


嘉義縣國小 111 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	「食」在安心		課程 設計者	翁菱磯	總節數/學期 (上/下)	60/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■主題□專題□議題 <input type="checkbox"/> 第二類□社團課程□技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類其他□本土語文/臺灣手語/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學							
學校 願景	活潑、創新、關懷情 好學、實用、國際觀		與學校願景呼 應之說明	一、藉由文本閱讀，具備食物安全的知能；同時透過實用的健康飲食知識與技巧，選擇營養的餐點。 二、以資訊科技為媒介，觀賞多元媒體素材，辨識食品隱藏的危機與誘惑，進而實際應用於日常生活中。 三、藉由規劃活潑的學習活動，分組討論、分享與實作，以培養學生合作、創新的思維。				
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-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。 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、具備均衡健康飲食之相關知能，並認識相關食品標章，以應用於日常生活中的食物選擇與保存。 二、具備應用科技資訊的基本素養，識讀媒體所傳遞的錯誤飲食訊息，並懂得拒絕食品的誘惑。 三、透過分組合作，設計均衡且具美感的早餐，並實際操作、體驗一場美的饗宴，以發展藝文創作與欣賞的基本素養。				
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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數

第 (5) 週 - 第 (8) 週	食物知多少	國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。	網路資料 「六大類食物與功用」資料。	運用適當詞語、正確語法表達六大類食物與功用」資料。	能運用 google 蒐集「六大類食物與功用」資料。	活動一食物調色盤 1. 老師指導學生以關鍵字搜尋使用搜尋引擎查詢「六大類食物與功用」資料。(關鍵字引導) 2. 食物對對碰活動— (1) 教師在黑板上揭示六大類食物的名稱。 (2) 請學生抽取圖片，並貼於名稱之後，且須說明該食物對人體的功用。 (3) 記點最多組，即為獲勝隊伍。 3. 老師總結~六大類食物的來源、功用及吃出健康加深小朋友對六大類食物的認識，以便於日後再選擇食物時能靈活應用。	https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201605/health_1.html 六大類食物與功用	3 節	
		綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。		選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	能選擇合宜的學習方法，落實對六大類食物認識的學習行動。				
		資 p-II-2 能使用資訊科技與他人建立良好的互動關係		學生能使用資訊科技分組上網搜尋常見食物的熱量，並口頭報告所查詢的食物中，熱量的多寡。	分析與判讀能讀懂常見食物熱量之相關資料		活動二食物紅綠燈 1. 學生分組上網搜尋常見食物的熱量，並口頭報告所查詢的食物中，熱量的多寡。 2. 完成學習單- *食物紅綠燈檢核表，提供學生飲食紅綠燈食物範例。		3 節
		資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。	*學習單 - 飲食紅綠燈檢核表	體驗常見的資訊系統，觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片，了解健康飲食金字塔概念，並透過討論與分享。	能透過觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片，了解健康飲食金字塔概念，並透過討論與分享。	活動三：均衡飲食金國王 1. 觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片 2. 老師指導學生上網搜尋食物類別相關資訊，並進行健康飲食金字塔之簡易簡報製作，再進行成果報告及分享。	均衡飲食金國王的環遊旅程影片 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw	3 節	
		國語文 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。	「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作 教師或學生準備附有包裝之食品	書寫記敘「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作練習。	練習「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作。	活動四：均衡飲食樂 1. 學生進行「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作練習。 2. 教師請學生準備附有包裝之食品 3. 討論與發表個人識食品標示、優良食品標誌及營養標示的觀點和意見		3 節	

