

嘉義縣內埔國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康「心」選擇	課程 設計者	楊美緩、張玉坪、 林淑純、侯仁惠	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 <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 <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 <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						
學校 願景	讀創思享樂活遊		與學校願景呼 應之說明	透過營養餐點的規劃，讓學生以小組合作的方式共同學習，啟發孩子們的創造力。 指導學生擁有良好的健康生活知能，以及積極實踐健康的生活型態。			
總綱 核心素養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。 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。		課程 目標	1. 鼓勵學生發現、探索日常生活中的問題，培養從各類資源中判讀、分析資料，找尋解決問題的能力，進而身體力行。 2. 藉由基本語文素養和生活所需的符號知能，表現合宜的互動方式，尊重彼此不同的看法，著重與人溝通。 3. 透過體驗與實作，參與多元的活動，發揮團隊分工合作精神，勇於展現自我以及感恩的人文關懷。			

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(2)週	食在安心(一) -- 剪貼特攻隊	語文 5-II-12 主動參與班級、學校或社區的閱讀社群活動。 5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意。 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。	竹崎鄉立圖書館 曾南居圖書館 國語日報	1. 參與鄰近竹崎鄉立圖書館、曾南居圖書館的活動，並使用圖書館資源。 2. 運用刪除、歸納法提取文章重點，或利用文章中的關鍵字擷取大意。 3. 根據國語日報文章內容，書寫出自己的想法觀點。 4. 根據老師示範的文意摘要方式，與小組成員共同討論，書寫出個人的觀點和意見。 5. 參與班級閱讀活動。 6. 發表時能用清晰語音、適當語速和音量說話。	1. 能說出圖書館提供哪些服務。 2. 能主動利用到圖書館資源 3. 能掌握文本內容，完成擷取大意。 4. 能於讀報後寫出閱讀心得。 5. 能與小組成員討論，並運用策略說出文章重點 6. 能以清晰的語音、分享自己的剪報內容	活動一：剪貼特攻隊 1. 介紹鄰近公共圖書館資源 2. 參觀曾南居圖書館。(1節) 3. 閱讀飲食相關報導二篇 (1)對抗肥胖要從小做起。 (2)學生每天吃早餐成績較好。 4. 練習文意重點摘要。老師示範→小組共做(2節) (1)使用刪除法 (2)運用動詞、名詞找重點。 5. 剪報活動： (2)練習從國語日報找到有關「健康飲食」的文章 (3)閱讀文章並找到特定標點符號 (4)紀錄優美詞語 (5)完成閱讀後心得寫作 (6)組內分享自己的剪報作品 (7)各組推選一件作品發表(3節)	1. 竹崎鄉立圖書館網頁 2. 《董氏基金會》對抗肥胖要從小做起 https://nutri.itf.org.tw/index.php?id=1&aid=3&bid=364&cid=1674 3. 《董氏基金會》學生每天吃早餐成績較好 https://nutri.itf.org.tw/index.php?id=1&aid=3&bid=364&cid=3078 4. 國語日報	6節
第(3)週 - 第(4)週	食在安心(二) -- 好食守則	健康與體育 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	六大類食物營養分類 我的早餐學習單	1. 將一星期的早餐紀錄於「我的早餐」二維表格中。 2. 判讀「我的早餐」學習單的表格內容 3. 藉由六大類食物營養分類表的介紹，了解不同的食物組合能提供不同的營養與健康需求。	1. 能完整的將每天所吃的早餐品項紀錄於學習單中。 2. 能藉由「我的早餐」學習單中所紀錄的內容與小組成員討論飲食的差異性 3. 能說出各項食物的營養成分。	活動二：好食守則 1. 記錄一星期所吃的早餐於「我的早餐」學習單中。 2. 組內討論每人的飲食習慣(1節) 3. 介紹六大類食物的營養分類與對健康的重要性，以每日飲食指南為參考。	1. 「我的早餐」學習單 2. 食物分類與功能 https://nutri.itf.org.tw/index.php?id=1&aid=3&bid=364&cid=3078	5節

已註解 [U1]:

已註解 [U2R1]:

