

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=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</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=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</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>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：       <ol 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> </ol> </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>5</p>
--	----------------	--	--	--	---	--	---	----------

<p style="text-align: center;">第 ( 16 ) 週 - 第 ( 20 ) 週</p>	<p>拒絕含糖飲料的誘惑</p>	<p>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方 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。</p>	<p>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。 播放與含糖飲料相關的影片或歌曲,引起學生的興趣。 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理念。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【活動一】奶茶好好喝</b> 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 <input type="checkbox"/>寫上 1234 的順序。 <input type="checkbox"/>放入茶壺沖入熱水,蓋上壺蓋。 <input type="checkbox"/>靜靜等待 3-5 分鐘。 <input type="checkbox"/>再加上很多糖和牛奶,保證又香又濃。 <input type="checkbox"/>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。 <b>【活動二】品嚐奶茶好味道</b> 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。 <b>【活動三】含糖飲料大揭秘</b> 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。 <b>【活動四】：我是健康小達人</b></p>	<p>「奶茶好好喝」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lj3A0A5-u3g">https://www.youtube.com/watch?v=Lj3A0A5-u3g</a> 泡茶茶壺、茶葉</p>	<p style="text-align: center;">5</p>
--	------------------	--	--	--	---	---	--	--------------------------------------

						<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>	<p>1. 了解外食也能做到均衡飲食。</p> <p>2. 體驗均衡飲食的活動。</p> <p>3. 完成學習單。</p> <p>4. 將「一日均衡飲食」菜單畫在海報上。</p>	<p>1. 學生能了解均衡飲食的重要性。</p> <p>2. 學生能認識六大類食物及其營養價值。</p> <p>3. 學生能學會如何選擇健康的食物。</p> <p>4. 學生掌握烹飪健康美食的方法。</p>	<p>1. 能夠理解均衡飲食的重要性。</p> <p>2. 能夠認識六大類食物及其營養價值。</p> <p>3. 能夠掌握烹飪健康美食的方法。</p> <p>4. 能夠培養良好的飲食習慣並提高對健康生活的意識。</p> <p>5. 能夠增強與他人合作的能力。</p> <p>6. 能夠設計一份健康食譜，並進行烹飪。</p> <p>7. 能夠撰寫一份健康飲食心得或食譜。</p>	<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。</p> <p>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> <p>1. 教師設計一份關於均衡飲食的知識問答題。</p> <p>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。</p> <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> <p>1. 要求學生以小組為單位，設計一道健康美食的食譜。</p> <p>2. 各組在全班同學面前介紹自己的食譜，並進行現場烹飪。</p> <p>3. 評選出最美味、最健康的食物，並頒發獎勵。</p> <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，製成簡易的圖表，並加以說明。</p> <p>社 2b-II-2 感受與欣賞不同文化的特色。</p> <p>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。</p> <p>資議 a-II-4 體會學習資訊科技的樂趣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搜尋家鄉美食資料。</li> <li>2. 有條理地整理資料並呈現。</li> <li>3. 繪製私房美食海報。</li> <li>4. 寫出介紹私房美食的文字描述。</li> <li>5. 錄製介紹私房美食的短片。</li> <li>6. 分組報告與分享。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能了解健康飲食的重要性。</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. 學生能掌握烹飪健康美食的方法。</li> <li>5. 培養學生能團體合作和創造力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 能知道並親身感受外國美食的美味並能接納。</li> <li>4. 可以用不同的媒材及想像力豐富私房美食的影片。</li> </ol>	<p>活動一：健康美食一把抓</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>◎私房美食大蒐秘</li> <li>◎請同學帶異國美食到校一起品嚐。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 說一說在社區曾經品嚐過那些美食及所在位置。</li> <li>3. 品嚐異國美食，分享美食吃完的口感。</li> <li>4. 請各組上台分享整理好的私房美食資料。</li> <li>5. 繪製私房美食海報，小組同時分工置入美食。</li> <li>6. 並將美食地圖美化加入圖片。</li> </ol> <p>活動二：健康美食設計大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組根據自己的喜好和特點，設計一道健康美食。</li> <li>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。</li> <li>3. 評選出最美味、最健康、最具創意的健康美食，並頒發獎勵。</li> </ol> <p>活動三：我是健康美食小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生以小組為單位，製作一份健康美食的宣傳海報。</li> <li>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。</li> <li>3. 評選出最具創意、最具吸引力的宣傳海報，並頒發獎勵。</li> </ol> <p>活動四：健康美食 DIY</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請校外營養師或廚師為學生進行健康飲食講座。</li> <li>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。</li> <li>3. 學生在營養師或廚師的指導下，親手製作一道健康美食。</li> <li>4. 事先分派寫稿工作，請孩子先騰稿，修稿，校正。</li> <li>5. 練習以口語方式呈現道地美食的特色、位置。</li> <li>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。</li> <li>7. 練習初階的影像短錄製。</li> <li>8. 分組上台分享各組成果影片。</li> </ol>	<p>畫一張生活地圖</p> <p>【下課花路米 1359】</p> <p><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</p> <p><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</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</p> <p style="text-align: right;">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。