

嘉義縣祥和國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	四年級	年級課程 主題名稱	我的健康我做主	課程 設計者	四年級教師群	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input 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(供統計用，並非一定要融入) <i>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。</i> <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	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	與學校願景呼 應之說明	1. 從認識身體質量指數與規律運動、拒絕含糖飲料，讓學生瞭解健康成長的重要。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。				
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-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。 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	1. 藉由探索 BMI 的課程來擬定改善健康體位的策略，進而探究體重、喝水與健康的關係。 2. 藉由正確喝水、運動習慣的落實，達到健康體位的目標。透過趣味創意的方式執行落實，從課程中培養合作學習的方法，樂於與人互動，欣賞彼此，達成團體目標，養成多喝水與多運動的健康好習慣。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

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>尊 重</p>	<p>國 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>國 5-II-8 運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。</p> <p>藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p>	<p>1. 觀賞影片—助人與尊重。</p> <p>2. 討論與分享影片的內 容。</p> <p>3. 繪本—臭小羊!呆頭鵝!</p> <p>4. 四格漫畫創作。</p> <p>5. 作品分享與展出四格漫 畫時，能樂於提供自己看 法。</p>	<p>1. 培養學生對他人的尊 重意識。</p> <p>2. 提升學生的同理心和 助人意願。</p> <p>3. 學生能運用視覺元素 及發揮想像力，創作四格 漫畫並與同學分享。</p> <p>4. 學生能識別他人需要 幫助的情況發展學生的 溝通技巧和問題解決能 力。</p> <p>5. 學生能在學習活動中 展現尊重的態度。</p>	<p>1. 能分別舉例說明尊重與 不尊重的行為。</p> <p>2. 能專心聆聽他人發表。</p> <p>3. 上台分享報報告時專注 參與討論並發表自己的看 法。</p>	<p>1. 影片-助人與尊重 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5tljo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivNhBNrrq">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5tljo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivNhBNrrq</a></p> <p>2. 問題討論</p> <p>3. 繪本-臭小羊！呆頭鵝！導讀繪本並運用提問等閱讀策略增進學生對本本的了解。</p> <p>(1)如果有人撞到你卻不立即跟你道歉，你有什麼感覺？</p> <p>(2)說「對不起」跟尊重有什麼關係？</p> <p>(3)你最近一次不尊重人是什麼時候？原因是什麼？你用什麼方式表達不尊重？你對別人表達尊重的方式有哪些？</p> <p>(4)你對朋友和陌生人表達尊重的方式不同嗎？你覺得必須要先喜歡某個人，才能尊重他嗎？</p> <p>(5)當有人在不了解你或不給你機會的情況下，就論斷你，你有什麼感覺？</p> <p>4. 分組討論與報告</p> <p>(1)三人一組，分享彼此感到不受尊重的一次經驗，描述當時的狀況及感受。接著每組派一位代表向全班報告，</p> <p>(2)第一階段：報告其中一位組員發生的事件，以及牽動的情緒，</p> <p>(3)第二階段：詢問其他同學是否能透過話語或行動，來幫助那位當事人。</p> <p>(4)記錄下討論內容並以四格漫畫的形式呈現出來。</p> <p>5. 上台分享報告</p>	<p>1. 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5tljo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivNhBNrrq">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5tljo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivNhBNrrq</a></p> <p>2. 繪本臭小羊！呆頭鵝！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dH672pK6ULo">https://www.youtube.com/watch?v=dH672pK6ULo</a></p>	<p>5</p>
--	----------------	--	--	--	---	--	---	----------