				<p>4. 藉由區分「我的早餐」學習單中的健康食物、不健康食物，學到健康食物對身體的重要性，並展現於生活中。</p> <p>5. 省思自己的飲食習慣</p>	<p>4. 能辨別健康食物與不健康食物分別對健康的影響</p> <p>5. 以每日飲食指南為原則，檢視自己的飲食習慣，並說出自有所具備的良好的飲食習慣。</p> <p>6. 根據自己的飲食習慣，提出可以改進之處</p>	<p>4. 練習辨識各項食物中主要的營養素</p> <p>5. 檢視自己的早餐紀錄中，所吃食物的營養素(2節)</p> <p>6. 教師介紹健康早餐組合</p> <p>7. 學生將自己記錄的早餐品項區分為健康組合與不健康組合。</p> <p>8. 發表學生早餐紀錄中常見的健康組合與不健康組合(1節)</p> <p>9. 省思自己所吃的食物以哪一類食物居多，為自己的飲食習慣打分數，並決定飲食調整方向(1節)</p>	<p>id=203&cid=21</p>
<p>第(4)週 - 第(6)週</p>	<p>食在安心 (三) -- 健康上菜</p>	<p>自然 pa-II-2 能從得到的資訊或數據，形成解釋、得到解答、解決問題。並能將自己的探究結果和他人的結果(例如：來自老師)相比較，檢查是否相近。</p> <p>語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人觀點和意見。</p> <p>資訊 資議 t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	<p>1. Google 搜尋引擎</p> <p>2. 早餐菜單照片</p> <p>3. 「健康餐點」學習單</p>	<p>1. 學習關鍵字的搜尋技巧</p> <p>2. 分享所查到的網路資料，並與同儕比較其差異</p> <p>3. 藉由使用網路搜尋獲得早餐店菜單資料。</p> <p>4. 拍攝附近早餐店的菜單資料</p> <p>5. 說出中西式早餐店的相同與相異處</p> <p>6. 分辨同學所提供的菜單是否符合健康原則，</p> <p>7. 小組討論時說出自己的看法與意見。</p>	<p>1. 能學會運用合適的關鍵字搜尋所需的資料。</p> <p>2. 能閱讀、理解網路文章，並與同學分享。</p> <p>3. 能利用 Google，找到所需的早餐資料</p> <p>4. 能將早餐店的菜單拍照記錄</p> <p>5. 能設計符合健康、均合的菜單</p> <p>6. 能表達同學的菜單是否符合健康原則</p> <p>7. 能踴躍參與小組討論，並給予同學建議。</p>	<p>活動三：健康上菜 早餐品項蒐集</p> <p>1. 指導網路搜尋技巧，讓學生分組上網查詢網路上早餐店菜單，以獲取早餐品項資訊： (1) 選擇關鍵字 (2) 比較不同關鍵字搜尋網頁的結果 (3) 閱讀網路資料並摘要(1節)</p> <p>2. 社區早餐店資料蒐集 (1) 將小組工作做適當的分配 (2) 到早餐店拍攝或索取菜單。(1節)</p> <p>3. 比較中、西式早餐店菜單的異同</p> <p>4. 分享各式早餐店資料查詢結果(1節)</p> <p>5. 設計健康菜單：</p>	<p>1.google 搜尋引擎</p> <p>2. 健康餐點學習單</p>

