吃得更安心〉(桃園市政府衛生局) https://www.youtube.com/watch? 	2
		健體 1a-II-2 了解 促進健康生活的 方式 。 1b-II-2 辨別 生活情境中適用的健康技能和 生活技能 。 1b-II-1 認識 健康技能和 生活技能 對健康維護的重要性。 藝術 2-II-7 能 描述 自己和他人作品的 特徵 。	<ul style="list-style-type: none"> ● 營養標示。 ● 食品添加物。 ● 我的餐盤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能了解食物包裝上的成分標籤與營養標示。(三年級) ● 能辨別及了解食品添加物的安全使用範圍，培養正確食安概念。(四年級) ● 能認識我的餐盤均衡飲食圖像及口訣，並應用於日常生活中。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生各別能說出食品的成分哪是能促進健康。(三年級) ● 分組討論察覺生活中哪些食品是含有不好的添加物。(四年級) ● 學生各吸說明「我的餐盤」均衡飲食分配。 ● 各別完成繪製我的餐盤(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動二：食在要注意-針對健康對策中食品的部分加強學習。 1. >複習低年級學過的六大類及介紹食物包裝上的成分標籤與營養標示。 >觀賞影片-〈標示看得清，吃得更安心〉、〈柴老闆食品標示小學堂〉。 (1)分組後，請學生發表自備的食物包裝食物成 	4	

				<p>級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 能描述自己繪製的「我的餐盤」 		<p>分標籤，並判斷此食物是否屬於健康的食品，並寫在記錄單上。</p> <p>(2)根據記錄討論這些成份是否能促進健康，選出最有營養及最不營養的食物。</p> <p>2. 介紹常見的食品添加物與其對身體的影響。</p> <p>影片-〈食品添加物有添就不好?〉、〈食品添加物宣導短片(食安大俠篇)〉。</p> <p>(1)請根據影片反思生活中是否有常吃提到的添加物。</p> <p>3. 介紹國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣。</p> <p>(1)請學生先說出六大類食物的比例分配。</p> <p>(2)解說我的餐盤-六大類食物的配置。</p> <p>(3)請學生比較自己剛分享的和國民健康署「我的餐盤」有什麼差別。</p> <p>(3)應用所學的六大類食物繪製自己健康一餐的「我的餐盤」。</p>	<p>v=-C5bhAol9qM。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 影片-〈柴老闆食品標示小學堂〉(桃園市政府衛生局)https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204。 ● 學生自備一種食品外包裝。 ● 影片-食品添加物宣導短片(食安大俠)https://www.youtube.com/watch?v=46mgWWz0Rjo&feature=youtu.be ● 影片-食品添加物有添就不好?https://www.youtube.com/watch?v=-05SDBNBxiE ● 國民健康署--「我的餐盤」均衡飲
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>食圖像及口訣</p> <p>https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食物營養成份記錄單 ● 圖畫紙(我的餐盤) 	
第(7)週 - 第(12)週	食在安心	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 三章一Q ● 食材挑選 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能了解三章一Q的含意。(三年級) ● 能運用三章一Q的標誌於食材的挑選上。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 各別說出三章一Q的標誌含意。(三年級) ● 能說出三章一Q的標誌特徵和在生活中哪些食材能看到。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一:有三章一Q的把關,讓我們安心吃好食 <p>1. 透過農糧署「認識三章一Q」的網頁教材,教導學生認識及辨別這些為食材把關的標誌。</p> <p>(1) 分組後,每組指派一個標誌,請條列式列出此標誌的含意。</p> <p>(2) 學生能舉例在何種食材包裝上能看到三章一Q的標誌。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 農糧署「認識三章一Q教材」 <p>HTTPS://WWW.AFA.GOV.TW/CONTENT/DEFAULT.ASPX?CODE=LIST&FID=5635</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 校園食材登錄平臺 <p>https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 收集三章一Q標誌 ● 三章一Q與營養午餐學習單 	2

健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方
法。
2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。

綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行

- 有機/無毒栽種的區別
- 液肥(天

- 了解有機和無毒栽種的分別。(三年級)
- 能注意食用的農作物是否有機/無毒栽種(四年級)。
- 能覺察種植有機無毒農作物的意義，並探討此栽種方式對環境的好

- 各別能說出有機和無毒栽種的分別。(三年級)
- 能檢視自己吃的食物是否來自有機無毒栽種。(四年級)
- 各自能寫出覺察後的小小感想。(四年級)
- 團隊使用液肥種



- (3)分享自家裡食材包裝上收集來的標誌，並發表吃了有標誌的食物是否比較安心。
2. 使用電子設備到校園食材登錄平臺查詢今日營養午餐的食材。
(1)將所查詢到的午餐食材來源和標誌填寫在「三章一Q與營養午餐學習單」。
- 活動二:安心的食材怎麼來
1. 請學生先思考及討論家鄉常見的栽種方式。
 2. 透過「無毒與有機農業的差異性」和「有機和無毒的不同」讓學生了解此兩種方式的區別。
(1)分組討論這兩種栽種方式的優、缺點。
(2)分享生活中看見的

- 無毒與有機農業的差異性
https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=499
- 有機和無毒的不同
<http://www.sunnyrichorga>

		動。 健康 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	然酵素)	處。 ● 使用液肥種植農作物(玉米、小白菜)。	植一項農作物(三年級-小白菜、四年級-玉米)	農產品是否來自有機/無毒栽種。 (3) 寫出省思有機/無毒栽種對健康和環境是否有幫助的感想。 3. 觀看在地農民「寶哥-無毒玉米筍」 4. 請學生自備果皮，一起製作液肥。 5. 認養校園一小塊土地後，翻土、整地完，開始種植小白菜和玉米。 6. 提醒要施肥和除草。	nic.com.tw/m/405-1134-16555_c2415.php ● 影片「嘉義鹿草寶哥-無毒玉米筍」 https://www.youtube.com/watch?v=FVD1J6qsqtg ● 影片「果皮菜渣不要丟，是製作液肥的好材料 是製作液肥的好材料! https://www.youtube.com/watch?v=5A32oFRbN70 ● 自備果皮製作液肥 ● 農作物種子	
第(13)週 - 第(18)週	食在開心	綜合 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	● 低碳飲食(Low Carbon Diet)	● 能覺察低碳飲食如何減低對環境的傷害。(三年級) ● 能覺察產地到餐桌就是最好的低碳飲食。(四年級)	● 學生能思考日常生活中如何做到低碳飲食(三年級) ● 學生自願舉例說明日常生活中哪些餐點是低碳飲食。(四年級)	● 活動一：產地到餐桌 1. 介紹低碳飲食的概念並讓學生了解低碳飲食對健康和環境的益處。 2. 播放影片「了解產地到餐桌的歷程 奇幻歷險記」 (1)分組探討學生的營養午餐也是產地到餐桌嗎? (2)思考位於農業縣的	● 低碳飲食很簡單 https://life.h2uclub.com/index.php/2017/01/03/%E4%BD%8E%E7%A2%B3%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%BE%88%E7%B	1

		<p>綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>綜合 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 二級產業(食品加工業) ● 三級產業(行銷物流) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參加在地農場地產地消的二級產業(食品加工業)，能遵守注意事項。(三、四年級) ● 能體察農產加工品行銷方式的多樣性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● (1) 學生各別畫出參訪的地產地消加工品(三年級)。(2) 學生各別將農產品變加工品的過程畫出來，並簡單描述(四年級) ● (1) 分組討論自種的農產的行銷方式並報告(三年級)。(2) 分組擬訂自種農產的行銷方式並實際操作(四年級) 	<p>重察國小學生們是否餐餐都有達到低碳飲食。</p> <p>(3) 探討為什麼要推廣低碳飲食，對健康和環境有何好處？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動二:地產地消參觀加工場-農產品變成加工品的製作體驗，學習聰明健康選購加工品 1 複習上學期學到的農產品變成加工品(二級產業)。 2 參觀在地「和興農場」，體驗農產品如何從產地採摘後製成加工品。 <ul style="list-style-type: none"> (1) 提醒學生遵守參訪要專心並能隨時做筆記。 (2) 在地農業達人解說有機火龍果的栽種及加工品的製作過程。並如何將商品行銷出去。 (3) 體驗將農產品製作成各種加工食品。 (4) 將參訪所觀察到的農產化身加工品的過程畫出來。 3 介紹商品的多樣性行銷方式。 <ul style="list-style-type: none"> (1) 分組探討在農場時，透過農場主人的解說的行銷方式中，思考上個單元自己栽種的 	<p>0%A1%E5%96%AE%EF%BC%8C%E5%90%83%E5%A5%BD%E5%AE%88%E8%AD%B7%E5%9C%B0%E7%90%83%E8%88%87%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BC%81/</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 國民低碳飲食簡報 <p>https://life.h2uclub.com/index.php/2017/01/03/%E4%BD%8E%E7%A%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BC%81/</p>	5
--	--	---	---	---	---	---	--	---

