

嘉義縣南興國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五年級	年級課程 主題名稱	營養健康、從齒開始	課程 設計者	黃幸惠	總節數/ 學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課程 類型	<p><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</p> <p><input type="checkbox"/>第二類 <input type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/>第四類 其他 <input type="checkbox"/>本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流</p> <p><input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>						
學校 願景	打造健康成長多元學習的智慧學校	與學校願景 呼應之說明	<p>一、透過教導口腔、體適能及營養教育，促進身心健康成長。</p> <p>二、結合數位媒體教學課程，使學生擁有多元的自主學習內容、培養身心健康概念。</p> <p>三、藉由實作課程，培養主動探究之精神，使課程活動成為生活之一部份，讓學生之學習興趣能得到提昇。</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-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。</p>	課程 目標	<p>一、透過口腔保健教育，在日常生活中實踐牙齒保健的觀念與做法，具備良好的生活習慣。</p> <p>二、具備探索身體發展與營養問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理身體保健的問題。</p> <p>三、在擬定健康體適能與營養之相關計畫與實作的過程中，能理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作完成任務。</p>				

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(1)週-第(4)週	面面「線」到	語文/2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。 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。 健體/3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	1.牙菌斑檢測 2.「90%的人用錯誤方式使用牙線」網路影片 3.牙線操作簡報	1.運用說話技巧，表達使用牙菌斑檢測劑後的觀察心得。 2.能觀賞「90%的人用錯誤方式使用牙線」網路影片，察覺使用牙線的重要性。 3.能正確流暢操作牙線。	1.能正確使用牙刷潔牙。 2.能正確說出牙線的用途。 3.能正確使用牙線潔牙。	【活動一】潔牙檢測 1.請學生利用牙刷，按照貝氏刷牙法潔牙步驟，把牙齒刷乾淨。 2.使用牙菌斑顯示劑塗在學生的牙齒上，請學生觀察牙縫的地方是否已經清潔乾淨？ 3.學生發表與討論使用牙菌斑顯示劑後所觀察到的現象。 4.教師說明使用牙線也是潔牙的一種工具。 【活動二】牙線教學 1.學生觀看「90%的人用錯誤方式使用牙線」網路影片。 2.教師利用「牙線操作簡報」講解使用牙線的正確手部姿勢及注意事項。 3.學生依照「牙線使用技巧」學習單自行練習使用牙線清潔牙齒。 4.教師說明使用牙線輔助潔牙的重要性。	1.牙菌斑檢測劑 2.「90%的人用錯誤方式使用牙線」網路影片 3.牙線操作簡報 4.「牙線使用技巧」學習單	4