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>身體 質量 數</p>	<p>國 2-II-4 樂於參加討論,提供個人的觀點和意見。</p> <p>健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。</p>	<p>認識健康體位-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體位概念導入</li> <li>2. 認識我的身體</li> <li>3. 體位多樣性認知</li> </ol> <p>均衡飲食樂趣多</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物營養知識大探索</li> <li>2. 健康餐盤大作戰</li> <li>3. 零食選擇智慧王</li> </ol> <p>活力運動 GO GO GO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動益處知多少</li> <li>2. 趣味運動大體驗</li> <li>3. 制定個人運動計劃</li> </ol> <p>愛己愛人 健康同行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正向身體形象建立 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 欣賞不同體型的優點</li> <li>• 自我肯定練習</li> </ul> </li> <li>2. 健康生活習慣養成 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 睡眠、用眼等健康知識</li> <li>• 制定個人健康生活時間表</li> </ul> </li> <li>3. 健康體位小達人行動計劃 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 總結課程所學</li> <li>• 設計個人或小組的健康體位推廣活動</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能注意體重與健康的關係,並了解健康問題的嚴重。</li> <li>2. 學生能了解健康體位的基本概念。</li> <li>3. 培養學生良好的飲食和運動習慣。</li> <li>4. 提升學生對身體成長的正確認知。</li> <li>5. 能理解 BMI 建議值所代表的意義,並就體位不佳者提供建議。</li> <li>6. 能算出自己的 BMI 並擬定健康體位改善計畫。並能與同儕合作製作 BMI 體重分級與標準表格,並加以說明之。</li> <li>7. 鼓勵學生愛護自己的身體,建立健康的生活方式。</li> <li>8. 能參與我的運動存摺的討論,並提出自己的想法的意見。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能踴躍參與發表與聆聽。</li> <li>2. 能說出 BMI 的簡易概念。</li> <li>3. 能算出自己的 BMI,知道在體重分級與標準的相對應位置。學會用 google 瀏覽器計算自己的 BMI 值。</li> <li>4. 學會用 google 瀏覽器查詢 BMI 體重分級與標準</li> <li>5. 能關心同儕的健康,給予建議,並一起運動。</li> <li>6. 能確實執行健康體位改善計畫。</li> </ol>	<p>【活動一】健康體位知多少?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師提問:體重與健康有沒有相關?怎樣的體重才叫健康?請學生分組討論。</li> <li>2. 小組將討論結果以便利貼黏貼在黑板上。</li> <li>3. 請學生觀賞完 youtube 影片「只要健康不要胖」後,再說說與先前的討論,有什麼異同?</li> <li>4. 老師統整後,引導出 BMI 的概念,再公布活動任務——我的運動存摺。</li> </ol> <p>【活動二】均衡飲食-我的 BMI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生蒐尋兒童 BMI 的體重分級與標準的關係圖?</li> <li>2. 老師帶學生到健康中心測量身高、體重並各自記錄下來。 <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 老師請小朋友用計算機算出自己的 BMI 《BMI=體重(公斤)/身高(公尺)X(公尺)》,並寫在便利貼上。</li> </ol> </li> <li>4. 用 google chrome 瀏覽器查詢與計算 BMI 值。輸入問題、輸入計算式求答案。</li> <li>5. 請學生就蒐尋到的資料(BMI 體重分級與標準)記錄下來。</li> <li>6. 分析小組成員的 BMI,並將其記錄 BMI 的便利貼,且就體位不佳者提出適當建議。</li> <li>7. 老師發下「我的運動存摺學習單」</li> <li>8. 請學生在學習單裡紀錄同儕對自己的建議。</li> <li>9. 啟動健康管理,執行健康體位改善計畫。</li> </ol> <p>【活動三】活力運動 GO GO GO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動益處知多少 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動對健康體位的影響</li> <li>• 日常活動熱量消耗知識</li> </ul> </li> <li>2. 趣味運動大體驗 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 室內簡易運動示範和練習</li> <li>• 戶外團體運動遊戲</li> </ul> </li> <li>3. 制定個人運動計劃 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 設定適合自己的運動目標</li> <li>• 運動日誌製作</li> </ul> </li> </ol> <p>【活動四】愛己愛人 健康同行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正向身體形象建立 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 欣賞不同體型的優點</li> <li>• 自我肯定練習</li> </ul> </li> <li>2. 健康生活習慣養成 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 睡眠、用眼等健康知識</li> <li>• 制定個人健康生活時間表</li> </ul> </li> <li>3. 健康體位小達人行動計劃 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 總結課程所學</li> <li>• 設計個人或小組的健康體位推廣活動</li> </ul> </li> </ol>	<p>便利貼、麥克筆 影片</p> <p>—</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4">https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4</a></p> <p>電腦備紙、筆 計算機便利貼</p>	<p>5</p>
---	------------------------	--	--	---	---	---	--	----------

