

嘉義縣竹崎鄉竹崎國民小學 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	【健康】健康小達人	課程 設計者	三年級教師群	教學總節數 40 節/學期(上)
符合 彈性課程 類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input checked="" 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	<p style="text-align: center;">築夢 $\frac{4}{6}$ 兒童</p> <p style="text-align: center;">靜：定靜內省 思辨精進</p> <p style="text-align: center;">勁：健康有勁 積極敏捷</p> <p style="text-align: center;">競：科技競合 創新美感</p> <p style="text-align: center;">敬：敬天愛人 服務利他</p>		與學校願景 呼應之說明	<p>秉持敬天愛人的生活態度，選擇環保愛己的飲食習慣，進而運用資訊融入與多元探究方式實踐健康有勁的生活方式，並培養積極敏捷的規律運動。</p>		
總綱 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範培養公民意識，關懷生態環境。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備良好的飲食習慣，促進身體檢康，並了解補充現階段成長所需營養素可奠定未來健康的基礎。 2. 探索與思考健康生活的方式，並透過體驗與實踐培養健康生活習慣。 3. 具備種植、料理簡單營養餐食及擬定健康存摺計畫的能力。 4. 應用科技與資訊探究健康生活議題，提出健康生活的建議。 5. 具備個人健康生活知識與判斷能力，理解並建立健康生活公民意識。 		

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(5)週	早餐的約會(二)	健體-E-A1 : 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健體-E-A2 : 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健體-E-A3 : 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 健體-E-A3 : 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 六大類食物的營養成分 2. 早餐類別與其營養組合 3. 營養的早餐組合 4. 一份營養的早餐	1. 認識六大類食物對人體健康的概念。 2. 察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。 3. 願意養成食用營養均衡的早餐。 4. 動手做一份營養的早餐讓自己吃得健康。	1. 能說出六大類食物並分別說出其營養素，及對人體的助益。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。 3. 能設計一份營養均衡的早餐菜單。 4. 能選擇六大類食物，做一份適合自己生長階段的早餐。	引起動機:(15分鐘) 調查學生一天中三餐大概吃了哪些食物?除了三餐外，還吃了什麼?喝了什麼?請學生寫在白板上發表 請學生討論可以將這些食物如何分類?例如吃的?喝的?正餐?點心?肉類?青菜類? 主要活動 1:(80分鐘) 1.1 教師將上述學生的分類，再歸納成為衛生福利部國民健康署公布的六大類食物 1.2 介紹六大類食物的內涵 1.3 請學生檢視自己一天所吃的食物應歸在哪些類?是否六大類都涵蓋 主要活動 2:(80分) 2.1 介紹六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素 2.2 針對早餐，請學生列舉吃了哪些類食物?分別含有那些營養素? 2.3 請學生分析自己所吃的早餐類型，可能會受到那些因素影響?家中長輩習慣這樣吃?自己的喜好?早餐店提供的類別? 2.4 請學生檢視自己吃的早餐是否符合均衡飲食的原則 主要活動 3:(80分) 3.1 分組設計一份符合均衡飲食的早餐菜單 3.2 各組報告所設計的菜單，學生檢查他組是否含六大類食物與六大營養素。 3.3 各組列出自己菜單的食材，分配組員準備帶食材與烹飪工具。 主要活動 4:(80分) 4.1 各組著手製作早餐 4.2 品嚐自製早餐 4.3 收拾清潔整理環境 綜合活動:(25分鐘) 完成「早餐的約會」學習單。	1. 六大類食物 ppt 2. 六大營養素 ppt 3. 「早餐的約會」學習單	9

