

嘉義縣梅北國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	一年級	年級課程 主題名稱	繪健康	課程 設計者	陳明容	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	健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際	與學校願景呼 應之說明	本教學活動希望透過繪本的導讀，讓學生認識食物的成分對健康的影響，了解正確且適當的潔牙對健康的幫助，藉由故事內容的提問討論與實際操作等方式，培養學生健康飲食的習慣，並能在日常生活中確實實踐。				
總綱 核心素 養	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。 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。	課程 目標	1. 透過繪本閱讀，認識食物對健康的影響。 2. 認識食物的成分標示，並能在日常生活中選擇對健康有益的食物。 3. 透過繪本閱讀，了解潔牙對健康的影響。 4. 學會正確的潔牙方式，並能在日常生活中確實實踐。				

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	阿平的菜單	(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 零食對健康的影響。 2. 六大類食物海報 3. 健康飲食原則。	1. 了解零食對健康的影響。 2. 了解六大類食物的內容。 3. 學習選擇讓身體健康的飲食。	1. 能從書中找到訊息說出零食對健康的影響。 2. 能回答有關六大類食物的問題。 3. 能判斷食物的內容並選擇讓身體健康的均衡飲食。 4. 能完成學習單。	<p>活動一：看封面，猜內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察封面，引導學生猜測主角準備的菜單是什麼？他會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。 <p>活動二：讀圖文，抓重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： <ul style="list-style-type: none"> (1) 這個故事的主角是誰？ (2) 他是個怎樣的小孩？ (3) 當家那天，他吃了什麼食物當早餐？ (4) 吃完早餐，他又吃了什麼？ (5) 度過一個開心的早上後，阿平開始肚子痛了，你認為阿平為甚麼會肚子痛？ <p>活動三：從內容，做延伸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師介紹六大類食物內容與建議份量。 2. 學生分組討論： <p>那天晚上，阿平選擇義大利麵和牛奶當晚餐，請你參考六大類食物，幫阿平想想，阿平的晚餐缺乏哪些種類的食物？並討論還</p> 	1. 繪本：阿平的菜單（上人文化） 2. 課程簡報(自編)。 3. 學習單(自編)	4

						<p>可以增加什麼食物，讓晚餐營養更均衡、更健康？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>	
<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>奶茶 好好 喝</p>	<p>(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>(生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p>1. 糖對健康的影響。</p> <p>2. 食品添加物海報。</p> <p>3. 食品成分標示圖。</p>	<p>1. 了解糖對健康的影響。</p> <p>2. 了解食品添加物對健康的影響。</p> <p>3. 認識食品成分標示圖，學習選擇讓身體健康的飲食。</p>	<p>1. 能從書中找到訊息，說出糖對健康的影響。</p> <p>2. 能回答有關食品添加物的問題。</p> <p>3. 能判斷食物的內容並選擇讓身體健康的均衡飲食。</p> <p>4. 能完成學習單。</p>	<p>活動一：看封面，猜內容</p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛的飲料是什麼？她會發生什麼事？</p> <p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。</p> <p>活動二：讀圖文，抓重點</p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1) 這個故事的主角是誰？</p> <p>(2) 她最喜歡喝什麼樣的奶茶？</p> <p>(3) 因為常常喝那樣的奶茶，她的身體出現了哪些狀況？</p> <p>(4) 在主角喝的奶茶中，是什麼成分造成她的肥胖和三高的？</p> <p>(5) 她做了哪些事才恢復原本的身材和健康？</p> <p>(6) 恢復健康後的主角，對於她喜歡的奶茶，會怎麼辦？</p> <p>活動三：從內容，做延伸</p> <p>1. 老師介紹食品添加物內容與建議份量。</p> <p>2. 學生分組討論：</p>	<p>1. 繪本：奶茶好好喝（彩虹愛家）</p> <p>2. 課程簡報（自編）。</p> <p>3. 學習單（自編）</p>

						<p>每位學生帶一樣自己最常吃的零食或飲料，小組討論裡面含有哪些食品添加物？並討論適宜的食用的份量與頻率為何？</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>	
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>愛吃青菜的鱷魚</p>	<p>(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>(生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p>1. 蔬菜對健康的影響</p> <p>2. 常見蔬菜海報。</p>	<p>1. 了解蔬菜對健康的影響。</p> <p>2. 認識生活中常見的蔬菜與生產季節。</p> <p>3. 在老師引導下，選擇適宜的蔬菜進行種植。</p>	<p>1. 能從書中找到訊息，說出蔬菜對健康的影響。</p> <p>2. 能回答有關蔬菜的問題。</p> <p>3. 能判斷蔬菜的生長季節並選擇適宜種植的蔬菜。</p> <p>4. 能依照老師的指示種植蔬菜並學習照顧和紀錄。</p> <p>5. 能完成學習單。</p>	<p>活動一：看封面，猜內容</p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛吃的食物是什麼？牠會發生什麼事？</p> <p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異並為這本書命名。</p> <p>活動二：讀圖文，抓重點</p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1) 這個故事的主角是誰？</p> <p>(2) 農夫每天給小鱷魚吃什麼食物？</p> <p>(3) 小鱷魚吃過哪些青菜？</p> <p>(4) 愛吃青菜的小鱷魚，健康檢查的結果是？</p> <p>(5) 為什麼愛吃青菜的小鱷魚會很健康？</p> <p>活動三：從內容，做延伸</p> <p>1. 老師介紹常見蔬菜及生長季節。</p> <p>2. 學生分組活動：</p>	<p>1. 繪本：愛吃青菜的鱷魚（信誼）</p> <p>2. 課程簡報（自編）。</p> <p>3. 學習單（自編）</p>