<p style="text-align: center;">第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>我的健康我做主</p>	<p>健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>安全 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>健 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>社 3d-II-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。</p> <p>社 3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>一、導入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師以簡短的講話介紹活動主題，並說明活動目標。</li> <li>2. 播放健康教育影片或歌曲，引起學生的興趣。</li> </ol> <p>二、認識健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生討論健康的概念。</li> <li>2. 介紹影響健康的因素，包括遺傳、環境、生活習慣等。</li> <li>3. 舉例說明健康的生活方式，如均衡飲食、規律運動、充足睡眠等。</li> </ol> <p>三、自我管理健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生進行自我健康評估。</li> <li>2. 討論如何改善不良的生活習慣。</li> <li>3. 設計一份自我管理健康計劃。</li> </ol> <p>四、活動延伸</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵學生在家中進行健康教育宣導。</li> <li>2. 舉辦健康知識競賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能了解健康的重要性。</li> <li>2. 學生能認識影響健康的因素。</li> <li>3. 學生能宣導與學習管理健康的方法。</li> <li>4. 學生能學會自我管理健康的方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能按時完成學習單上的紀錄</li> <li>2. 能就生活經驗踴躍參與討論、發表 並靜心聆聽。</li> <li>3. 能體驗跳繩及健身操對健康的益處。</li> <li>4. 積極運動以達健康體位。</li> <li>5. 能接納並實踐同儕的建議。</li> <li>6. 學生能理解健康的重要性？</li> <li>7. 學生能學會自我管理健康的方法？能反思成功或失敗的原因。</li> </ol>	<p>【活動一】我的運動存摺學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師逐一檢查學生是否詳實紀錄每日的運動項目在「我的運動存摺學習單」裡。</li> <li>2. 有紀錄的學生給予口頭鼓勵或加分。</li> </ol> <p>【活動二】可從事的運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師提問：晴天、雨天、空汙、紫外線達到危險 等級時，在室內、室外各有哪些運動是比較便於從事的？請學生分組討論。</li> <li>2. 小組將討論結果，以白板貼在黑板上。</li> <li>3. 全班共同歸納：跳繩、籃球、步行、騎腳踏車等，都是便於從事的運動。</li> <li>4. 播放影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩，引起學生學習興趣。</li> </ol> <p>【活動三】跳繩</p> <p>(一) 遊戲：可圈可點</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 規則：老師將數個小呼拉圈排成一直線，請學生按照下列四種方式往返跳過： <ul style="list-style-type: none"> <li>a 雙腳併合直立跳</li> <li>b 金雞獨立單腳跳（右腳去，左腳回）</li> <li>c 跑步跳</li> <li>d 剪刀腳開合跳</li> </ul> </li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組創作過關跳法（可改變小呼拉圈排法）或互相學習他隊的跳法。</li> <li>2. 分組競賽。</li> </ol> <p>(二) 個人跳繩：前、後交叉跳。</p> <p>(三) 個人跳繩：一跳一迴旋。</p> <p>(四) 團體跳繩。</p> <p>【活動四】健身操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹健身操所包含的動作：前奏 RAP、暖身運動、 主要運動、緩和運動，讓學生瞭解新式健康操對身體的助益。</li> <li>2. 老師分解動作介紹。</li> <li>3. 學生分組練習。</li> <li>4. 老師就學生的動作進行指導。</li> </ol> <p>【活動五】超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視「我的運動存摺學習單」，分組討論發表這幾 週的紀錄內容，組員間彼此討論可以再增加或努力的運動項目。</li> <li>2. 量體重，驗收成果，再算一次自己的 BMI。</li> <li>3. 檢視規律運動的成效，BMI 值是否達到健康體位的目的？並反思成功或失敗的原因？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的運動存摺學習單 白板、麥克筆</li> <li>2. 跳繩影片— 挑戰不可能（第二季） 接力跳繩 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vgl-2fZQt00">https://www.youtube.com/watch?v=vgl-2fZQt00</a></li> <li>3. 跳繩</li> <li>4. 小呼拉圈</li> <li>5. 1-3 年級健康操 分解動作影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SQq0ihGnU40">https://www.youtube.com/watch?v=SQq0ihGnU40</a></li> <li>6. 我的運動存摺學習單</li> <li>7. 體重計、 計算機</li> </ol>	<p style="text-align: center;">5</p>
--	----------------	--	--	--	---	--	---	--------------------------------------