<p style="text-align: center;">第 (5) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>「崎」 「食」 很健康</p>	<p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。健體-E-C1：1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。健體-E-A2：4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」食材的碳足跡。 2. 竹崎市場大調查 3. 番茄的種植歷程 4. 莎莎醬的製作過程 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現來自不同產地的食材，其碳足跡多寡影響環境的程度。 2. 能從「竹崎市場大調查」影片發現當季當地農產品的類型，知道選擇當地與當季所產食材對環境與健康的重要。 3. 透過種植番茄的過程，支持友善環境促進健康的決心。 4. 使用收成的番茄製作「莎莎醬」，以落實低碳飲食的事證。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察食用當季、當地、低能耗的烹調方式有助減少地球暖化的速度。 2. 能列舉影片中目前竹崎市場所出現的大宗農產品種類。 3. 能使用天然除蟲、施肥方法栽種番茄。 4. 能切洗食材(番茄、香菜、九層塔、蒜頭)，搭配調製醬料(檸檬汁、糖、鹽、胡椒)攪拌，製作莎莎醬。 	<p>引起動機:(15分鐘) 教師播放「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」兩份餐的照片 學生發表看到這兩份餐點有何想法? 學生討論、列舉餐點的組成食材有哪些? 主要活動 1:(80分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 分兩組將兩份餐點的「食材」、「產地」分別列出。 1.2 在地圖上分別找出各食材的產地，再比較與台灣的距離遠近。 1.3 討論若非台灣本地的食材，該如何運送到台灣? 空運? 船運? 如何保鮮? 1.4 討論運送及保鮮所需消耗能源-碳足跡，對地球環境的影響 1.5 比較這兩份餐點的碳足跡 <p>主要活動 2:(40分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 教師播放「市場大調查」影片 2.2 找一找，在影片中看到哪些農產品大量出現(好幾個攤位都有賣)? 為何會這麼多? 最近盛產? 竹崎地區大量種植? 2.3 想一想，比較若買這些食材回家，與買進口食材的碳足跡有何不同 <p>主要活動 3:(120分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 收集部分午餐剩的一些瑕疵番茄，再採買番茄小苗，動手種番茄 3.2 整土、種植、立竹架支撐、施肥(有機肥)、抓蟲、等待 3.3 收成 <p>主要活動 4:(80分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1 切洗採收來的番茄，再另外準備香菜、九層塔、蒜頭，調製醬料(檸檬汁、糖、鹽、胡椒) 4.2 將切好的食材與醬料拌在一起 4.3 完成「莎莎醬」 <p>綜合活動:(25分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 品嚐自製莎莎醬 2. 討論莎莎醬食材的碳足跡 3. 分組討論，上台發表在減少碳足跡的原則下，可以選擇竹崎此季節那些產物來料理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」食材產地產季一覽表 ppt 2. 台灣與世界地圖 3. 「市場大調查」影片 4. 莎莎醬食譜 5. 製作沙沙醬的食材與醬料 	<p style="text-align: center;">9</p>
--	----------------------------	---	--	---	---	--	---	--------------------------------------