第 (9) 週 - 第 (12) 週	食物 隱 藏 的 危 機	<p>數學</p> <p>d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。</p>	<p>小吃、飲料圖表製作</p>	<p>將票選結果，製作統計圖表及長條圖表格，並簡單說明本班生活中常見小吃與飲料的概況。</p>	<p>能完成統計表及長條圖表格。並口頭報告分享作品</p>	<p>活動一食物大挑戰</p> <p>1. 老師指導學生以關鍵字搜尋使用搜尋引擎查詢資料。(關鍵字引導)</p> <p>2. 認識食物所隱藏的危機~</p> <p>票選生活中常見的小吃與飲料，並製作統計圖表，再進行口頭報告分享作品。</p>	3 節	
		<p>國語文</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>認識高油、高糖、高鈉食物。</p>	<p>樂於參加討論生活中高油、高糖、高鈉的食品及其對人體造成的危害。</p>	<p>參加討論，提供個人生活中高油、高糖、高鈉的食品及其對人體造成的危害。</p>	<p>活動二食品添加物大作戰</p> <p>1. 教師透過「高鈉食物到處有吃太多小心吃出問題」的影片提問，讓學生能確實認識生活中高油、高糖、高鈉的食品及其對人體造成的危害。</p> <p>2. 指導學生 canva 簡報製作的方法。</p>	<p>高鈉食物影片 https://www.youtube.com/watch?v=kJgJyReuL_E 相關網頁資料。</p>	3 節
		<p>社會</p> <p>3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。</p>	<p>*我的週紀錄卡~天天五蔬果</p>	<p>探究健康飲食規劃的執行情況，並尋求解決問題的可能做法</p>	<p>能探究健康飲食規劃的執行情況，並尋求解決問題的可能做法。</p>	<p>活動三 我的紀錄卡之天天五蔬果</p> <p>1. 討論與發表健康飲食規劃的執行情況並指導學生以我的週紀錄卡~檢視平日飲食狀況</p> <p>2. 將學生上網搜尋平日飲食狀況紀錄卡以 canva 簡報製作方式並上台分享。</p>		3 節
		<p>資議</p> <p>t-II-1 體驗常見的資訊系統。</p>	<p>canva 簡報</p>	<p>體驗 canva 簡報之的資訊系統了解自己平日飲食情形。</p>	<p>能體驗 canva 簡報之功能了解自己平日飲食情形。</p>	<p>活動四選購小小達人</p> <p>1. 繪本領讀-「阿平的菜單」，讓學生不要吃垃圾食物。</p> <p>2. 練習到超商找尋食品標章並做紀錄，再引導學生完成「選購小小達人」學習單，並請學生反思自己平日對食物添加物、有害物質的了解及自己是否在食用過程中受到影響。</p>		3 節
		<p>國語文</p> <p>5-II-4 讀懂與學習階段相符的文本。</p>	<p>繪本-「阿平的菜單」</p> <p>*選購小小達人學習單</p>	<p>能讀懂相關文本，並踴躍討論與分享。</p>	<p>能專注閱讀、讀懂相關文本-阿平的菜單，並參與分享討論。</p>			

第 (13) 週 - 第 (16) 週	輕 食 無 負 擔	資 a-II-3 能了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。		了解並遵守資訊倫理並使用學習平台播放相關動畫影片	了解並遵守資訊倫理並使用學習平台播放相關動畫影片	活動一：身體營養藍圖 1. 教師展示台灣特色早餐的資料，引導學童發表自己家庭的飲食型態早餐。 2. 各小組討論與分享家中常吃的食物及飲食習慣。 3. 播放動畫影片(麗香姐先生最近裝假牙不適應，加上本來就不愛吃菜，近日飽受便秘之苦...) 3. 討論與發表說明理想的健康早餐為何?不良飲食習慣如高油高鹽高糖對身體造成哪些危害? 4. 各小組繪製完成「我理想的健康早餐」海報	http://health-hp.tncghb.gov.tw/userfiles/files/%E5%A4%9A%E7%BA%96%E5%A5%BD%E6%9A%A2%E5%BF%AB.mp4 動畫影片	4 節
	藝術 1-II-3 能試探媒材特性與技法，進行創作。	完成「我理想的健康早餐」海報	試探媒材特性與技法，進行繪製「我理想的健康早餐」海報創作。	能試探媒材特性與技法，進行繪製「我理想的健康早餐」海報創作。	活動二：健康飲食妙招多 1. 老師說明高纖飲食的優點及高纖食物來源，進一步了解彩虹蔬果的好處 2. 學生完成-我的健康早餐學習單，提供學生健康早餐內容範例。 3. 上台分享「我的健康早餐」	4 節		
	國語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。		樂於參加討論，提供自己健康早餐觀點和意見。	能參加討論，提供自己健康早餐的觀點和意見	活動三：健康餐盤 1. 均衡飲食讓學生以自己的早餐計畫表發表健康飲食規劃的執行狀況。 2. 教師總結課程：膳食纖維主要來自蔬菜、水果及、未精緻全穀雜糧類及豆類。膳食纖維可以促進腸道蠕動，幫助排便，減少大腸直腸的病變、降低膽固醇、維持血糖穩定及增加飽足感，避免飲食過量導致肥胖等好處。 3. 各小組完成「我的餐盤 Q and A」搶答活動	4 節		
社會 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。		透過同儕合作進行體驗「我的餐盤 Q and A」探究活動。	透過同儕合作進行體驗「我的餐盤 Q and A」探究活動。					