拒絕含糖飲料的誘惑

社 3c-II-1 聆聽他人的意見,並表達自己的看法。  
健 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。  
健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  
健 4a-II-2 展現促進健康的行為。  
綜 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。  
藝 3-II-2 能觀察並體會藝術與生活的關係。

- 1.繪本導讀-「奶茶好好喝」
- 2.教師以簡短的講話介紹活動主題,並說明活動目標。
- 3.教師帶領學生討論含糖飲料的成分。
- 4.介紹含糖飲料對人體健康的危害,如肥胖、蛀牙、糖尿病等。
- 5.識別含糖飲料
- 6.拒絕含糖飲料的技巧
- 7.鼓勵學生在家中向家人宣傳拒絕含糖飲料的觀念。
- 8.舉辦拒絕含糖飲料的海報設計比賽-分組學生進行健康飲食調查並製作成報告。
- 9.分組報告與分享。

- 1.能專注聆聽繪本內容,針對討論主題,表達自己的看法。
- 2.了解含糖飲料對身體的危害,進而促進學生探討出如何喝出健康的好方法。
- 3.能了解含糖飲料的危害。
- 4.學會識別含糖飲料。
- 5.能掌握拒絕含糖飲料的技巧。
- 6.能進行資料蒐集與分析報告。

- 1.能專心聆聽,表現良好秩序。能從故事找出有關健康的訊息。
- 2.能對繪本內容做問題的討論,並分享發表。
- 3.能布置溫馨的餐桌,體會合作樂趣並互相欣賞。
- 4.能依照安全原則與正確沖泡步驟泡出一杯茶。
- 4.能說出喝茶的感受。
- 5.能了解飲品再多加糖和奶精,不僅破壞其風味,也有害健康。
- 6.能積極參與討論與製作報告。

