

四、嘉義縣竹崎鄉竹崎國民小學112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】健康小達人	課程 設計 者	三年級教師群	教學總節數 63節/學期(上)
符合 彈性課 程類型	<p><input checked="" type="checkbox"/>第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/>主題 <input checked="" type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題</p> <p>是否融入 <input type="checkbox"/>生命教育<input type="checkbox"/>安全教育 <input type="checkbox"/>戶外教育<input checked="" type="checkbox"/>均未融入(供統計用非必要融入，請務必勾選)</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</p>					
學校 願景	<p style="text-align: center;">築夢 兒童</p> <p style="text-align: center;">靜：定靜內省 思辨精進</p> <p style="text-align: center;">勁：健康有勁 積極敏捷</p> <p style="text-align: center;">競：科技競合 創新美感</p> <p style="text-align: center;">敬：敬天愛人 服務利他</p>		與學校願 景呼應之 說明	<p>秉持敬天愛人的生活態度，選擇環保愛己的飲食習慣，進而運用資訊融入與多元探究方式實踐健康有勁的生活方式，並培養積極敏捷的規律運動。</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-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。</p> <p>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。</p> <p>E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範培養公民意識，關懷生態環境。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備良好的飲食習慣，促進身體檢康，並了解補充現階段成長所需營養素可奠定未來健康的基礎。 2. 探索與思考健康生活的方式，並透過體驗與實踐培養健康生活習慣。 3. 具備種植、料理簡單營養餐食及擬定健康存摺計畫的能力。 4. 應用科技與資訊探究健康生活議題，提出健康生活的建議。 5. 具備個人健康生活知識與判斷能力，理解並建立健康生活公民意識。 		

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(5)週	我的餐盤	健體-E-A1 : 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健體-E-A2 : 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法。	1. 六大類食物的營養成分 2. 早餐類別與其營養組合	1. 認識六大類食物對人體健康的概念。 2. 察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。	1. 能說出六大類食物並分別說出其營養素，及對人體的助益。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。	引起動機： 調查學生一天中三餐大概吃了哪些食物?除了三餐外，還吃了什麼?除了三餐外，還吃了什麼?請學生寫在白板上發表 請學生討論可以將這些食物如何分類?例如吃的?喝的?正餐?點心?肉類?青菜類? 主要活動 1: 1.1 教師將上述學生的分類，再歸納成為衛生福利部國民健康署公布的六大類食物 1.2 介紹六大類食物的內涵 1.3 請學生檢視自己一天所吃的食物應歸在哪些類?是否六大類都涵蓋 主要活動 2: 2.1 介紹六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素 2.2 針對早餐，請學生列舉吃了哪些類食物?分別含有那些營養素? 2.3 請學生分析自己所吃的早餐類型，可能會受到那些因素影響? 家中長輩習慣這樣吃?自己的喜好?早餐店提供的類別? 2.4 請學生檢視自己吃的早餐是否符合均衡飲食的原則 綜合活動： 完成「我的餐盤」學習單。	1. 六大類食物 ppt 2. 六大營養素 ppt 3. 「我的餐盤」學習單 4. 電腦	9
	小小營養師	健體-E-A3 : 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。	1. 營養的早餐組合	1. 願意設計營養的早餐組合，改善個人的健康習慣。	1. 能設計一份營養均衡的早餐菜單。	引起動機： 1. 調查學生早餐通常吃了哪些食物?請學生寫在白板上發表。 2. 檢視自己所吃的早餐是否涵蓋六大類食物與六大營養素。 主要活動： 1. 分組討論設計一份符合均衡飲食的早餐菜單 2. 使用 word 文書處理設計所討論的菜單 綜合活動： 各組報告所設計的菜單，學生檢查他組是否含六大類食物與六大營養素。	電腦	6
	早餐的約會(二)	健體-E-A3 : 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 一份營養的早餐	1. 動手做一份營養的早餐讓自己吃得健康。 2. 願意養成食用營養均衡的早餐。	1. 能選擇六大類食物，做一份適合自己生長階段的早餐。	引起動機： 各組列出自己菜單的食材，分配組員準備帶食材與烹飪工具。 主要活動 3: 1. 各組著手製作早餐 2. 品嚐自製早餐 綜合活動： 1. 發表自製早餐的心得 2. 收拾清潔整理環境		6

「崎」
「食」
很
健
康

環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
健體-E-C1：1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
健體-E-A2：4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。
資議 p-III-1 使用資訊科技與他人溝通互動。

