

嘉義縣 永安 國小 110 學年度 校訂課程教學內容規劃表

年級	六年級	年級課程 主題名稱	燃燒吧卡路里	課程 設計者	陳志濱	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input 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	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼應 之說明	透過家鄉特產課程讓學生探索在地家鄉特產的多樣內涵，期許藉此啟發學生創新思考能力，進一步去深入探索更加多元的在地生活文化。 讓學生學習分析與應用網頁中有關食物熱量與運動熱量消耗之資料，並了解食物與運動對人體健康的意義與影響。				
總綱 核心素 養	A1身心素質與自我精進 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。 B3藝術涵養與美感素養 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 C2人際關係與團隊合作 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)透過布袋特產-菜脯課程讓學生探索「菜頭」的相關特色，察覺家鄉特產的相關資訊，並透過分組活動達成課程目標。 (二)教導學生了解並運用網路媒體察覺實務營養素對人體的影響，以及如何計算食物熱量，進而能擬定出適合的飲食保健計畫以促進身心健全發展。 (三)透過課程讓學生察覺如何透過運動來消耗吃進身體的熱量，並配合安排運動時間，擬定出適合的運動保健計畫，進而具備良好身體活動與健康生活的習慣。			

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(5)週	菜頭進行曲	<p>自然 po-III -1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等察覺問題。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>自然 pc-III-2 能利用簡單形式的口語、文字、影像(例如：攝影、錄影)、繪圖或實物、科學名詞、數學公式、模型等，表達探究之過程、發現或成果。</p>	<p>1. 透過自製 PPT-菜頭的種類及功效、布袋特產-菜脯。</p> <p>2. 「菜頭種類學習單」</p> <p>3. 分組種植白蘿蔔，並填寫「白蘿蔔的成長紀錄表」。</p> <p>4. 「種植過程學習單」。</p> <p>5. 「菜脯蛋料理 DIY 秘笈」。</p>	<p>1. 能從老師的 PPT 與填寫「菜頭種類學習單」活動中，察覺菜頭的種類及功效。</p> <p>2. 能從老師的 PPT 或網路媒體察覺菜頭種植時該注意的事項。</p> <p>3. 能參與分組菜頭種植，並協同合作完成「白蘿蔔的成長紀錄表」。</p> <p>4. 能利用「種植過程學習單」，表達出農民種植農作物的辛苦，進而培養珍惜糧食的好習慣。</p> <p>6. 能參與分組 DIY 脯蛋料理活動，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 能正確說出菜頭種類、種植時該注意的事項。</p> <p>2. 能完成菜頭學習單。</p> <p>3. 能分組進行白蘿蔔種植，並完成「白蘿蔔的成長紀錄表」。</p> <p>4. 能上台分享種植過程並列舉出農民辛苦之處，以及如何珍惜食物。</p> <p>5. 能分組討論、查詢菜脯相關料理食譜並上台分享。</p> <p>6. 能分組完成菜脯蛋料理。</p>	<p>活動一：認識菜頭</p> <p>1. 認識菜頭：菜頭的種類及功效。</p> <p>2. 布袋特產-菜脯。</p> <p>3. 填寫菜頭學習單。</p> <p>活動二：種菜頭</p> <p>1. 白蘿蔔種植與施肥。</p> <p>2. 兩人一組種植並記錄白蘿蔔的成長情形。</p> <p>3. 分享種植情形與農民辛苦之處，以及如何珍惜食物。</p> <p>活動三：菜脯蛋料理 DIY</p> <p>1. 將學生分成兩組，請學生上網搜尋菜脯蛋料理該準備的材料及料理步驟，並填寫在「菜脯蛋料理 DIY 秘笈」中(詢問家長亦可)</p> <p>2. 實際 DIY 菜脯蛋料理。</p>	<p>1. 視聽媒體</p> <p>2. 電腦教室</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%90%9D%E5%8D%9C(認識菜頭)</p> <p>5. https://bud aizuei.pixnet.net/blog/post/94935459(布袋特產菜脯)</p> <p>6. https://www.wecook123.com/recipe72/(阿基師菜脯蛋料理)</p> <p>7. 學生自備料理用具</p>	5
第(6)週 - 第(10)週	食物營養與身體	<p>健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>自然 pc-III-2 能利用簡單形式的口語、文字、影像(例如：</p>	<p>1. 自製 PPT</p> <p>2. 三大類營養素學習單</p> <p>3. 網頁資訊：六大類食物</p> <p>5. 一日菜單</p>	<p>1. 能從 PPT 或網路媒體中認識 PPT 中有關熱量、營養素的來源以及六大類食物的分類以及相關功能。</p> <p>2. 能參與分組討論並明確說出分類的原則和方</p> <p>法，最後協同合作完成三</p>	<p>1. 能正確說出人體活動所需熱量的來源、六大類食物的功能。</p> <p>2. 能積極參與分組討論並完成三大類營養素學習單。</p> <p>3. 能在三大類營養素學習單分享中進行反思，明確</p>	<p>活動一：認識卡路里</p> <p>1. 卡路里介紹</p> <p>2. 介紹人體活動所需熱量(卡路里)的主要來源—三大類營養素：蛋白質、醣類、脂肪</p> <p>3. 分組討論：請食用的食物分類並填寫在三大類營養素學習單上。</p>	<p>1. 電腦輔助教學</p> <p>2. 視聽媒體</p> <p>3. 三大類營養素學習單</p> <p>4. 一日菜單學習單</p>	5