- 【活動一】奶茶好好喝**
- 1.導讀繪本「奶茶好好喝」。
  - 2.請小朋友討論,繪本裡透露了哪些有關健康的訊息給我們?分組討論記錄下來並分組發表。
  - 3.一起想一想,以下是凱西公主調製奶茶的步驟,但它的順序亂掉了,你可以把它排正確嗎?請在  
寫上 1234 的順序。  
放入茶壺沖入熱水,蓋上壺蓋。  
靜靜等待 3-5 分鐘。  
再加上很多糖和牛奶,保證又香又濃。  
將茶葉裝進茶葉袋。你同意凱西公主的步驟內容嗎?若不同意,請將你的想法告訴凱西公主。分組討論記錄下來並分組發表。
  - 4.凱西公主總嫌茶壺不夠大,總要訂製更大的茶壺,但隨著茶壺越換越大,凱西公主不知不覺也產生了一些問題,你知道是什麼問題嗎?為什麼會產生這個問題呢?分組討論記錄下來並分組發表。
  - 5.凱西公主生病後,醫生對她的建議是?生病前後的凱西公主,對奶茶的味覺有沒有不一樣,如果有,哪裡不一樣呢?分組討論記錄下來並分組發表。
  - 6.老師引導學生了解奶茶成份內容中含糖愈多,對人體傷害就越大,選擇飲料時要多加注意內容成份,並做正確選擇。
- 【活動二】品嚐奶茶好味道**
- 1.各組布置餐桌桌布、裝飾物,擺置點心,準備茶具、奶茶包、杯子。
  - 2.老師引導各組互相巡視觀摩,說一說感受,並欣賞別人布置的優點。
  - 3.開始泡茶前,請問小朋友,泡茶步驟是什麼?哪裡有告訴我們訊息?舉手發表,共同討論。
  - 4.老師示範並引導學生如何泡奶茶。首先,閱讀茶包外包裝上的沖泡步驟,接著拿出茶包放於茶壺內,倒熱水至茶壺內,提醒注意避免燙傷危險,最後,將奶茶倒置茶杯中。
  - 5.老師引導學生品嚐奶茶。首先看一看奶茶的光澤,試著描述它的顏色,將奶茶靠近鼻子聞一聞,試著描述看看你聞到了什麼?稍微吹涼,輕啜一口,含在嘴裡,再閉上眼睛細細品味,說說你喝下的感受。
  - 5.老師告訴學生,奶茶的味道是多層次的,只有細細品嚐,才能感受其豐富的味道,如果再多加糖和奶精,不僅破壞其風味,也有害健康。
- 【活動三】含糖飲料大揭秘**
- 1.將學生分成若干小組,每組負責收集一種含糖飲料的相關資料。
  - 2.各組準備一個展板,介紹所收集的含糖飲料的成分、危害和識別方法。
  - 3.全班同學輪流參觀各組的展板,並進行交流討論。
- 【活動四】：我是健康小達人**