						(1) 複習食物的營養成分 (2) 學生以六大類食物為原則，分組設計符合健康、美味的套餐，並記錄於「健康餐點」學習單中。(2 節) 6. 菜單發表會： (1) 各組上台發表菜單。 (2) 各組評分並給予回饋。(1 節)		
第(7)週 - 第(8)週	食在安心(四) -- 內埔食堂	語文 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。 藝術與人文 1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。 3-II-4 能透過物件蒐集或藝術創作，美化生活環境。	「健康餐點」海報	1. 運用視覺、嗅覺、味覺等寫作技巧，書寫出自己設計的健康餐點介紹文。 2. 發揮創造力與想像力，創作設計出餐點海報。 3. 為同學說明海報的設計理念 4. 理解同學所說內容，並表達自己的想法 5. 小組成員互助合作，完成作品，布置教室美化環境 6. 分享內埔食堂活動的心得	1. 能以五感寫作技巧，寫出健康餐點介紹文。 2. 能繪製健康餐點海報。 3. 能用清晰語音、適當語速和音量說話，為同學做說明 4. 能仔細聆聽各組發表的內容，選擇自己喜歡的餐點 5. 能將各組介紹的餐點拼貼在教室佈告欄，並加以美化，做為班級教室布置 6. 能針對別組文章內容提出修改的看法。	活動四：內埔食堂 1. 繪製內埔食堂海報 (1) 教師準備4K的圖畫紙，各組一張， (2) 學生討論並書寫健康餐點介紹文 (3) 小組合作完成餐點文字介紹與圖畫創作。(4 節) 2. 各組介紹健康餐點海報。 3. 學生票選心目中喜愛的餐點(1 節) 4. 各組將作品布置於教室佈告欄 5. 師生共同美化佈告欄。 6. 發表內埔食堂活動感想(1 節)		6 節
第(9)週 - 第(11)週	樂動人生(一) -- 熱量偵查隊	健康 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	營養標示熱量學習單	1. 了解食物包裝上的營養標示 2. 運用食品包裝上的營養標示，了解自己攝取的營養。 3. 了解熱量的重要性，以及對身體造成的影響	1. 能理解食品包裝上的營養成分 2. 能讀出食品包裝上的營養標示 3. 能說出食物的熱量不足與過多對身體的影響。	活動一：熱量偵查隊 1. 教師介紹食物包裝上的營養標示內容與意義 2. 學生練習找到並說出該項食品的营养成分(1 節) 3. 熱量知多少： (1) 教師介紹熱量三大來源(蛋白質、醣類、脂肪)	1. 食物身分證 ppt 2. 圖書館營養學書籍 411.3 3. 食物熱量學習單	8 節

		資訊 資議 t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。		<p>4. 藉由書籍，查詢食物的熱量。</p> <p>5. 使用網路資源，查詢食物的熱量。</p> <p>6. 知道自己所吃的食物中那些是屬於高熱量食物</p> <p>7. 減少食用高熱量食物。</p> <p>8. 省思並調整自己的飲食習慣，並在生活中實踐。</p>	<p>4. 能利用書籍，完成「熱量計算學習單」。</p> <p>5. 能利用網路資源，完成「熱量計算學習單」</p> <p>6. 能找出平常所吃的高熱量食物。</p> <p>7. 了解食物對身體的影響，願意選擇良好的飲食習慣。</p> <p>8. 能訂定良好的飲食習慣守則，並努力遵循。</p>	<p>(2) 學生練習從營養標示上讀出食物的熱量多寡</p> <p>(3) 討論日常飲食熱量攝取過多與不足的結果(1 節)</p> <p>4. 利用圖書館資源，查閱有關營養學(應用科學類)的書籍，並查詢有關熱量的介紹。</p> <p>5. 閱讀後分享書中重要資訊(2 節)</p> <p>6. 上網查詢「食物熱量學習單」中的食物熱量</p> <p>7. 組內比對查詢結果</p> <p>8. 各組分享查詢結果 (2 節)</p> <p>9. 學生發表生活中常吃的食物</p> <p>10. 讓學生依熱量的來源排序出食物的熱量高低。</p> <p>11. 比對自己的飲食習慣與攝取熱量的適當性(1 節)</p> <p>12. 學生省思日常飲食的恰當性並思考調整方向</p> <p>13. 分享自己調整前與調整後的熱量攝取差異以及對健康可能的影響(1 節)</p>	
第(11)週 - 第(13)週	樂動人生(二) - 精打細算	<p>資訊 資議 t-II-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>數學 n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘計算或估算，並能應用於日常解題。</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</p>	<p>卡路里計算器 基礎代謝計算器 基礎代謝表格</p>	<p>1. 使用網路查詢食物熱量。</p> <p>2. 計算一天攝取的總熱量</p> <p>3. 以基礎代謝計算器計算基礎代謝率</p> <p>4. 製作基礎代謝率表格。</p> <p>5. 藉由基礎代謝量與攝取熱量之間的高低關係</p>	<p>1. 能運用卡路里計算器，計算餐點中的熱量</p> <p>2. 能查詢各類食物的熱量，並做加總計算。</p> <p>3. 能算出基礎代謝率</p> <p>4. 能繪製基礎代謝率表格。</p> <p>5. 能對基礎代謝量與攝取熱量之間的關係形成解釋。</p>	<p>活動二：精打細算 A 食物卡路里</p> <p>1. 老師介紹卡路里計算器 dr. eye-health 的食物熱量搜尋</p> <p>2. 學生完成老師指定的品項搜尋(1 節)</p> <p>3. 利用計算器計算自己一天攝取的總熱量，並記錄於學習單</p> <p>4. 發表計算結果並與同學比</p>	<p>1. 卡路里計算器 http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=CalorieList</p> <p>2. 早餐熱量學習單</p>