第(10)週	「崎」 「食」 很讚	健體 -E-B2:4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	使用「愛料理」網站尋找食譜的能力 觀察「市場大調查」影片，列出現當季、當季農產品 利用網站，尋找上產產品可料理的菜色	能使用「愛料理」網站查詢以竹崎當地季當地農產品(低碳足跡)為食材，可料理出來的菜餚。	能使用「愛料理」網站查詢食譜。 能在學習單紀錄所找到的食譜內容。	引起動機:(10分鐘) 教師介紹「愛料理」網站 主要活動:(40分鐘) 各、當地盛產的農產品 在「愛料理」網站找尋這些食材可以料理成什麼佳餚 各組選三道菜的食譜紀錄在學習單上 綜合活動:(30分鐘) 各組分享學習單上的食譜	1. 「愛料理」網站 2. 「市場大調查」影片 3. 「崎」 「食」很讚學習單	2
第(11)週 - 第(15)週	健康議題	健體-E-A2:4a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 健體-E-B2: 2a-II-1 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1. 吸菸對健康的危害與拒絕技巧。 2. 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 3. 食品安全的資訊與選購的方法。 4. 正確使用網路、交友軟體及遊戲軟體的相關	1. 關注吸菸會對身體造成的危害，應用各類報導與網站資訊，理解吸菸對健康的危害並懂得拒菸。 2. 運用自我照護的方法，避免傳染疾病。 3. 運用網路科技取得食品安全最新資訊，明瞭選購的原則與方法。 4. 蒐集使用網路、交友軟體、遊戲軟	1. 能以海報的方式表達拒抽二手菸的理念。 2. 學會各種傳染病自我照護的方法，避免被傳染。 3. 能視讀食品標章，聰明購物。 4. 能運用食品安全的知識，選購商品與正確保存食物。	引起動機:(10分鐘) (1)小朋友看過吸菸造成的問題嗎?配對分享自己的生活經驗。 (2)邀請三位學生分享自己或同學的經驗。 (3)教師歸納說明這個單元我們將探討吸菸對健康的影響，創 主要活動 1:70分鐘 菸害我怕怕 (1)讓學生說說看，吸菸對健康有哪些危害。 (2)觀看吸菸造成健康危害的相關影片。 (3)讓學生在 8K 圖畫紙上畫出吸菸後的肺部並寫上警示標語，表達拒抽二手菸。 主要活動 2:80分鐘 防疫小達人 (1)觀看衛生福利部疾病管制署的宣導影片 https://www.cdc.gov.tw/ ，認識生活中常見的傳染性疾病，如:腸病毒、流感、登革熱、諾羅病毒等，並學會自我照護的方法。 (2)進行防疫小達人 Q&A	健康課本、健康資訊相關網站、衛生福利部疾病管制署網站 https://www.cdc.gov.tw/ 、傳染病防治 PPT、闖關卡、教育部全民資安素養網站	9

		<p>綜-E-B2:2c-II-1</p> <p>蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。</p>	<p>資訊與法律。</p>	<p>體，應注意的事項，並理解該負的法律責任。</p>	<p>5. 能正確使用網路，控制使用時間，不沉迷於遊戲軟體。</p>	<p>主要活動 3:80 分鐘</p> <p>消費小高手-認識食品標章</p> <p>(1)認識食品中的添加物，看懂各類食品認證標章，學會食品選購、處理與保存的方法。</p> <p>(2)以闖關卡進行食安知識大挑戰。</p> <p>主要活動 4:100 分鐘</p> <p>不迷網健康上網</p> <p>(1)請學生說說他們每天使用手機的時間有多長?他們使用手機是上網查詢資料呢?還是使用交友軟體或是玩遊戲軟體呢?</p> <p>(2)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「個人資料正確使用」，教導學生如何保護個資，不可散播不實謠言，以免犯法。</p> <p>(3)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「善用 3C 健康樂活」，以心智圖呈現沉迷 3C 對健康與人際關係的影響。</p> <p>(4)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「我想要買線上遊戲虛擬設備」，討論購買虛擬設備的必要性與需付出的代價。</p> <p>(5)讓學生跟著影片「網路安全宣導歌曲--Say Hello」學習影片中的歌曲與舞蹈動作，學會正確使用 3C 產品不沉迷的正確態度。</p> <p>綜合活動:20 分鐘</p> <p>分組上台表演「網路安全宣導歌曲--Say Hello」</p>		
<p>第 (15) 週 - 第 (19) 週</p>	<p>健康存摺</p>	<p>健體-E-A3:4d-II-1</p> <p>培養規律運動的習慣，並深想身體活動的益處。</p> <p>健體-E-A1: 4a-II-1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身</p>	<p>1. 有益身體健康的運動項目。</p> <p>2. 正確喝水的方式。</p> <p>3. 蔬果營養素的資訊。</p>	<p>1. 擬定兒童每日運動項目及任務，培養規律運動的習慣。</p> <p>2. 具備良好的飲水習慣，記得多喝水促進身體健康，少喝含糖飲料。</p> <p>3. 具備健康常識，多吃蔬菜水果，補足身體所需的營養</p>	<p>1. 能實際執行各項運動任務。</p> <p>2. 能做到每日分次適量喝水，促進新陳代謝。</p> <p>3. 能做到每日三餐能吃到足</p>	<p>引起動機:10 分鐘</p> <p>1. 請小朋友分享平日常做的運動有哪些?</p> <p>2. 說說，運動的好處與運動後的心情如何?</p> <p>3. 老師歸納整理運動對健康的影響與好處。</p> <p>主要活動 1:30 分鐘</p> <p>健康存摺活力多</p> <p>(1)發下健康存摺，並說明各項任務，實施時間為期一個月。</p> <p>(2)健康存摺的任務有:</p> <p>1. 每日跑操場 3 圈</p> <p>2. 每日跳繩 300 下</p> <p>3. 每日至少喝水 1500 毫升</p>	<p>健康課本、健康資訊相關網站、健康存摺、學習單、《阿飛的日行一善》繪本影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X0rBlwSYtpM</p>	<p>9</p>