「奶茶好好喝」  
<https://www.youtube.com/watch?v=Lj3A0A5-u3g>  
泡茶茶壺、茶葉

						<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師設計一份關於含糖飲料的知識問答題。</li> <li>2. 學生以小組為單位進行答題，每答對一題得一分。</li> <li>3. 得分最高的小組獲勝，並獲得一份健康小禮品。</li> </ol> <p>【活動五】：拒絕含糖飲料，我來秀</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要求學生以小組為單位，創作一個拒絕含糖飲料的短劇。</li> <li>2. 各組在全班同學面前表演自己的短劇。</li> <li>3. 評選出最優秀的短劇，並頒發獎勵。</li> </ol>		
第 (21) 週 - 第 (25) 週	從齒保健 Let's Go	<p>健 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>健 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識牙菌斑與對牙齒的影響。</li> <li>2. 使用顯示劑檢視口腔牙菌斑分佈情形。</li> <li>3. 觀察影片中的口腔問題並討論。</li> <li>4. 體驗不用牙齒吃東西，探討牙齒對人的重要性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能使用顯示劑，幫助自己了解是否將牙齒刷乾淨。</li> <li>2. 能覺察個人口腔的健康狀況。</li> <li>3. 能說出牙菌斑侵害牙齒的過程。</li> <li>4. 能說出有牙齒與無牙齒的區別。</li> <li>5. 能執行愛護牙齒的生活習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出牙菌斑對牙齒的傷害。</li> <li>2. 能正確使用顯示劑。</li> <li>3. 寫下牙菌斑侵害牙齒的過程。</li> <li>4. 能說出沒有牙齒的不方便。</li> <li>5. 能說出 3 項愛護牙齒的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牙菌斑顯示劑的使用 步驟 1：像往常一樣刷牙和用牙線清潔牙齒。 步驟 2：於口腔內滴入 3-4 滴顯示液，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上。切記：不要吞下它。步驟 3：小心吐出唾液，然後用水漱口 2-3 次。 步驟 4：會發現剩餘的染色於牙齒上。 步驟 5：徹底刷牙並用牙線清潔牙垢，去除牙齒上方的染劑顏色。直到完全乾淨為止。</li> <li>2. 牙齒怎麼流血了</li> <li>3. 甜蜜陷阱</li> <li>4. 無齒，行不行</li> <li>5. 口腔保健飲食指導：討論健康飲食對口腔健康的重要性，介紹一些對牙齒有益的食物和飲料，以及應該避免或限制的食物和飲料。提供一些飲食建議，例如減少糖分攝入、多食用蔬果和含鈣食物等。</li> <li>6. 問題解答和討論：給予參與者機會提問和討論口腔保健相關的問題。回答他們的問題，提供進一步的解釋和建議。</li> <li>7. 口腔健康檢查：安排一位口腔醫生或牙齒護理師參加活動，進行口腔健康檢查，並提供個別的口腔健康建議和指導。</li> <li>8. 資源分享：提供參與者有關口腔保健的資源，例如小冊子、海報或網上資源，讓他們在活動結束後繼續學習和實踐口腔保健。</li> </ol>	「牙菌斑顯示劑」的正確使用方法 <a href="https://www.healthleaguex.com/post/how-to-check-if-your-teeth-clear-enough-with-disclosing-agent">https://www.healthleaguex.com/post/how-to-check-if-your-teeth-clear-enough-with-disclosing-agent</a>	5
第 (26) 週 - 第 (30) 週	我的健康餐盤	<p>綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解「我的餐盤」內容與口訣。</li> <li>2. 設計一份「我的餐盤」問卷調查。</li> <li>3. 做「我的餐盤」簡易 google 線上表單，並能統計問卷調查。</li> <li>4. 能將收回的問卷整理並做成統計圖表。</li> <li>5. 能完成口頭報告。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計「我的餐盤」的問卷內容，在討論過程中能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。</li> <li>2. 能使用 GOOGLE 表單功能，完成班級的「我的餐盤」問卷調查。</li> <li>3. 問卷收回後，能將資料做歸納整理，並製作成簡易的統計圖表，再分組上台報告說明。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能仔細觀賞影片，並專心聆聽老師的解說。</li> <li>2. 在分組討論的過程中，能覺察自己的溝通方式是否合宜，並與小組其他成員有良好的互動。</li> <li>3. 做一份簡易 google 線上表單，並能統計問卷調查。</li> <li>4. 能完成問卷的填寫。</li> <li>5. 能將收回的問卷整理並做成圖表。</li> <li>6. 能完成口頭報告。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師播放影片並說明國民健康署「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣。</li> <li>2. 分組討論，並設計「我的餐盤」問卷內容，檢視自己和家庭成員一日的飲食內容。</li> <li>3. 分組上台報告討論的內容。所有學生投票選出最佳的問卷，修正後再做成正式問卷。</li> <li>4. 設計一份 google 線上表單問卷。 -設計新表單(使用範本) -表單問題項目 -傳送完成的表單請同學填答 -查看調查結果</li> <li>5. 所有學生和自己的家庭成員皆填寫問卷，收回問卷時需注意填寫是否完整。</li> <li>6. 問卷收回後，將資料歸納整理，並統整結果將表單回饋做成簡易的圖表。</li> <li>6. 分組上台報告，說明問卷整理後的成果。</li> </ol>	「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg">https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg</a> 我的餐盤手冊 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</a>	5