1. 「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」食材的碳足跡。
2. 竹崎市場大調查
3. 番茄的種植歷程
4. 莎莎醬的製作過程

1. 發現來自不同產地的食材，其碳足跡多寡影響環境的程度。
2. 能從「竹崎市場大調查」影片發現當季當地農產品的類型，知道選擇當地與當季所產食材對環境與健康的重要。
3. 透過種植番茄的過程，支持友善環境促進健康的決心。
4. 使用收成的番茄製作「莎莎醬」，以落實低碳飲食的事證。

1. 能覺察食用當季、當地、低耗能源的烹調方式有助減少地球暖化的速度。
2. 能列舉影片中目前竹崎市場所出現的大宗農產品種類。
3. 能使用天然除蟲、施肥方法栽種番茄。
4. 能切洗食材(番茄、香菜、九層塔、蒜頭)，搭配調製醬料(檸檬汁、糖、鹽、胡椒)攪拌，製作莎莎醬。

- 引起動機：
教師播放「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」兩份餐的照片
學生發表看到這兩份餐點有何想法？
學生討論、列舉餐點的組成食材有哪些？
- 主要活動 1：
1.1 分兩組將兩份餐點的「食材」、「產地」分別列出。
1.2 在地圖上分別找出各食材的產地，再比較與台灣的距離遠近。
1.3 討論若非台灣本地的食材，該如何運送到台灣？空運？船運？如何保鮮？
1.4 討論運送及保鮮所需消耗能源-碳足跡，對地球環境的影響
1.5 比較這兩份餐點的碳足跡
- 主要活動 2：
2.1 教師播放「市場大調查」影片
2.2 找一找，在影片中看到哪些農產品大量出現(好幾個攤位都有賣)?為何會這麼多?最近盛產?竹崎地區大量種植?
2.3 想一想，比較若買這些食材回家，與買進口食材的碳足跡有何不同
- 主要活動 3：
3.1 收集部分午餐剩的一些瑕疵番茄，再採買番茄小苗，動手種番茄
3.2 整土、種植、立竹架支撐、施肥(有機肥)、抓蟲、等待
3.3 收成
- 主要活動 4：
4.1 切洗採收來的番茄，再另外準備香菜、九層塔、蒜頭，調製醬料(檸檬汁、糖、鹽、胡椒)
4.2 將切好的食材與醬料拌在一起
4.3 完成「莎莎醬」
- 綜合活動：
1. 品嚐自製莎莎醬
2. 討論莎莎醬食材的碳足跡
3. 分組討論，上台發表在減少碳足跡的原則下，可以選擇竹崎此季節那些產物來料理

1. 「海陸拼盤套餐」與「彩虹蔬果拼盤涼拌」食材產地產季一覽表 ppt
2. 台灣與世界地圖
3. 「市場大調查」影片
4. 莎莎醬食譜
5. 製作沙莎醬的食材與醬料

<p>第(11)週 - 第(12)週</p>	<p>「崎」 「食」 很讚</p>	<p>健體-E-B2:4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 資議 p-III-2 使用數位資源的整理方法。</p>	<p>使用「愛料理」網站尋找食譜的能力 觀察「市場大調查」影片，列出所發現的當季、當季農產品 利用網站，尋找上述農產品可料理成的菜色</p>	<p>能使用「愛料理」網站查詢以竹崎當地季當地農產品(低碳足跡)為食材，可料理出來的菜餚。</p>	<p>能使用「愛料理」網站查詢食譜。 能在學習單紀錄所找到的食譜內容。</p>	<p>引起動機： 教師介紹「愛料理」網站 主要活動： 各、當地盛產的農產品 在「愛料理」網站找尋這些食材可以料理成什麼佳餚 各組選三道菜的食譜紀錄在學習單上 綜合活動： 各組分享學習單上的食譜</p>	<p>1. 「愛料理」網站 2. 「市場大調查」影片 3. 「崎」「食」很讚學習單</p> <p>6</p>
<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>拒絕癮君子</p>	<p>健體-E-A2:4a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 健體-E-B2: 2a-II-1 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 綜-E-B2:2c-II-1 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 資議 p-III-2 使用數位資源的整理方法。</p>	<p>1. 吸菸對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>1. 關注吸菸會對身體造成的危害，應用各類報導與網站資訊，理解吸菸對健康的危害並懂得拒菸。</p>	<p>1. 能以海報的方式表達拒抽二手菸的理念。</p>	<p>引起動機： (1)小朋友看過吸菸造成的問題嗎?配對分享自己的生活經驗。 (2)邀請三位學生分享自己或同學的經驗。 (3)教師歸納說明這個單元我們將探討吸菸對健康的影響，創 主要活動： 菸害我怕怕 (1)讓學生說說看，吸菸對健康有哪些危害。 (2)觀看吸菸造成健康危害的相關影片。 (3)讓學生畫出吸菸後的肺部並寫上警示標語，表達拒抽二手菸。 綜合活動： 分享自己的設計的標語並觀摩</p>	<p>健康課本、健康資訊相關網站、衛生福利部疾病管制署網站 https://www.cdc.gov.tw/、傳染病防治PPT、闖關卡、教育部全民資安素養網站</p> <p>3</p>
<p>健康議題</p>	<p>健體-E-A2:4a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 健體-E-B2: 2a-II-1</p>	<p>1. 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 2. 食品安全的資訊與選購的方</p>	<p>1. 運用自我照護的方法，避免傳染疾病。 2. 運用網路科技取得食品安全最新資</p>	<p>1. 學會各種傳染病自我照護的方法，避免被傳染。</p>	<p>引起動機： 請學生舉例哪樣才是健康的人或健康的生活 主要活動 1： 防疫小達人 (1)觀看衛生福利部疾病管制署的宣導影片</p>	<p>健康課本、健康資訊相關網站、衛生福利部疾病管制</p> <p>9</p>	

