

嘉義縣 和順 國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高 年級	年級課程 主題名稱	閱讀自我-健康好生活	課程 設計者	沈素密	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 <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	有品 有才		與學校願景呼 應之說明	透過閱讀探索自我的健康課程，培養健康生活管理觀念及行動，進而學會行銷自己，成為一個有品有才的好學生。			
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-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-B1 具備 「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。		課程 目標	1. 能 探索 影響健康的生活習慣，擬定促進健康的良好作息，並養成實踐的習慣。 2. 能 應用 科技媒體製作 PPT，並 理解 健康生活的意義，建立正確的生活態度。 3. 能 具備 寫作的基本語文素養，完成健康好生活的課程心得作文。			

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(5)週	體重管理	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 健康與體育領域 資議 p-III-3 運用資訊科技分享學習資源與心得	1. 身體質量指數 BMI 2. 健康減重的方法 3. 斤斤計較學習單	1. 能透過認識身體質量指數 BMI，認同健康體位的重要性 2. 能擬定健康減重的方法，並執行健康的減重方式 3. 能運用斤斤計較學習單討論健康體位的優缺點	1. 口頭評量：能透過觀看影片，正確回答問題。 2. 能完成「斤斤計較」學習單【具體作品】 3. 口頭評量：能說出印象中最深刻的影片情節，並說明為什麼【分享表達】 4. 能分組討論健康減重的方法【分組合作】	覺察現象 探究性提問：從學生近日測量的身高體重表，讓學生察覺為什麼我們每學期都必須做身高體重測量？引導學生討論，意識到體重管理與身體質量指數 BMI 的重要性。 理解現象 活動一： 1. 觀賞影片：「身體質量指數 BMI」 2. 老師再次說明身體質量指數的定義及計算方法。 3. 利用計算機計算自己的身體質量指數，並知道自己的體位標準？是屬於哪個體位？【和學生生活脈絡連結】 4. 師生討論不良體位與健康體位的優缺點 5. 完成「斤斤計較」學習單【實作】 6. 教師總結歸納體位與身高和體重的關係密不可分。	1. 網路影片：「身體質量指數 BMI」 https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY 2. 學習單：「斤斤計較」 3. 網路影片：醜女大翻身 https://www.youtube.com/watch?v=3Wm6RsJgrEg	5

						<p>形成問題、觀點</p> <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞影片：「醜女大翻身」，並記錄印象中最深刻的情節。 2. 學生分享印象中最深刻的情節，討論劇情中最聚焦的議題是什麼，說說看影片中各個角色對外形、體重的觀點。 3. 師生共同討影片內容 4. 教師總結歸納體重管理的重要性 5. 分組討論健康減重的方法並上台分享【合作討論】 		
<p>第 (6) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>運動 333</p>	<p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 健康與體育領域</p>	<p>1. 運動 333 原則的運動計畫</p>	<p>1. 能擬定運動 333 原則的體適能運動計畫</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：能透過觀看影片，正確回答問題。 2. 實作評量：能設計出各組的「333 運動計畫表」【具體作品】 	<p>規劃方案</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞影片：運動333 2. 分組討論能達到運動 333 效果的運動。【合作討論】 3. 設計各組的「333 運動計畫表」【實作】 4. 將各組的「333 運動計畫表」張貼於教室公布欄供其他組參考 5. 教師總結歸納 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路影片：運動 333 https://www.youtube.com/watch?v=wrf9n-d9ojc 2. 學習單：「333 運動計畫表」 	3