<p>第 ( 31 ) 週 - 第 ( 34 ) 週</p>	<p>吃出 健康 樂活 生活</p>	<p>健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解外食也能做到均衡飲食。</li> <li>2. 體驗均衡飲食的活動。</li> <li>3. 完成學習單。</li> <li>4. 將「一日均衡飲食」菜單畫在海報上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能了解均衡飲食的重要性。</li> <li>2. 學生能認識六大類食物及其營養價值。</li> <li>3. 學生能學會如何選擇健康的食物。</li> <li>4. 學生掌握烹飪健康美食的方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠理解均衡飲食的重要性。</li> <li>2. 能夠認識六大類食物及其營養價值。</li> <li>3. 能夠掌握烹飪健康美食的方法。</li> <li>4. 能夠培養良好的飲食習慣並提高對健康生活的意識。</li> <li>5. 能夠增強與他人合作的能力。</li> <li>6. 能夠設計一份健康食譜，並進行烹飪。</li> <li>7. 能夠撰寫一份健康飲食心得或食譜。</li> </ol>	<p>一、導入活動--教師以簡短的講話介紹活動主題，並說明活動目標。播放與飲食相關的影片或歌曲，引起學生的興趣。</p> <p>1. 六大食物拼盤 將學生分成若干小組，每組負責收集一種六大類食物的相關資料。各組準備一個展板，介紹所收集的食物的種類、營養價值和烹飪方法。全班同學輪流參觀各組的展板，並進行交流討論。</p> <p>2. 認識六大類食物--教師展示六大類食物的圖片或實物。介紹六大類食物的種類和營養價值。要求學生將六大類食物進行分類。</p> <p>二、選擇健康的食物--教師帶領學生討論如何選擇健康的食物。介紹一些選擇健康食物的原則，如多樣化、均衡化、適量化等。並舉例說明一些常見的健康食品。</p> <p>活動二：我是小小營養師</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師設計一份關於均衡飲食的知識問答題。</li> <li>2. 學生以小組為單位進行答題，每答對一題得一分。得分最高的小組獲勝，並獲得一份健康小禮品。</li> </ol> <p>三、烹飪健康美食--教師示範烹飪一道簡單的健康美食。學生以小組為單位，嘗試烹飪另一道健康美食。全班同學品嚐各組烹飪的美食，並進行交流分享。</p> <p>活動三：健康美食 DIY</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要求學生以小組為單位，設計一道健康美食的食譜。</li> <li>2. 各組在全班同學面前介紹自己的食譜，並進行現場烹飪。</li> <li>3. 評選出最美味、最健康的食物，並頒發獎勵。</li> </ol> <p>四、活動延伸--鼓勵學生在家中與家人一起烹飪健康美食。舉辦健康飲食徵稿活動，徵集學生的健康飲食心得或食譜。</p>	<p>均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：小吃篇</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4687&amp;pid=11682">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4687&amp;pid=11682</a>學習單</p>	<p>4</p>
--	--------------------------------	--	--	--	---	---	--	----------