						<p>(1)分組閱讀常見蔬菜海報，根據上課時的季節，討論小組要種植的蔬菜種類。</p> <p>(2)老師根據小組討論結果購買蔬菜種子或幼苗，指導學生進行蔬菜種植。</p> <p>(3)小組討論後續的照顧與紀錄工作分配，在授課老師與導師督導下確實執行。</p> <p>(4)種植成果將運用於期末的統整活動中。</p> <p>3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>		
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>小熊 包力 刷牙 記</p>	<p>(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點</p> <p>(生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p>1. 口腔保健對健康的影響。</p> <p>2. 潔牙宣導海報。</p> <p>3. 各種潔牙工具。</p>	<p>1. 了解口腔保健對健康的影響。</p> <p>2. 了解正確的潔牙方法與潔牙的工具。</p> <p>3. 學習選用適當的潔牙工具，用正確的方法清潔牙齒。</p>	<p>1. 能從書中找到訊息，說出口腔保健對健康的影響。</p> <p>2. 能回答有關潔牙方式與潔牙工具的問題。</p> <p>3. 能依照老師的指示，選擇適當的潔牙工具，進行正確的潔牙方式。</p> <p>4. 能完成學習單。</p>	<p>活動一：看封面，猜內容</p> <p>1. 觀察封面，引導學生猜測主角會發生什麼事？</p> <p>2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。</p> <p>3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。</p> <p>活動二：讀圖文，抓重點</p> <p>1. 學生分組朗讀繪本內容。</p> <p>2. 引導學生討論問題：</p> <p>(1)這個故事的主角是誰？</p> <p>(2)牠最討厭做什麼事？</p> <p>(3)小熊剛發現牠沒有牙齒時，心情如何？</p> <p>(4)為什麼沒有牙齒不是一件好事？</p> <p>活動三：從內容，做延伸</p>	<p>1. 繪本：小熊包力刷牙記（上人）</p> <p>2. 課程簡報(自編)。</p> <p>3. 學習單(自編)</p> <p>4. 學校護士阿姨協同教學</p>	4

						<ol style="list-style-type: none"> 1. 護士阿姨協同教學，介紹潔牙工具並示範正確的潔牙方式。 2. 學生分組活動： 學生分組練習各項潔牙工具的正确使用方式，授課老師與護士阿姨協同指導與糾正。 3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。 		
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>健康 饗宴</p>	<p>(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五感觀察法簡報 2. 各種食用色素 3. 各式香料 4. 蔬菜煎餅製作海報 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習五感觀察法的使用與紀錄方法。 2. 了解色素和香料對於食物的作用。 3. 學習製作蔬菜煎餅的方法。 4. 選用適當的潔牙工具進行潔牙行動。 5. 發現自己潔牙方式的缺失與盲點並進行修正。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依照老師指導，使用五感觀察法進行觀察與紀錄。 2. 能流暢的說出五感體驗後的感受。 3. 能依據老師示範的步驟完成蔬菜煎餅的製作。 4. 會選擇適當的潔牙工具進行潔牙。 5. 能在觀察後說出自己潔牙的盲點位置與潔牙時要注意的地方。 	<p>活動一：你喝了什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師說明五感觀察的項目與運用。 2. 老師發給各小組兩杯奶茶(一杯使用食用色素和香料、一杯使用真正的茶葉和牛奶)。 3. 小組運用五感觀察法對兩杯奶茶進行觀察，完成觀察紀錄。 4. 小組討論哪杯奶茶比較好喝？比較健康？並說明理由。 5. 老師揭示兩杯奶茶的製作成分並說明食用色素和香料對食物的作用。 6. 老師揭示各種市售瓶裝奶茶的成分標示，學生小組討論，選出比較健康的奶茶。 <p>活動二：健康饗宴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師利用課前時間帶學生至菜園進行蔬菜採收，並指導學生如何清洗蔬菜。 2. 老師說明並示範製作蔬菜煎餅的步驟並讓學生分組體驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程簡報(自編)。 2. 學校護士阿姨協同教學。 	4

					3. 學生運用五感觀察法進行蔬菜煎餅品嚐活動，並發表感想。 4. 學生在品嚐完蔬菜煎餅後，至洗手台進行潔牙活動。 5. 學校護士阿姨協助學生使用牙菌斑顯示劑，檢視刷牙的成效。 6. 學生檢視自己的牙齒，了解自己刷牙的盲點並說出自己的修正方法。 7. 老師歸納重點並做課程總結。		
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	※身心障礙類學生： <input 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)						
學生	※資賦優異學生： <input 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	※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：	電子檔打字即可 書面資料需簽名	

*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。