		<p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 綜-E-B2:2c-II-1</p> <p>蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。</p>	<p>法。</p> <p>3. 正確使用網路、交友軟體及遊戲軟體的相關資訊與法律。</p>	<p>訊，明瞭選購的原則與方法。</p> <p>3. 蒐集使用網路、交友軟體、遊戲軟體，應注意的事項，並理解該負的法律責任。</p>	<p>2. 能視讀食品標章，聰明購物。</p> <p>3. 能運用食品安全的知識，選購商品與正確保存食物。</p> <p>4. 能正確使用網路，控制使用時間，不沉迷於遊戲軟體。</p>	<p>https://www.cdc.gov.tw/，認識生活中常見的傳染性疾病，如：腸病毒、流感、登革熱、諾羅病毒等，並學會自我照護的方法。</p> <p>(2)進行防疫小達人 Q&A</p> <p>主要活動 2: 消費小高手-認識食品標章 (1)認識食品中的添加物，看懂各類食品認證標章，學會食品選購、處理與保存的方法。 (2)以闖關卡進行食安知識大挑戰。</p> <p>主要活動 3: 不迷網健康上網 (1)請學生說說他們每天使用手機的時間有多長?他們使用手機是上網查詢資料呢?還是使用交友軟體或是玩遊戲軟體呢? (2)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「個人資料正確使用」，教導學生如何保護個資，不可散播不實謠言，以免犯法。 (3)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「善用 3C 健康樂活」，以心智圖呈現沉迷 3C 對健康與人際關係的影響。 (4)讓學生觀賞教育部全民資訊安全網站影片「我想要買線上遊戲虛擬設備」，討論購買虛擬設備的必要性與需付出的代價。 (5)讓學生跟著影片「網路安全宣導歌曲--Say Hello」學習影片中的歌曲與舞蹈動作，學會正確使用 3C 產品不沉迷的正確態度。</p> <p>綜合活動: 分組上台表演「網路安全宣導歌曲--Say Hello」</p>	<p>署 網 站 https://www.cdc.gov.tw/、傳染病防治 PPT、闖關卡、教育部全民資安素養網站</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>健康存摺</p>	<p>健體-E-A3:4d-II-1</p> <p>培養規律運動的習慣，並深想身體活動的益處。</p> <p>健體-E-A1:4a-II-1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>1. 有益身體健康的運動項目。</p> <p>2. 正確喝水的方式。</p> <p>3. 蔬果營養素的資訊。</p> <p>4. 日行一善的好處與如何實施的方法。</p>	<p>1. 擬定兒童每日運動項目及任務，培養規律運動的習慣。</p> <p>2. 具備良好的飲水習慣，記得多喝水促進身體健康，少喝含糖飲料。</p> <p>3. 具備健康常識，多吃蔬菜水果，補足身體所需的營養素。</p>	<p>1. 能實際執行各項運動任務。</p> <p>2. 能做到每日分次適量喝水，促進新陳代謝。</p> <p>3. 能做到每日三餐能吃到足夠的蔬菜和水果。</p>	<p>引起動機: 1. 請小朋友分享平日常做的運動有哪些? 2. 說說，運動的好處與運動後的心情如何? 3. 老師歸納整理運動對健康的影響與好處。</p> <p>主要活動 1: 健康存摺活力多 (1)發下健康存摺，並說明各項任務，實施時間為期一個月。 (2)健康存摺的任務有: 1. 每日跑操場 3 圈 2. 每日跳繩 300 下 3. 每日至少喝水 1500 毫升 4. 每日五蔬果 5. 每日一善行</p>	<p>健康課本、健康資訊相關網站、健康存摺、學習單、《阿飛的日行一善》繪本影片 https://www.youtube.com/watch?v=XOrBlwSYtpM</p>