		論		解釋並推論出肥胖原因。 6. 利用所得資料進行分析及歸納。	6. 能利用基礎代謝的資料，探討差異之可能原因	較差異(1節) B 基礎代謝 1. 介紹熱量消耗的主要三途徑(基礎代謝率、運動、食物的熱效應) 2. 說明何謂基礎代謝率(1節) 3. 老師介紹網路上的基礎代謝計算器 4. 指導學生如何輸入基礎代謝計算器的資料 5. 學生計算自己的基礎代謝率(1節) 6. 各組學生將組員的基礎代謝率資料製成表格(1節) 7. 老師說明基礎代謝量與攝取熱量的高低關係，進而了解其對身體所造成的影響。 (例：攝食的熱量大於基礎代謝量，則造成肥胖) 8. 學生探討自己的熱量攝取與基礎代謝率是否對自己造成肥胖的影響(1節)	3. 基礎代謝計算器 http://www.dre-ye-health.com/SingularController?service=goCheck&path=blog
第(13)週 - 第(15)週	樂動人生(三) - 運動存摺	健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 4 d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 數學 n- II -10 理解時間的加減運算，並應用於日常的時間加減問題。	運動存摺	1. 認識運動有助於身心健康。 2. 認識 SH150 3. 於運動存摺中紀錄各類運動的活動時間。 4. 透過運動存摺中加總計算時間，檢視自己是否達到運動目標 5. 培養運動 150 的好習慣並與同學分享運動的好處	1. 能說出運動的好處 2. 能說出 SH150 是每週應累積運動 150 分鐘以上的運動量 3. 能大致將每周的運動時間紀錄於運動存摺中。 4. 統計運動時間時，能正確使用加減計算。 5. 能藉由統計的運動時間，檢核自己是否有達 SH150 的目標	活動三：運動存摺 1. 老師介紹生活中常見的運動 2. 自己最常從事或最喜歡的運動並說出其好處(1節) 3. SH150，讓學生了解每周運動應達 150 分鐘之標準 4. 一週中在學校所從事的各項體育活動之時間於運動存摺中(1節) 5. 單位之換算秒→分→時；時→分→秒 6. 中各種體育活動時間加總，	1. 運動存摺 2. 運動計畫學習單

					6. 能訂定運動目標，並努力達成。	並做時間單位的換算(2節) 7. 分析並發表自己的運動習慣(1節) 8. 自己一週是否達成運動150之目標，並與同儕分享。 9. 成運動150的學生，全班討論可以做哪些調整(1節)	
第(15)週 - 第(17)週	樂動人生(四) - 燃脂大作戰	數學 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。 n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘計算或估算，並能應用於日常解題。。	各類運動熱量消耗表 「動動樂」學習單 運動計畫	1. 報讀各類運動熱量消耗表，並了解各類運動消耗的熱量。 2. 將常從事的運項項目與消耗熱量，填寫於動動樂學習單 3. 依據各類運動熱量消耗表，以乘、除法計算不同的運動時間所消耗之熱量。 4. 概述組員間的運動熱量消耗情形 5. 發現組員間的差異並加以解釋 6. 擬定運動計畫，以養成規律運動習慣 7. 執行後檢討成果並修正	1. 能理解各類運動消耗表中的表格內容，並加以運用。 2. 能將資料大致填寫於學習單中 3. 能正確計算不同運動時間所消耗之熱量。 4. 能說出組員熱量消耗的多寡 5. 能將資料解讀並加以分析 6. 能訂定合適的運動計畫，以促進身體健康。 7. 能具體行動並提出改正	活動四：燃脂大作戰 1. 孩童認識並報讀各類運動熱量消耗表格(1節) 2. 自己較常從事的運動項目，並查詢消耗的熱量(1節) 3. 計算自己從事單項運動時所消耗的熱量(乘法、除法)(1節) 4. 動存摺中的運動時間加總於動動樂學習單中 5. 一週從事多種體育活動時，所消耗的總熱量(加法、乘法、兩步驟) 6. 小組討論，分析組員運動項目和消耗熱量之差異(加法、乘法、兩步驟) 7. 析結果及心得(2節) 8. 自己的運動習慣及飲食方式，訂定合適的運動計畫(1節) 9. 運動計畫，並自我反思及檢討(1節)	1. 各類運動消耗表 2. 體育活動紀錄學習單 3. 運動養成計畫學習單
第(17)週 -	樂動人生(五) - 社	自然 pa-II-2 能從得到的資訊或數據，形成解釋、得到解答、解決問題。並能將自己的探	Google地圖 遠足	1. 認識Google地圖。 2. 從Google地圖中提供的資料，討論遠足地點的可能路線	1. 能了解Google地圖的使用技巧 2. 能判讀Google地圖的內容。	活動五：社區走跳 1. 老師提供的google地圖資料，各組討論、擬定遠足行走路線	Google地圖