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。</p> <p>國語文 6-II-2 培養感受力、想像力等 寫作基本能力。</p> <p>資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。</p>	<p>自製 ppt 內容，說明運動對身體的好處。</p>  <p>運動對身體的好處 。pptx</p>	<p>了解運動對身體的好處。</p> <p>培養對我的健身計劃感受力、想像力等寫作基本能力。</p> <p>體驗 word 文書電子檔的資訊系統。</p>	<p>能了解運動對身體的好處</p> <p>能完成我的健身計劃作文創作</p> <p>能使用 word 文書電子檔的資訊系統。</p>	<p>活動一健康小當家 1 教師播放動畫影片，引導學生思考關於不同年齡適合的運動 https://heho.com.tw/archives/39569 影片</p> <p>2. 透過 ppt 內容，討論與發表運動對身體的好處。 (1) 促進青少年身心發育與骨骼成長 (2) 促進身體血液循環順暢 (3) 增進肌肉的力量 (4) 活絡關節 (5) 避免身體過胖 (6) 預防便秘 (7) 改善情緒 (8) 增強身體抵抗力</p> <p>活動二我的健身計劃 1 1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在學習單~日常運動檢核表。 2. 複習網路相關資料蒐集並練習我的健身計劃作文創作。</p> <p>活動三我的健身計劃 2 1. 練習打字速度 2. 利用作文創作「我的健身計劃」繕打建立為 word 文書電子檔</p>	<p>https://heho.com.tw/archives/39569 影片</p> <p>ppt 內容，說明運動對身體的好處。</p>	<p>2 節</p> <p>2 節</p> <p>4 節</p> <p>4 節</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>						
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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(16)節 (以連結資訊科技議題為主)</p>						
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙 1 人、學習障礙 1 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)： 一、學習環境調整 1. 安排結構化的教室環境，有固定明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及如何完成。 2. 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。 3. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。 二、學習內容調整 1. 將學習內容分成幾個小步驟，或將冗長的活動切割成數個較短的段落。 2. 減少學習內容或問題的數量，按照學生能力現況，將某些較難的學習目標取消或簡化。</p>						

三、學習歷程調整

1. 提供同儕輔導（指定小老師群），以便隨時相互提醒。
2. 適時多給予學生鼓勵及成功的經驗，使其對於學習抱有持續熱忱與興趣。
3. 給學生指示或呈現教材時要站得靠近學生。
4. 提供學生能力可及的任務或活動目標。
5. 教學內容多元呈現，包含視覺、聽覺、嗅覺與觸動覺等…，動作示範、在黑板或螢幕呈現時也要搭配口語解說。
6. 確定學生聽懂老師的指令，可在每上完一個段落就要求學生複述及口述重點。
7. 透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。
8. 教導使用輔助器材，如查閱字典、網路搜尋或語音輸入等工具。

四、學習評量調整

1. 老師提示或分步驟說明評量內容。
2. 鼓勵合作學習，改以小組表現評分。
3. 提供多元評量，如口語回答、實作評量、分組發表等，避免只用傳統紙筆測驗。

特教老師姓名：陳秋萍、林佳勇

普教老師姓名：翁菱磯

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。