<p style="text-align: center;">第 (5) 週 - 第 (9) 週</p>	<p style="text-align: center;">黃金六十分鐘</p>	<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>健康/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.斷牙影片。 2.黃金 60 分鐘影片。 3.我是大明星戲劇表演。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能從觀賞斷牙影片察覺斷牙問題的嚴重性。 2.能從觀賞黃金 60 分鐘影片中，認識處理斷牙的基本步驟。 3.參與我是大明星戲劇表演活動，和同學協同合作達成正確處理斷牙的戲劇演出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能說出斷牙問題的嚴重性。 2.能說出處理斷牙的基本步驟。 3.能思考並演練處理有關斷牙之緊急狀況。 	<p>【活動一】斷牙危機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞「小二童打球推擠斷門牙，家長索賠 20 萬」新聞影片。 2.教師提問影片相關內容問題 3.讓學生發表自己或親友是否有撞斷牙齒之經驗與處理方法。 4.教師說明恆牙的重要性與保護方法。 <p>【活動二】把握黃金 60 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.觀賞「把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能種回來」影片。 2.教師提問牙齒撞斷了！怎麼辦？ 3.學生發表與討論處理斷牙的方法。 4. 教師說明斷牙處理流程： <ol style="list-style-type: none"> (1)當受傷時不要慌亂。 (2)處理傷口前務必以肥皂洗手。 (3)掌握黃金時間（60 分鐘）快、放、回。 <p>【活動三】我是大明星</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班討論斷牙發生之事件或場合及處理流程。 2.根據狀況題抽籤，分組討論劇本。 2.學生分組上台表演。 3.各組發表演出心得與觀賞感想。 4.全體學生投票決定誰是大明星。 5.教師說明:把握黃金 60 分鐘並正確處理斷牙，就有可能挽救斷牙。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.網路新聞影片 2.黃金 60 分鐘影片 3.戲劇表演道具 	<p style="text-align: center;">5</p>
--	---	---	--	--	---	--	--	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (10) 週 - 第 (15) 週</p>	<p style="text-align: center;">健康體適能</p>	<p>健康/1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <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>1.教育部體育署體適能網站</p> <p>2.體適能檢測成績</p> <p>3.「運動身體好」學習單</p>	<p>1.了解「教育部體育署體適能網站」的測驗常模的意義。</p> <p>2.能從體適能檢測成績中察覺個人體適能問題。</p> <p>3.參與設計「運動身體好」學習單，每日與同學合作運動，達成增進體適能的目標。</p>	<p>1.能說出「教育部體育署體適能網站」的測驗常模的意義。</p> <p>2.能說出並討論個人體適能問題。</p> <p>3.能參與設計「運動身體好」學習單，每日與同學合作運動，並記錄下來。</p>	<p>【活動一】健康體適能</p> <p>1.教師說明體適能的定義及重要性。</p> <p>2.教師準備全班體適能檢測資料，帶領學生依據「教育部體育署體適能網站」的測驗常模，上網查詢自己的成績表現。</p> <p>3.教師請學生分享自己的體適能檢測成績，並討論影響自己體適能成績的可能因素。</p> <p>4.教師說明：每個人的生長發育狀況因為攝取的營養、運動量和睡眠時間的不同，就會存在著個別差異。</p> <p>【活動二】運動身體好</p> <p>1.教師說明體適能測驗的目的：</p> <p>(1)心肺耐力</p> <p>(2)柔軟度</p> <p>(3)肌力與肌耐力</p> <p>(4)體重控制。</p> <p>2.學生分組討論增進體適能的運動項目並設計出「運動身體好」學習單。</p> <p>3.學生分組每日進行運動並記錄在學習單中。</p> <p>4.各組學生發表每週實行運動計畫的心得或經驗。</p> <p>5.教師說明透過適當的運動，就能增進體適能。</p>	<p>1.體適能檢測成績紀錄表。</p> <p>2.教育部體育署體適能網站</p> <p>3.「運動身體好」學習單</p>	<p style="text-align: center;">6</p>
--	--	---	---	---	--	--	---	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p style="text-align: center;">我的健康餐盤</p>	<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>健康/4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>綜合/2b-III-1 參與各項活動，適切表現在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 均衡飲食金國王的環遊旅程影片</p> <p>2. 「飲食習慣自我檢視」學習單</p> <p>3. 我的餐盤均衡飲食圖像及口訣</p>	<p>1. 能在「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片中，察覺六大類食物及其營養功能。</p> <p>2. 能從飲食習慣自我檢視表中，自我反省與修正飲食觀念。</p> <p>3. 參與設計我的健康餐盤，協同合作完成健康飲食餐點。</p>	<p>1. 能說出不同的食物提供的營養素。</p> <p>2. 能說出自我檢視飲食習慣的結果並討論改善飲食的方法。</p> <p>3. 能協同合作設計我的健康餐盤。</p>	<p>【活動一】我該吃什麼？</p> <p>1. 老師播放教育部國民及學前教育署~「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。</p> <p>2. 老師引導學童回想自己最近一週的飲食情形。</p> <p>3. 學生針對「飲食習慣自我檢視」學習單的項目，和同學分享自我檢視的結果並討論改善飲食的方法。</p> <p>4. 老師介紹健康飲食觀念：</p> <p>〔1〕均衡攝取六大類食物。</p> <p>〔2〕黃金比例 321。</p> <p>〔3〕天天 5 蔬果〔3 蔬 2 果〕。</p> <p>〔4〕食物紅綠燈。</p> <p>〔5〕多喝水，少喝含糖飲料。</p> <p>〔6〕四少一多。</p> <p>〔7〕均衡飲食、三餐正常、定時定量。</p> <p>【活動二】我的健康餐盤</p> <p>1. 老師說明我的餐盤均衡飲食圖像及口訣：</p> <p>(1) 每天早晚一杯奶</p> <p>(2) 菜比水果多一點</p> <p>(3) 豆魚蛋肉一掌心</p> <p>(4) 每餐水果拳頭大</p> <p>(5) 飯和蔬菜一樣多</p> <p>(6) 堅果種子一茶匙</p> <p>2. 學生分組討論我的健康餐盤學習單。</p> <p>3. 分組設計一週「我的健康餐盤」菜單。</p> <p>3. 各組同學上台發表菜單設計理念及原則。</p> <p>4. 教師說明:透過每日攝取均衡的食物，就能得到適當的營養，增進身體健康。</p>	<p>1. 教育部國民及學前教育署「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。</p> <p>2. 「飲食習慣自我檢視」學習單</p> <p>3. 衛生福利部國民健康署-我的餐盤均衡飲食圖像及口訣</p> <p>4. 我的健康餐盤學習單</p>	<p style="text-align: center;">5</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</p>							

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 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)： <p style="text-align: center;">特教老師姓名： 普教老師姓名：黃幸惠</p>