<p>第 (9) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>零食 的秘 密</p>	<p>5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。 語文領域 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 健康與體育領域</p> <p>1-III-8 能嘗試不同創作形式，從事創作及展演活動。 藝術領域</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 健康與體育領域</p>	<p>1. 高熱量飲食所含的熱量。 2. 各種運動每小時能消耗的熱量。 3. 高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報 5. 零食的成分、熱量及添加物。 6. 零食添加物對人體的影響。</p>	<p>1. 能運用「高熱量飲食所含的熱量」等資料事證來支持自己健康飲食的立場 2. 能使用「各種運動每小時能消耗的熱量」等資料事證來支持自己健康運動計畫的立場 3. 能嘗試海報的創作形式，畫出「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報」 5. 能運用討論等策略來了解各種零食的成分、熱量及添加物，並提出自己的觀點，推論及判斷是否對人體有不良影響。 6. 能運用多元的網路健康資訊，認識零食</p>	<p>1. 口頭評量：能透過閱讀成分標示正確說出零食的成分、熱量及添加物 2. 實作評量：能分組製作出「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報」，並上台說明及分享【具體作品】【分享表達】 3. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。 5. 口頭評量：能透過閱讀成分標示正確說出健康零食的必備要素 6. 實作評量：能分組討論健康零食，並將討論成果製作</p>	<p>執行方案 1. 飲食熱量管理：課前請每位學生至少帶一種零食到校 2. 零食分享與試吃，並給每種零食打分數，簡單記下試吃的心得。【體驗】 3. 完成「零食 Number 1」學習單 4. 利用全班的「零食 Number 1」學習單，找出得分最高的三種零食。 5. 全班分三組，各組從得分最高的三種零食中選定一種，閱讀零食包裝上的成分標示表找出成分、熱量及添加物。討論提出觀點，判斷是否對人體有不良影響，製作「高熱量飲食與各種運動的熱能消耗量海報」【合作討論】 6. 分組上台報告 7. 教師總結歸納 8. 學生給予回饋建議</p> <p>活動二：(4節) 1. 飲食健康管理：分組上網搜尋並討論【合作討論】 (1) 零食成分標示內含物(添加物)對人體的影響。 (2) 健康零食的必備要素</p>	<p>1. 網路影片：食物熱量 https://www.youtube.com/watch?v=xnkFVUfmCC8 2. 學習單：「333 運動計畫表」 3. 網路資源 4. 各種市售零食 5. 學習單：「零食 Number 1」</p>	<p>8</p>
---	------------------------	--	--	--	---	--	---	----------

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(6)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、(/人數) ※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)： 1. 2.

*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。

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
------	------	---------------	--------	------	-------------	-------------	------	----

年級	高 年級	年級課程主題名稱	謝家鄉一家鄉農特產	課程設計者	林碧榕	總節數 / 學期 (上/下)	20/下學期
符合彈性課程類型	<input 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	以和處事 歡喜惜物	以順待人 品格有讚	與學校願景呼 應之說明	透過認識家鄉農特產、推廣家鄉農特產設計與烹飪活動，開啟孩子知福惜福、感恩回饋的行動力及創新力，進而成為歡喜惜物、品格有讚的好公民。			
總綱核心素養	E-A3 具備 擬定 計畫與實作的的能力，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-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。 E-C3 具備理解與 關心 本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		課程目標	1. 能以創新的思考方式 擬定 家鄉農特產推廣宣傳活動計畫，並實際產出成品，進而實際進行推廣活動。 2. 能 應用 網路資訊及科技媒體製作產銷履歷 PPT、家鄉農特產美食料理影片，以推廣家鄉農特產。 3. 能與團隊成員 合作 完成任務，並與他組互動提供他組建議。 4. 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。 5. 能透過謝家鄉一家鄉農特產課程，更加理解與 關心 本土事務，並認識家鄉的特有文化，進而包容文化的多元性。			

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第(7) 週</p>	<p>農特產大搜查</p>	<p>綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。(綜合)</p> <p>資議 p-III-3 運用資訊科技分享學習資源與心得。(資訊教育)</p> <p>1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。(藝文)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家鄉的農特產 2. 農特產品產銷履歷 3. 家鄉農特產推廣宣傳活動設計 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析與判讀家鄉的農特產的資料，以了解各農特產品的主要產地與產季 2. 運用資訊科技軟體製作農特產品產銷履歷PPT，強化對農產品安全重要性的認知。 3. 能學習設計思考，進行家鄉農特產推廣宣傳活動設計實作，加強對家鄉的認同感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：能分組上台分享家鄉農特產品的相關資訊【分組合作】【分享表達】。 2. 實作評量：各組能製作產銷履歷PPT並上台說明及分享【分享表達】【具體作品】【知識應用】 3. 口頭評量：能上台進行農特產推廣宣傳【分享表達】【總結性成果報告】 4. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。【反思活動】 	<p>活動一、家鄉的農特產(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備除去包裝後的農特產品(加工品)，學生品嚐後猜猜剛才吃到了什麼？形容口感、味道…【體驗】。 2. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 嘉義縣有哪些農特產品？這些農特產產季為何？有何加工品？ (2) 義竹鄉有哪些農特產品？這些農特產產季為何？有何加工品？ (3) 這些產農特產品有哪些推廣方式？ 3. 教師介紹「嘉義縣農會資訊服務網」 4. 學生分組，兩人一組。(「謝家鄉一家鄉農特產」課程，皆按照此次分組來進行活動。) 5. 各組透過網路搜尋家鄉農特產品的相關資訊並加以討論【合作討論】【和學生生活脈絡連結】 6. 各組發表搜尋結果 7. 教師統整歸納 <p>活動二、認識產銷履歷(2節)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網站：嘉義縣農會資訊服務網 http://www.cyfa.org.tw/season.asp 2. 網路影片：世新新聞 義竹鄉農特產品頂瓜瓜 https://www.youtube.com/watch?v=ujwUUNPIQ 3. 網路影片：和我一起到嘉義義竹鄉吃桑葚！ https://www.youtube.com/watch?v=qG2Ec9sas 4. 網站：產銷履歷農產品資訊網 https://taft.coa.gov.tw/default.html 5. 網站：「台灣農產品安全追溯資訊網」 https://grc.fa.gov.tw/ 	<p style="text-align: center;">7</p>
---	---------------	---	--	--	--	--	---	--------------------------------------