<p>第 (35) 週 - 第 (40) 週</p>	<p>健康 美食 派對</p>	<p>社 3b-II-3 整理資料，製 作成簡易的圖表，並加以 說明。 社 2b-II-2 感受與欣賞不 同文化的特色。 國 2-II-3 把握說話的重 點與順序，對談時能做適 當的回應。藝 1-II-6 能 使用視覺元素與想像力， 豐富創作主題。 資議 a-II-4 體會學習資 訊科技的樂趣。</p>	<p>1. 搜尋家鄉美食資料。 2. 有條理地整理資料並呈 現。 3. 繪製私房美食海報。 4. 寫出介紹私房美食的文字 描述。 5. 錄製介紹私房美食的短 影片。 6. 分組報告與分享。</p>	<p>1. 學生能了解健康飲食的 重要性。 2. 學生能認識六大類食物 及其營養價值。 3. 學生能學會如何選擇健 康的食物。 4. 學生能掌握烹飪健康美 食的方法。 5. 培養學生能團體合作和 創造力。</p>	<p>1. 小組能以圖像式圖片呈 現所找到的資料，並附以簡 要的文字說明。 2. 上台能有順序的呈現整 理好的資料，並節錄重點說 明，台下的學童能提出問題 或不同的建議。 3. 能知道並親身感受外國 美食的美味並能接納。 4. 可以用不同的媒材及想像 力豐富私房美食的影片。</p>	<p>活動一：健康美食一把抓 1. 事先分派各組任務： 先請孩子搜尋資料，公開展示在黑板，選擇，再分派。 ◎私房美食大蒐秘 ◎請同學帶異國美食到校一起品嚐。 2. 說一說在社區曾經品嚐過那些美食及所在位置。 3. 品嚐異國美食，分享美食吃完的口感。 4. 請各組上台分享整理好的私房美食資料。 5. 繪製私房美食海報，小組同時分工置入美食。 6. 並將美食地圖美化加入圖片。 活動二：健康美食設計大賽 1. 各組根據自己的喜好和特點，設計一道健康美食。 2. 各組在全班同學面前介紹自己的設計方案，並進行現場烹飪。 3. 評選出最美味、最健康、最具創意的健康美食，並頒發獎勵。 活動三：我是健康美食小達人 1. 將學生以小組為單位，製作一份健康美食的宣傳海報。 2. 各組在全班同學面前展示自己的宣傳海報，並進行宣傳推廣。 3. 評選出最具創意、最具吸引力的宣傳海報，並頒發獎勵。 活動四：健康美食 DIY 1. 邀請校外營養師或廚師為學生進行健康飲食講座。 2. 學生與營養師或廚師互動交流，學習健康烹飪知識和技巧。 3. 學生在營養師或廚師的指導下，親手製作一道健康美食。 4. 事先分派寫稿工作，請孩子先騰稿，修稿，校正。 5. 練習以口語方式呈現道地美食的特色、位置。 6. 小組找時間錄影，錄影當中展示所繪製的地圖，並以口語介紹美食或景點。 7. 練習初階的影像短錄製。 8. 分組上台分享各組成果影片。</p>	<p>畫一張生活地圖 【下課花路米 1359】 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8TBVG7307Hw">https://www.youtube.com/watch?v=8TBVG7307Hw</a></p>	<p>6</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 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)</p>							
<p>特教需求學生 課程調整</p>	<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(2)人、自閉症(1)人 ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 健康知識宣導建議搭配圖片、實際場域照片、警示符號等圖象，加深學生印象。 2. 部分肢體行動受限學生，體操律動等實作，可以先在旁邊模擬練習。 3. 建議視學生能力給予充足護具 5. 實作指令宜簡短明確，一次給予 1-2 個指令。  特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈 普教老師姓名：王佳雯、吳佳宜、姜怡如、張家瑄</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。

年級	四年級	年級課程主題名稱	我的健康我做主		課程設計者	四年級教師群	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 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(供統計用，並非一定要融入) <i>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。</i> <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	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代		與學校願景呼應之說明	1. 了解牙齒健康的重要，用正確的方式清潔與愛護，讓學生培養良好的護齒習慣。 2. 培養良好的飲食習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。				
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-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。 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	1. 探索家庭日常飲食是否有均衡，體驗健康均衡飲食方式，並實踐在生活中。 2. 透過分享在社區生活體驗，如景點及私房美食，讓學童們經由小組合作，利用資訊媒體蒐集資料，理解各類蒐集的資料並整理成圖像化，在地圖中融入想像創作，在班上以書面或影片展示分享。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

三、嘉義縣祥和國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

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

			5.					
<b>教材來源</b>	<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)							
<b>本主題是否融入資訊科技教學內容</b>	<input 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)							
<b>特教需求學生課程調整</b>	<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(2)人、自閉症(1)人</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康知識宣導建議搭配圖片、實際場域照片、警示符號等圖象，加深學生印象。</li> <li>2. 部分肢體行動受限學生，體操律動等實作，可以先在旁邊模擬練習。</li> <li>3. 建議視學生能力給予充足護具</li> <li>5. 實作指令宜簡短明確，一次給予1-2個指令。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈 普教老師姓名：王佳雯、吳佳宜、姜怡如、張家瑄</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。