


嘉義縣竹崎國民小學 113 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	健康小達人		課程 設計者	中年級教師群	總節數/學期 (上/下)	63 節/上學期
符合 彈性 課程 類型	<p>■第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/>主題 ■專題 <input type="checkbox"/>議題 *是否融入 <input type="checkbox"/>生命教育 ■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)</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	<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;">動：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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	我的餐盤	<p>健體-E-A1 : 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>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。</p> <p>資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法。</p>	<p>1. 六大類食物的營養成分</p> <p>2. 早餐類別與其營養組合</p>	<p>1. 認識六大類食物對人體健康的基本概念。</p> <p>2. 察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。</p>	<p>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。</p> <p>2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。</p>	<p>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，還吃了什麼喝了什麼?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?</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>綜合活動： 完成「我的餐盤」學習單。</p>	<p>1. 六大類食物 ppt</p> <p>2. 六大營養素 ppt</p> <p>3. 「我的餐盤」學習單</p> <p>4. 電腦</p>	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
第(6)週 - 第(10)週	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

<p>「崎」食」很健康</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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. 製作沙醬的食材與醬料</p>	<p>9</p>
-----------------	---	---	---	--	---	---	----------

						<p>3.3 收成</p> <p>主要活動 4:</p> <p>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)</p> <p>4.2 將切好的食材與醬料拌在一起</p> <p>4.3 完成「莎莎醬」</p> <p>綜合活動:</p> <p>1. 品嚐自製莎莎醬</p> <p>2. 討論莎莎醬食材的碳足跡</p> <p>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</p>		
<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</p> <p>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</p> <p>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>第 (13) 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</p> <p>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。</p> <p>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>第 (14) 週 - 第 (16) 週</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 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。</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法。 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>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訊，明瞭選購的原則與方法。 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>1. 學會各種傳染病自我照護的方法，避免被傳染。 2. 能視讀食品標章，聰明購物。 3. 能運用食品安全的知識，選購商品與正確保存食物。 4. 能正確使用網路，控制使用時間，不沉迷於遊戲軟體。</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 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。 (2)進行防疫小達人 Q&A 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。 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</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、教育部全民資訊安素養網站</p>	<p>9</p>
--	-------------	---	--	--	--	---	--	----------

					<p>言，以免犯法。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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>第 (17) 週 - 第 (19) 週</p>	<p>健康存摺</p>	<p>健體-E-A3:4d-II-1 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 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>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。</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>4. 關懷身邊的人，主動幫助他人，欣賞與讚美他人的表現。</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，力求均衡飲食。</p> <p>4. 能分辨是非，口說好話，日行一善。</p>	<p>引起動機：</p> <p>1. 請小朋友分享平日常做的運動有哪些？</p> <p>2. 說說，運動的好處與運動後的心情如何？</p> <p>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 (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>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=X0rBlwSYtpM</p>	<p>9</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。

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

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。

綜合活動:

總結歸納

第(20)週	我是健康小達人	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				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。 (2)頒發給達標的學生。		3
第(21)週	GO GO GO 动起来! 4d- II-1	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。 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(21)節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整	※身心障礙學生: <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人、疑似智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、身體病弱(1)人 ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 【智能障礙學生】 1. 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。							

2. 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。
3. 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。
4. 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。

【學習障礙學生】

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

【身體病弱學生】

1. 學習環境調整：行政人員、校護、導師及任課教師瞭解學生的醫療史、醫囑、用藥及醫生給予的建議。
2. 學習內容調整：體能課程或競賽活動給予調整或簡化，如心臟病學生避免太過激烈的活動，以步行替代跑步。
3. 學習歷程調整：提供額外的學習服務，例如請假或身體不適時，提供筆記服務。
4. 學習評量調整：體能課程評量以其他項目替代或降低難度，如跳繩一分鐘 100 下改為每次 10 下，共跳 10 次

特教老師姓名：黃雅珉

普教老師姓名：呂金靜、許珮嫻