

嘉義縣水上國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	四年級	年級課程 主題名稱	健康做伙來	課程 設計者	徐乙平、楊玉珍、王美霞 陳怡君、王蒼伯、林瓊芬	總節數 /學期 (上/下)	40/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	活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野		與學校願景呼 應之說明	透過檢視家庭菜單、團體創作與欣賞，重新認識健康的重要性，培養健康、有活力的新生活。			
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-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。		課程 目標	一、探索家庭外食菜單是否達到均衡飲食，體驗健康均衡飲食方式，並實踐在家庭生活中。 二、理解共同創作的遊戲和舞蹈，在過程中學習與人互動和分享，進而養成團隊合作與終身運動的良好習慣。			

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(4)週	吃出健康來 我的餐盤	綜合 / 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 社會 / 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。	「我的餐盤」—自己和家庭成員一日的飲食內容。	1. 設計「我的餐盤」的問卷表單題目，在討論過程中能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。 2. 問卷收回後，能將資料做歸納整理，並製作成簡易的圖表，再分組上台報告說明。	1. 在分組討論的過程中，能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。 2. 能完成問卷的設計。 3. 能完成問卷的填寫。 4. 能將收回的問卷整理並做成圖表。 5. 能完成口頭報告。	1. 分組討論，並設計「我的餐盤」問卷。 2. 將分組討論的內容，做成正式問卷。 3. 全班學生和自己的家庭成員皆填寫問卷，收回問卷時需注意填寫是否完整。 4. 問卷收回後，將資料歸納整理，並做成簡易的圖表。 5. 分組上台報告，說明問卷整理後的成果。	A4 空白紙 壁報紙	8
第(5)週 - 第(7)週	吃出健康來 聰明飲食	健康 / 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健康 / 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	國民健康署「我的餐盤均衡飲食」	1. 透過問卷調查自己和家庭成員一日的飲食內容，覺察健康受到個人和家庭等因素之影響。 2. 參考國民健康署「我的餐盤均衡飲食」的外食菜單，進而願意改善個人的健康習慣。	1. 能了解外食也能做到均衡飲食。 2. 能實際體驗均衡飲食的活動。 3. 能完成學習單。	1. 老師說明「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣，並讓學生閱讀「均衡飲食菜單」的文章。 2. 學生從「均衡飲食菜單」挑選一日菜單，進行體驗活動。 3. 學生寫出體驗「均衡飲食菜單」的感想。	國民健康署 網頁內容 學習單	6

<p>第 (8) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>玩出健康來 飛盤遊戲DIY</p>	<p>健康/2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>綜合/1a-II-1 展現自己的能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>飛盤遊戲創作</p>	<p>1. 透過共同討論、試玩、修正飛盤遊戲方式來增進團隊情誼。</p> <p>2. 展現個人飛盤遊戲的創意、長處，並學習他人長處，落實分組的任務。</p>	<p>1 各組能愉快合作，討論出飛盤遊戲方式。</p> <p>2. 能完成飛盤遊戲的試玩、修正。</p> <p>3. 能分享展現各組創意飛盤遊戲的特色。</p> <p>4. 能確實選出最能代表班上的飛盤遊戲。</p>	<p>1. 將學生分組，各組討論出一種飛盤遊戲的方式。</p> <p>2. 各組將討論好的飛盤遊戲方式進行試玩，若不行再進行修正。</p> <p>3. 各組介紹分享設計的飛盤遊戲方式和特色。</p> <p>4. 班級票選出最想玩的飛盤遊戲方式。</p>	<p>軟式飛盤</p>	<p>6</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (13) 週</p>	<p>玩出健康來 飛盤遊戲大PK</p>	<p>健康/2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健康/3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>學年飛盤比賽</p>	<p>1. 透過共同討論，合作規劃出飛盤遊戲的獲勝方式，並運用在遊戲比賽中。</p> <p>2. 選擇合宜的遊戲競賽策略，將練習的成果落實在遊戲和生活中。</p>	<p>1. 能共同票選出學年代表性飛盤遊戲。</p> <p>2. 能選擇合宜的隊員並安排合適的比賽任務。</p> <p>3. 能合作規劃出飛盤遊戲的進攻和防守方式。</p> <p>4. 能完成飛盤競賽前的自主練習。</p> <p>5. 能啟發飛盤遊戲帶給大家健康上的助益。</p>	<p>1. 從每班票選的飛盤遊戲方式中，再由學年票選出最想玩的飛盤遊戲。</p> <p>2. 訂出學年競賽賽程後，各班選定隊員。</p> <p>3. 各班討論競賽遊戲可以獲勝的方法(包含攻擊或防守或其他任務安排……)</p> <p>4. 根據賽程和學年選定的飛盤遊戲進行賽前自主練習。</p> <p>5. 各組上台分享競賽後的收穫和對健康的助益。</p>	<p>軟式飛盤</p> <p>飛盤競賽賽程表</p>	<p>6</p>
<p>第 (14) 週 -</p>	<p>跳出健康來 </p>	<p>健康/3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>健康/1d-II-1 認識動作</p>	<p>創意健身操</p>	<p>1 透過模仿國內外有關的健身操影片，設計有自己風格的健身操。</p>	<p>1 搜集國內外相關的健康操影片。</p>	<p>1 將學生分組並請孩子先行搜集國內外相關的健康操或舞蹈的影片、音樂。</p>	<p>電腦電視</p>	<p>8</p>

第 (17) 週	扭腰 擺臀 我最 行	技能概念與動作練習的 策略。 健康/2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的學習 態度。 健康/3c-II-2 透過身體 活動，探索運動潛能與 表現正確的身體活動。		2 學生能勇於表現自 己想法，提出討論。 3 對於別人的意見， 可以接納並主動參與 ，樂於嘗試。 4 透過身體反覆的練 習，探索身體活動的 可能，呈現優美的動 作。	2 配合音樂欣賞，發表 自己的看法。 3 整理大家的想法，歸 納出喜歡的要素，分析 原因。 4 透過共同討論，分享 心得，找出具有特色的 音樂與動作，設計一套 可行的健身操。	2 在班上播放搜集來的影片 音樂，發表自己對於動作及 音樂的看法。 3 討論分享動作與音樂受歡 迎的因素，可以如何改變。 4 設計動作，安排順序，選擇 音樂搭配，設計記憶口訣。		
第 (18) 週 - 第 (20) 週	跳出 健康 來 一起 來 part y	健康/2d-II-2 表現觀賞 者的角色和責任。 綜合/2b-II-1 體會團隊 合作的意義，並能關懷 團隊的成員。	大家一起 來，學年 健身操發 表及分 享。	1 學生能表現出好的 觀賞者該有的行為。 2 能體會在小組中自 己的責任，與合作的 意義。 3 能關懷感到困難的 同學，並予以協助。	1 透過分組活動，選出 最受歡迎的健身操。 2 過程中，能表現出一 個優質的欣賞者。 3 對於認真參與的同 學，同學都能予以認同 並鼓勵:對於表現效果 不甚理想的同學，也能 同理心看待。 4. 能啟發健身操帶給 大家健康上的助益。	1 分組練習自創健身操。 2 各組在班上發表，票選出 最受歡迎的一套。 3 全班共同學習並擇定一個 時間，各班推出最受歡迎的 健身操表演，同年級共同發 表並欣賞，對於同學的投入 予以鼓勵嘉勉。 4 各組上台分享健身操表演 後的收穫和對健康的助益。	學校禮堂與 音響設備	6