	綜-E-C1:3b-II-2 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。		4. 關懷身邊的人，主動幫助他人，欣賞與讚美他人的表現。	果，力求均衡飲食。 4. 能分辨是非，口說好話，日行一善。	<p>(3)說明認證的方式及達標的獎勵方式。</p> <p>主要活動 2: 日行一善快樂多 (1)以小故事或《阿飛的日行一善》繪本，引導孩子日行一善的方法與好處。 (2)請小朋友分享他曾經幫助別人或讚美他人的經驗。 (3)在學習單上，寫下自己做過的善事與自己的收穫。</p> <p>主要活動 3: 多喝水好處多 (1)探討多喝水的好處 (2)介紹正確喝水的方法與時機，身體更健康。 (3)了解不同年齡與運動量，身體所需的水量。 (4)選擇適當的裝水容器，如保溫杯、水壺等，避免重複使用寶特瓶裝水喝。</p> <p>主要活動 4: 多吃蔬果營養多 (1)說說自己最不喜歡吃的蔬菜和水果，並能說出不喜歡吃的原因。 (2)認識蔬菜水果所含的營養素及對健康的影響。 (3)探究均衡飲食的重要性。 (4)理解不同年齡每日所需的蔬果量。 (5)完成蔬果學習單</p> <p>主要活動 5: 檢視健康存摺實施情形 (1)健康存摺實施情形與心得分享。 (2)健康存摺認證 (3)針對無法達成的部分提出改善的方法。</p> <p>綜合活動: 總結歸納</p>	
我是健	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				<p>我是健康小達人 (1)分組設計製作獎牌。 獎牌有:跑步達人、跳繩達人、喝水達人、蔬果達人與行善達人。</p>	3

	康小達人					(2)頒發給達標的學生。		
第(21)週	GO GO GO,動起來!	健體-E- A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 4d- II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.促進身體健康的活動項目。 2.正確的生活飲食知識。	1.具備擬訂計畫的能力,努力朝目標進行,達成任務。 2.培養規律的運動習慣,讓運動成為生活的一部份。	1.能設計出適合自己的健康存摺。 2.能寫下自己想達到的預期目標。	我是健康小達人 (1)設計適合自己的健康存摺 (2)實施時間:寒假期間 (3)寫下預期的目標,如減重3公斤。	健康課本、健康資訊相關網站、健康存摺	3
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(20)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 type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、自閉症(2)人</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>【智能障礙學生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習環境調整: 智能障礙學生的座位安排於熱心同儕旁,協助或提醒智能障礙學生和課表流程和班級作息。 學習內容調整: 降低課程內容的難度,如: 將課程內容與生活經驗和實用功能做結合。 學習歷程調整: 確定學生聽懂老師的指令,可在每上完一個段落或活動時,邀請學生簡單複述及口述重點。 學習評量調整: 提供試題調整,如調整試題與考生之適配性、調整題數或比例計分等等。 <p>【學習障礙學生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習環境調整: 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。 學習內容調整: 簡化學習內容,減少作業份量,以多個步驟分解學習目標。 學習歷程調整: 教導記憶策略,如: 以圖像法教導學生國字,以關鍵字聯想法記憶歷史事件順序或人物。 學習評量調整: 提供多元評量及試題調整,如: 調整試題與考生之適配性及比例等等。 <p>【自閉症學生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習環境調整: 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完成期限。 學習內容調整: 搭配提示系統,提示學生各項活動的配合。 學習歷程調整: 使用自我監控策略,如檢核表、他人提醒或自我提醒。 學習評量調整: 配合學生思考反應能力,可延長考試時間等等。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名: 黃雅珉 普教老師簽名: 鍾愛幸</p>							