		<p>心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>綜-E-C1:3b-II-2</p> <p>關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>	<p>4. 日行一善的好處與如何實施的方法。</p>	<p>素。</p> <p>4. 關懷身邊的人，主動幫助他人，欣賞與讚美他人的表現。</p>	<p>夠的蔬菜和水果，力求均衡飲食。</p> <p>4. 能分辨是非，口說好話，日行一善。</p>	<p>4. 每日五蔬果 5. 每日一善行 (3)說明認證的方式及達標的獎勵方式。</p> <p>主要活動 2:80 分鐘 日行一善快樂多 (1)以小故事或《阿飛的日行一善》繪本，引導孩子日行一善的方法與好處。 (2)請小朋友分享他曾經幫助別人或讚美他人的經驗。 (3)在學習單上，寫下自己做過的善事與自己的收穫。</p> <p>主要活動 3:40 分鐘 多喝水好處多 (1)探討多喝水的好處 (2)介紹正確喝水的方法與時機，身體更健康。 (3)了解不同年齡與運動量，身體所需的水量。 (4)選擇適當的裝水容器，如保溫杯、水壺等，避免重複使用寶特瓶裝水喝。</p> <p>主要活動 4:80 分鐘 多吃蔬果營養多 (1)說說自己最不喜歡吃的蔬菜和水果，並能說出不喜歡吃的原因。 (2)認識蔬菜水果所含的營養素及對健康的影響。 (3)探究均衡飲食的重要性。 (4)理解不同年齡每日所需的蔬果量。 (5)完成蔬果學習單</p> <p>主要活動 5:40 分鐘 檢視健康存摺實施情形 (1)健康存摺實施情形與心得分享。 (2)健康存摺認證 (3)針對無法達成的部分提出改善的方法。</p>		
--	--	--	----------------------------	---	---	--	--	--

						綜合活動:80 分鐘 我是健康小達人 (1)分組設計製作獎牌。 獎牌有:跑步達人、跳繩達人、喝水達人、蔬果達人與行善達人。 (2)頒發給達標的學生。		
第 (20) 週	我是健康小達人	健體-E- A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 促進身體健康的活動項目。 2. 正確的生活飲食知識。	1. 具備擬訂計畫的能力，努力朝目標進行，達成任務。 2. 培養規律的運動習慣，讓運動成為生活的一部份。	1. 能設計出適合自己的健康存摺。 2. 能寫下自己想達到的預期目標。	我是健康小達人 (1)設計適合自己的健康存摺 (2)實施時間:寒假期間 (3)寫下預期的目標，如減重 3 公斤。	健康課本、健康資訊相關網站、健康存摺	2
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <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 checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()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 type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)人、情緒行為障礙(0)人、自閉症(0)人 ※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. 學習環境調整: 重視學生優點, 指定學生參與班務工作, 針對進步給予大大的鼓勵, 營造正向支持的環境。 2. 學習內容調整: 減少學習內容或問題的數量, 依照學生能力現況, 較難的學習目標可以減少。 3. 學習歷程調整: 教導閱讀策略, 如畫線策略、做摘要、自問自答、略讀等。 4. 學習評量調整: 提供多元評量, 避免只用傳統紙筆測驗, 如實作評量、課程本位評量等。 特教老師簽名: 蔡慧聯 普教老師簽名: 簡妙珈							