					<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1)在選購農產品時有沒有想過這個農產品吃起來是否令人安心？ (2)怎樣的農產品吃起來才令人安心？ (3)購買農產品，可能會根據什麼條件來挑選？ 2. 各組進行討論並整合小組意見上台分享【合作討論】【和學生生活脈絡連結】 3. 教師統整後引出農產品驗證制度--「農產品產銷履歷」 4. 教師介紹「產銷履歷農產品資訊網」「台灣農產品安全追溯資訊網」 5. 各組透過網路搜尋關於產銷履歷的資訊並加以討論【合作討論】 6. 各組挑一個產銷履歷主題製作成PPT與全班分享。 7. 教師統整歸納：「產銷履歷農產品」就是安心的身份證！ 8. 學生課後與家人分享農產品驗證制度--「農產品產銷履歷」【有應用(實踐行動)】 	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>活動三、農特產品推廣宣傳活動設計(3節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 各組討論：【合作討論】 (1)要推廣何種農特產品？(各組協調，以不重複為原則。) (2)用什麼推廣宣傳方式會更有效果？決定推廣宣傳方式 各組設計並完成推廣宣傳活動設計成品（海報、PPT、影片…） 各組上台進行農特產推廣宣傳 教師統整歸納。 	
第(8)週 - 第(11)週	鄉味食譜	<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。(健體)</p> <p>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。(綜合)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 家鄉農特產的營養素 家鄉農特產美食食譜設計 	<ol style="list-style-type: none"> 運用多元的健康資訊，以了解家鄉農特產品含有哪些營養素 參與家鄉農特產美食食譜的設計，適切表現自己，與人協同合作完成食譜設計。 	<ol style="list-style-type: none"> 能完成「家鄉農特產品的分類及營養素」學習單【具體作品】【知識應用】 能完成「家鄉農特產美食料理食譜設計」學習單【具體作品】 口頭評量：能分組上台分享家鄉農特產美食料理食譜的設計概念【分組合作】【分享表達】【總結性成果報告】 	<p>活動一、家鄉農特產品的分類及營養素(1節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問： (1)如何得知家鄉農特產品是屬於六大類食物類中的哪一類？ (2)農特產品含有那些營養素？ 教師介紹「董氏基金會食物營養特區」 各組透過網路，搜尋「家鄉的農特產」單元該組所推廣的農 	<ol style="list-style-type: none"> 網站：董氏基金會食物營養特區 https://nutrition.tjtf.org.tw/index.php?aid=3&bid=203&cid=21&idd=1 「家鄉農特產品的分類及營養素」學習單

					<p>4. 能專心聆聽並給予報告同學回饋【反思活動】</p>	<p>特產品之相關營養資訊，並加以討論【合作討論】</p> <p>4. 完成「家鄉農特產品的分類及營養素」學習單</p> <p>5. 教師準備「六大類食物」空白大壁報紙，學生將學習單張貼到壁報上相應的六大類食物，完成農特產品分類</p> <p>6. 教師統整歸納</p> <p>活動二、農特產美食料理食譜(3節)</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)讓人明瞭易懂的食譜應該包括哪些項目？</p> <p>(2)料理除了色香味之外，哪些也是我們應該注意的？</p> <p>2. 學生提出看法，教師統整歸納</p> <p>3. 各組根據「家鄉的農特產」單元該組所推廣的農特產品，討論設計出一道料理食譜。【合作討論】</p> <p>4. 完成「家鄉農特產美食料理食譜設計」學習單。</p> <p>5. 上台分享食譜的設計概念，他組提出建議，共同進行食譜的調整、修正。【反思活動】</p>	<p>3. 網站：料理生活平台-愛料理</p> <p>https://icook.tw/</p> <p>4. 「家鄉農特產美食料理食譜設計」學習單</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------	---	---