						<p>農產可以如何行銷。</p> <p>(2) 各組擬定行銷方式，並記錄在學習單上。</p> <p>(3) 將分組討論的行銷方式，實際演練出來。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 影片「了解產地到餐桌的歷程 奇幻歷險記」 https://www.youtube.com/watch?v=68djGj410wg ● 鹿情草青「和興農場」 ● 影片「農趣運銷-地產地消，食農連結」 https://www.youtube.com/watch?v=SArtDRUG1ok ● 圖畫紙(農產化身加工品) ● 行銷學習單 	
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>食在感恩</p>	<p>藝術 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 農產品標誌 ● 包裝設計 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能使用想像力創造自種農產品標誌。(三年級) ● 能使用各種元素，設計自己的農產品包裝。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 團隊合作創造出一個有創意的農產品標誌。(三年級) ● 團隊合作完成農產品或加工食品的包裝設計。(四年級) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動一：設計富創意、美感的商品標誌和包裝。 <ol style="list-style-type: none"> 1 複習學過的三章一Q的含意和作用。 2 介紹其他商品標誌。 (1)分組後，使用電子設備查詢各大商家的標誌。 (2)討論如何為自己的農產品設計標誌。 (3)將標誌畫出來，並描述其含意。 3 介紹包裝的類型、材質 	<ul style="list-style-type: none"> ● 商品(產品)類標誌 http://mhsung.idv.fcu.edu.tw/Patent/IP_Management/Trademarks/TradeMark_12a.htm ● 電腦、平板 ● 不只是保護：產品在包裝設計時應該重視的 5 個問題 	2

					<p>和要注意的重點。</p> <p>(1)讓學生發表日常生活中有看過什麼印象深刻的包裝。</p> <p>(2)請學生省思市面上的包裝，是友善環境的嗎？探討如何包裝可以做到友善環境。</p> <p>(3)分組設計自種農產品的包裝後，畫出來並分享其設計。</p> <p>4 採收自種的農產。</p> <p>5 結合三年級的設計的標誌、四年級的包裝和書法課製作的橡皮章，為農產包裝起來。</p> <p>6 將感恩的話寫在包裝上，分享給大家。</p>	<p>https://mag.addmaker.tw/2020/04/21/%e4%b8%8d%e5%8f%aa%e6%98%af%e4%bf%9d%e8%ad%b7%ef%bc%9a%e7%94%a2%e5%93%81%e5%9c%a8%e5%8c%85%e8%a3%9d%e8%a8%ad%e8%a8%88%e6%99%82%e6%87%89%e8%a9%b2%e9%87%8d%e8%a6%96%e7%9a%84-5-%e5%80%8b%e5%95%8f/</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 過度包裝:你只是買了更多垃圾 https://www.gvm.com.tw/article/41356 ● 影片－「包裝研究所・一日廠務」 EP35 包裝設計的三大重點與三大雷點
--	--	--	--	--	--	--

							https://www.youtube.com/watch?v=zRlyie5EFzk
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 109 學年 三年級 https://course.cyc.edu.tw/upfile/course109/sub1/14490481014151779.pdf 109 學年 四年級 https://course.cyc.edu.tw/upfile/course109/sub1/14490480868528165.pdf						
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(2)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.						
							特教老師簽名： 普教老師簽名：郭恬卉

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。

