

嘉義縣南興國小 113 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	<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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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	健康 快樂 感恩 卓越		與學校願景呼應之 說明	一、透過教導口腔、體適能及營養教育，促進身體健康、快樂成長。 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、培養卓越的健康知識與概念。 三、藉由實作課程，學習與團隊成員合作完成任務，讓學生能樂於與人互動，並從中學習感恩與團隊合作的精神。			
總綱 核心素養	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。 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-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。		課程 目標	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。 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。 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。			

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. 能正確使用牙刷刷牙。 2. 能正確說出牙線的用途。 3. 能正確使用牙線潔牙。	<b>【活動一】潔牙檢測</b> 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。 <b>【活動二】牙線教學</b> 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>第(5)週 - 第(9)週</p>	<p>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>	<p>1.斷牙影片。</p> <p>2.黃金 60 分鐘影片。</p> <p>3.我是大明星戲劇表演。</p>	<p>1.能從觀賞斷牙影片察覺斷牙問題的嚴重性和做活動時要注意的安全。</p> <p>2.能從觀賞黃金 60 分鐘影片中，認識處理斷牙的基本步驟。</p> <p>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。</p>	<p>1.能說出斷牙問題的嚴重性和做活動時要注意的安全步驟。</p> <p>2.能說出處理斷牙的基本步驟。</p> <p>3.能思考並演練處理有關斷牙之緊急狀況。</p>	<p>【活動一】斷牙危機</p> <p>1. 觀賞「小二童打球推擠斷門牙，家長索賠 20 萬」新聞影片。</p> <p>2.教師提問影片相關內容問題</p> <p>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。</p> <p>4.教師說明做活動時應注意的安全要點。</p> <p>5.教師說明恆牙的重要性與保護方法。</p> <p>【活動二】把握黃金 60 分鐘</p> <p>1.觀賞「把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能種回來」影片。</p> <p>2.教師提問牙齒撞斷了！怎麼辦？</p> <p>3.學生發表與討論處理斷牙的方法。</p> <p>4. 教師說明斷牙處理流程：</p> <p>(1)當受傷時不要慌亂。</p> <p>(2)處理傷口前務必以肥皂洗手。</p> <p>(3)掌握黃金時間（60 分鐘）快、放、回。</p> <p>【活動三】我是大明星</p> <p>1.全班討論斷牙發生之事件或場合及處理流程。</p> <p>2.根據狀況題抽籤，分組討論劇本。</p> <p>2.學生分組上台表演。</p> <p>3.各組發表演出心得與觀賞感想。</p> <p>4.全體學生投票決定誰是大明星。</p> <p>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。</p>	<p>1.網路新聞影片</p> <p>2.黃金 60 分鐘影片</p> <p>3.戲劇表演道具</p>	<p>5</p>
<p>第(10)週 - 第(15)週</p>	<p>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>6</p>

第 (16) 週 - 第 (20) 週	我的健康餐盤	<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，適切表現自己在團體中的角色，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><b>【活動一】我該吃什麼？</b></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><b>【活動二】我的健康餐盤</b></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>	5
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 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	<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/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 style="text-align: right;">特教老師姓名:</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名:黃幸惠</p>							