						6. 各組學習心得分享，教師統整歸納。		
第 (12) 週 - 第 (14) 週	和順 總鋪 師	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 (性平)	家鄉農特產 美食料理	透過家鄉農特產美食料理的合作過程，覺察性別角色的刻板印象，了解家庭與職業的分工，不應受性別的限制。	1. 實作評量：各組能烹飪出家鄉農特產料理【具體作品】 2. 口頭評量：能上台做學習心得分享【分享表達】 3. 能給予他組同學建議【反思活動】	活動:美食料理烹調(3節) 1. 教師提問： (1) 烹調時怎樣的分工才是最適切的？在分工時會考慮那些因素？ (2) 烹飪料理過程中須注意哪些事情？ 2. 學生提出看法，教師統整歸納 3. 各組依據自行設計的食譜烹飪出家鄉農特產料理【和學生生活脈絡連結】【操作】 4. 試吃各組的料理成果並提出建議。【體驗】 5. 根據試吃結果各組討論後，調整食譜或烹調作法、步驟…。【合作討論】【反思活動】 6. 再次進行烹調料理，並將烹飪過程用錄影機記錄下來。【操作】 7. 各組學習心得分享，教師統整歸納。	1. 網路影片:阿基師家常菜 https://www.youtube.com/results?search_query=%E9%98%BF%E5%9F%BA%E5%B8%AB%E5%AE%B6%E5%B8%B8%E8%8F%9C 2. 網路影片:紅燒蔥豆腐 https://www.youtube.com/watch?v=nsh-ijFkLuc	3
第 (15) 週	舌尖 上的 家鄉	資議 c-III-1 運用資訊科技與他人合作討論構想或創作作品。(資訊教育)	1. 家鄉農特產美食料理	1. 運用資訊科技影片剪輯軟體與他人合作討論，共同創作家鄉農	1. 實作評量：各組能製作家鄉農特產美食料理影片【具體作品】	活動一、製作農特產美食料理烹飪影片(3節)	1. 書籍：料理食譜	6

<p>- 第 (20) 週</p>		<p>1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。(藝文)</p>	<p>影片 2. 家鄉農 特產美 食專刊</p>	<p>特產美食料理影片。 2. 能學習設計思考，進行創意發想，製作家鄉農特產美食專刊，並分享在學校網站。</p>	<p>2. 口頭評量：各組能分組上台分享家鄉農特產美食料理影片【分組合作】【分享表達】 3. 實作評量：各組能製作家鄉農特產美食專刊「舌尖上的家鄉」【具體作品】【總結性成果報告】 4. 能專心聆聽並給予報告同學回饋【反思活動】 5. 能在個人 FB、學校網站…分享「舌尖上的家鄉」專刊【和學生生活脈絡連結】【實踐行動】</p>	<p>1. 教師提問： (1) 一部教學示範影片應該包含那些要素？ (2) 影片製作過程中可能出現什麼狀況？如何解決？ 2. 學生提出看法，教師統整歸納【學習方法或策略】 3. 各組討論、設計烹調料理影片的呈現方式【合作討論】 4. 各組將錄製下來的烹調料理過程進行後製，加上文字、配音、配樂……完成家鄉農特產美食料理影片。 5. 上台分享影片成果，他組提出建議，共同進行調整、修正。【反思活動】 6. 各組學習心得分享，教師統整歸納。</p> <p>活動二、製作「舌尖上的家鄉」專刊(3節)</p> <p>1. 教師提問： (1) 怎樣的美食專刊比較吸引人？ (2) 美食專刊可以有什麼樣的內容？</p>		
-------------------------------	--	--	--------------------------------------	---	---	---	--	--

						<p>(3) 美食專刊製作過程中可能出現甚麼狀況?如何解決?</p> <p>(4)如何將專刊分享給其他人觀閱?</p> <p>2. 學生提出看法，教師統整歸納 【學習方法或策略】</p> <p>3. 各組討論、設計美食專刊的呈現方式【合作討論】</p> <p>4. 各組將推廣宣傳活動設計的成果、食譜設計、料理烹飪影片彙整成書面成果，如為影片則掃成 QR Code 編製在頁面上，完成該組的美食專刊</p> <p>5. 上台美食專刊，他組提出建議，共同進行調整、修正。【反思活動】</p> <p>6. 將各組的美食專刊成果彙整成班級出刊的「舌尖上的家鄉」專刊</p> <p>7. 分享「舌尖上的家鄉」專刊(分享在個人 FB 分享、分享在學校網站…)，讓更多人認識家鄉美食【和學生生活脈絡連結】【有應用(實踐行動)】</p> <p>8. 各組學習心得分享，教師統整歸納。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

第()週 - 第()週	各校可視需求自行增減表格						
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(5)節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求 學生 課程調整	<p>※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、(/人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：林碧榕</p>						

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。