

三、嘉義縣和順國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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	林穎慧	總節數/學期(上/下)	21/下學期
符合彈性課程類型	<p>■第一類 統整性探究課程 ■主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題 *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 ■均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</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	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	<p>E-A2 具備<b>探索</b>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-B2 具備科技與資訊<b>應用</b>的基本素養，並<b>理解</b>各類媒體內容的意義與影響。</p> <p>E-B1 <b>具備</b>「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。</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能<b>探索</b>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。</li> <li>2. 能<b>應用</b>科技媒體製作 PPT，並<b>理解</b>健康生活的意義，建立正確的生活態度。</li> <li>3. 能<b>具備</b>寫作的基本語文素養，完成健康好生活的課程心得作文。</li> </ol>			

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

<p>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>體重管理</p>	<p>2b-III-1 認同健康的 生活規範、態度與價值觀</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>健康與體育領域</p> <p>資議 p-III-3 運用資訊科技分享學習資源與心得</p>	<p>1. 身體質量指數 BMI</p> <p>2. 健康減重的方法</p> <p>3. 斤斤計較學習單</p>	<p>1. 能透過認識身體質量指數 BMI，認同健康體位的重要性</p> <p>2. 能擬定健康減重的方法，並執行健康的減重方式</p> <p>3. 能運用斤斤計較學習單討論健康體位的優缺點</p>	<p>1. 口頭評量：能透過觀看影片，正確回答問題。</p> <p>2. 能完成「斤斤計較」學習單【具體作品】</p> <p>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】</p> <p>4. 能分組討論健康減重的方法【分組合作】</p>	<p><b>覺察現象</b></p> <p>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。</p> <p><b>理解現象</b></p> <p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞影片：「身體質量指數 BMI」</li> <li>2. 老師再次說明身體質量指數的定義及計算方法。</li> <li>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】</li> <li>4. 師生討論不良體位與健康體位的優缺點</li> <li>5. 完成「斤斤計較」學習單【實作】</li> <li>6. 教師總結歸納體位與身高和體重的關係密不可分。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網路影片：「身體質量指數 BMI」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY">https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY</a></li> <li>2. 學習單：「斤斤計較」</li> <li>3. 網路影片：醜女大翻身 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Wm6RsJgrEg">https://www.youtube.com/watch?v=3Wm6RsJgrEg</a></li> </ol>	<p>5</p>
--	-------------	--	--	---	---	--	--	----------

形成問題、觀點

活動二：

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>	<p>1. 口頭評量： 能透過觀看影 片，正確回答 問題。</p> <p>2. 實作評量： 能設計出各組 的「333 運動計 畫表」【具體作 品】</p>	<p>規劃方案</p> <p>1. 觀賞影片：運動333</p> <p>2. 分組討論能達到運動 333 效果的運動。【合作討 論】</p> <p>3. 設計各組的「333 運動計 畫表」【實作】</p> <p>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</p> <p>5. 教師總結歸納</p>	<p>1. 網路影片：運動 333 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrf9n-d9ojc">https://www.youtube.com/watch?v=wrf9n-d9ojc</a></p> <p>2. 學習單：「333 運動計畫表」</p>	<p>3</p>
--	------------------------	--	--	---	---	---	---	----------

<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 1-III-8 能嘗試不同創作形</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</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。</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</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 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】</p>	<p>1. 網路影片：食物熱量 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xnkFVUfmCC8">https://www.youtube.com/watch?v=xnkFVUfmCC8</a> 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>
---	----------------------------------	---	--	---	--	---	---	----------

		<p>式，從事創作及展演活動。</p> <p><b>藝術領域</b></p> <p>4a-III-1 <b>運用</b>多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p><b>健康與體育領域</b></p> <p>資議 p-III-3 <b>運用</b>資訊科技分享學習資源與心得</p>	<p><b>報</b></p> <p>5. 零食的成分、熱量及添加物。</p> <p>6. 零食添加物對人體的影響。</p> <p>7. 健康零食的必備要素</p>	<p>6. 能<b>運用</b>多元的網路健康資訊，認識<b>零食添加物</b>對人體的影響。</p> <p>7. 能<b>運用</b>多元的網路健康資訊，認識<b>健康零食</b>的必備要素。</p> <p>8. 能<b>運用</b>資訊科技分享 PPT「零食的秘密」</p>	<p>6. 實作評量：能分組討論健康零食，並將討論成果製作成「零食的秘密」PPT，並上台說明及分享【具體作品】【分享表達】</p> <p>7. 能專心聆聽並給予報告同學回饋。</p>	<p>(1) 零食成分標示內含物(添加物)對人體的影響。</p> <p>(2) 健康零食的必備要素</p> <p>2. 分組製作「零食的秘密」PPT: 【合作討論】</p> <p>(1). 零食內含物(添加物)對人體的影響。</p> <p>(2). 健康零食的必備要素</p> <p>3. 說明及分享「零食的秘密」PPT</p> <p>4. 教師總結歸納</p> <p>5. 學生給予回饋建議</p>	
--	--	---	--	---	---	--	--

			8. 「零 食的 秘 密」 並將 討論 成果 PPT。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



<p>第 (17) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>健康 好 生 活</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 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>1. 上 課心 得  2. 健 康減 重四 格漫 畫</p>	<p>1. 能運用討論等 策略來說出上課 心得。  2. 能嘗試繪製健 康減重四格漫畫</p>	<p>1. 口頭評量： 能說出上課心 得  2. 實作評量： 能繪製「健康 減重四格漫 畫」【具體作 品】</p>	<p>1. 學生簡略說出 1-16 周 的上課心得 2. 學生選擇一個單元主 題，將心得繪製成一張四 格漫畫【實作】【反思活動】 3. 教師檢視後，將四格漫 畫作品張貼於教室公布欄 供其他同學欣賞 4. 學生給予回饋建議</p>	<p>1. 上課心得 2. 四格漫畫</p>	<p>5</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( 5 )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 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>(自行填入類型/人數)</u></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)：</p> <p>1.</p> <p style="text-align: center;">特教老師姓名：</p> <p style="text-align: center;">普教老師姓名：林穎慧</p>
-------------------	--

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。