		攝影、錄影)、繪圖或實物、科學名詞、數學公式、模型等，表達探究之過程、發現或成果。	學習單	<p>大類營養素學習單。</p> <p>3. 能參與分組討論並協同合作完成一日菜單學習單。</p> <p>4. 能上台利用「一日菜單學習單」表達出自己的設計理念及自己與其他同學的優劣之處。</p>	<p>指出自己的優缺點。</p> <p>4. 能說出六大類食物如何分類、功能以及如何選擇。</p> <p>5. 能積極參與分組討論並完成一日菜單學習單。</p> <p>6. 能在一日菜單學習單分享中進行反思，了解自己和他人的優缺點。</p>	<p>4. 學習單分享：互相討論各組討論的分類方式與錯誤原因。</p> <p>活動二：六大類食物</p> <p>1. 以網頁資訊教導學生認識六大類食物： (1)六大類食物如何分類？ (2)六大類食物的功能。 (3)食物選擇的原則和方法。</p> <p>2. 分組討論完成「一日菜單學習單」：模仿學校菜單並注意三大的營養素與六大類食物。</p> <p>3. 學習單分享</p>		
第 (11) 週 - 第 (15) 週	飲食 熱量 計算	<p>健體1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>健體 4a-III- 1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>健體 2b-III- 1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>1. 自製 PPT：以飲食熱量表、六大類食物分別計算食物熱量。</p> <p>2. 教師設計之菜單。</p> <p>3. 永安國小營養午餐網頁。</p> <p>4. 學習單。</p>	<p>1. 能從 PPT 認識計算食物熱量的方法。</p> <p>2. 能運用「飲食熱量表」計算出教師設計之菜單中食物的熱量，再將計算結果填寫在學習單上。</p> <p>3. 能運用「飲食熱量表」依老師指定的熱量範圍設計出合適的菜單。</p> <p>3. 能從 PPT 認識六大類食物的分類方式並計算其熱量，了解如何選擇、規劃適合自己的健康食物，進而認同健康的食物對健康生活的重要。</p>	<p>1. 能利用「飲食熱量表」計算出食物熱量。</p> <p>2. 能利用「飲食熱量表」計算學習單中所有食物的總熱量。</p> <p>3. 能正確將食物分類。</p> <p>4. 能設計出菜單(依老師指定的熱量範圍)。</p> <p>5. 能利用網路搜尋學校菜單並以某日菜單來計算當日所有食物的總熱量。</p>	<p>活動一：利用「飲食熱量表」來計算食物熱量。</p> <p>1. 利用「飲食熱量表」計算食物熱量。</p> <p>2. 書寫學習單(教師設計之菜單)。</p> <p>3. 依老師指定的熱量範圍設計菜單。</p> <p>活動二：「六大類」食物熱量</p> <p>1. 將食物分成「六大類」並計算熱量，以及如何選擇、規劃適合自己的健康食物。</p> <p>2. 以學校網站某日的菜單為例，教導學生計算。</p> <p>3. 請學生搜尋學校網頁，以某日菜</p>	<p>1. 視聽媒體</p> <p>2. 電腦教室</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 永安國小午餐網站</p>	5

				4.能運用學校網站搜尋某日菜單後，計算出食物熱量並填寫在學習單上。		單為例計算出食物熱量，並填寫在學習單。		
第 (16) 週 - 第 (20) 週	健康 運動 好生 活	健體1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 健體 4a-III- 1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 健體4c-III- 3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 健體 4d-III- 1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 自製 PPT：計算 BMI 及判讀體位。 2. BMI 學習單」與網路資訊。 3. 自製 PPT：適度運動和均衡飲食。	1. 能從老師的PPT或網路媒體認識BMI的計算方式與判讀體位的方法。 2. 能運用網路資訊(BMI 值計算器)驗證「家人 BMI 學習單」。 3. 能與組員根據運動存摺學習單擬定運動計畫。 4. 能運用運動存摺學習單的相關內容與他人分享。 5. 能使用運動存摺學習單養成良好的運動習慣。	1. 能正確計算自身 BMI 值並判讀體位。 2. 能正確完成「家人 BMI 學習單」並以網路驗證「家人 BMI 學習單」。 3. 能說出適度運動和均衡飲食對健康的重要。 4. 能分組協同合作擬定運動計畫，互相督促並填寫運動存摺學習單。 5. 能具體分享運動計畫實施情況和自身 BMI 值變化情形。	活動一： 健康好生活 1. 教導學生如何計算 BMI。 2. 書寫「家人 BMI 學習單」並判讀家人體位。 3. 上網測試自身 BMI 值並對照自己自身計算結果。 4. 適度運動和均衡飲食對體位的影響及和健康的關聯性。 活動二：運動好生活 1. 複習運動存摺概念與運動存摺學習單。 2. 分組：根據運動存摺學習單擬定運動計畫(時間為四週)，各組詳實填寫運動存摺學習單。 3. 組員分享： (1)運動計畫實施情況與運動存摺學習單填寫。 (2)重新計算 BMI 值，檢視有無變化。	1. 電腦輔助教學 2. 衛生福利部國民健康署－健康九九網站 3. 學習單 4. 網站-BMI 值計算器	5
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 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、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※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：陳志遠	

*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。