7節

7節

第(19)週	區走跳	<p>究結果和他人的結果(例如:來自老師)相比較,檢查是否相近。</p> <p>社會 3d-II-2 評估與選擇可能的做法,嘗試解決問題。</p> <p>數學 n-II-2 熟練較大位數之加、減、乘計算或估算,並能應用於日常解題。</p> <p>健康與體育 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		<p>3. 透由遠足路線之討論,師生比較出較為適切的行程規劃。</p> <p>4. 師生共同決議遠足路線</p> <p>5. 先預估路程的距離,</p> <p>6. 推算遠足所需耗費的時間,並與 Google 地圖預估的時間相比較。</p> <p>7. 根據距離計算消耗的熱量</p> <p>8. 參與遠足活動,並分享心得。</p>	<p>3. 能與同學共同討論,規劃合宜的遠足路線。</p> <p>4. 能結合自己的經驗提出合宜的遠足路線</p> <p>5. 能合理估算遠足路線的距離。</p> <p>6. 能合理估算遠足所需的時間。</p> <p>7. 能將估算資料與 Google 地圖資料對照比較</p> <p>8. 能計算遠足時所消耗的熱量</p> <p>9. 能說出遠足的感受。</p>	<p>2. 組設計的想法,選出大家心目中最好的路線(2節)</p> <p>3. 路程所需的時間與距離</p> <p>4. 遠足消耗的熱量(1節)</p> <p>5. 遠足活動(3節)</p> <p>6. 發活動感想(1節)</p>	
第20週	樂動人生(六)——健康全壘打	<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	檢核表	<p>1. 認識有助於身心健康的飲食與運動。</p> <p>2. 利用檢核表省思達成情形。</p> <p>3. 與家人分享可以促進自己健康的方法</p> <p>4. 培養家庭良好的健康習慣。</p> <p>5. 執行促進健康的方法</p> <p>6. 分享家人實施情形</p>	<p>1. 能說出健康的飲食與良好的運動習慣的方法</p> <p>2. 能確實檢核自己的飲食與運動狀況</p> <p>3. 能發現自己待改進的項目,並與家人分享</p> <p>4. 能展現出對家人健康行為的部分影響力。</p> <p>5. 能與家人共同進行健康的飲食與運動計畫</p> <p>6. 能以照片或文字說明家人的健康生活習慣</p>	<p>期末成果 活動:健康全壘打</p> <p>1. 學生討論且提出這學期學到的「飲食」及「運動」學習要點,並檢核自己的達成情形。(1節)</p> <p>2. 將檢核表的內容與家人分享</p> <p>3. 根據家人的習慣擬定家庭健康生活模式,省思可促進家人健康的方法。(1節)</p> <p>4. 課堂上分享家人實施的情形(1節)</p>	檢核表
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(8)節 (以連結資訊科技議題為主)					

<p>特教需求 學生 課程調整</p>	<p>三上健康心選擇</p> <p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※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></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)： 無</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：劉建亨</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：林淑純</p>
-----------------------------	---