

嘉義縣中埔國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	三年級	年級課程主題名稱	健康有一套	課程設計者	曾淑蘭 洪碧純	總節數/學期 (上/下)	22/上學期	
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 checked="" type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input checked="" 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) <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	品格— 自律尊重 能合群 健康—輕食樂動 好心情 多元— 創思展能 國際觀	與學校願景呼應之說明	一、引導學生以 自律 方式進行飲食習慣紀錄,理解飲食對 健康 的重要 二、學生能以 健康 飲食知識評估分析不良的飲食習慣,並提出建議。 三、學生透過運動,培養健康的體態,並由學生 展現多元能力 ,紀錄活動歷程。					
總綱核心素養	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。 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、藉由書籍讓學生了解健康飲食的重要,讓學生 擬定 健康飲食 計畫 ,在生活中 實踐 健康飲食所帶來的身心愉悅,促進身心健康。 二、讓學生 擬定 運動 計畫 ,在體育活動中,公平競爭與 團隊成員合作 ,促進身心健康。 三、讓學生 擬訂 戶外教學計畫,在活動中 樂於與人互動 , 促進 團隊紀律的學習, 保持 愉快心情。					
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(4)週</p>	<p>好好吃飯，好好長大</p>	<p>國語 1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>國語 5-Ⅱ-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>國語 2-Ⅱ-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>健體 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 繪本故事與問題討論 食物顏色與營養 食物烹調方式與營養 不喜歡的食物與應變 動手做食物畫 食物畫相片與心得分享 	<ol style="list-style-type: none"> 能專心閱讀或聆聽故事內容。 能閱讀文本並根據提問進行討論，發表個人觀點。 能與同儕分享心得，說出自己最不喜歡的菜餚，以及自己的想像。 能了解食物營養的重要，並演練出營養食物畫。 能了解促進健康方法並能以食物畫相片心得與同儕分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生能認真上課，了解食物的營養成分，並完成學習單。 能針對各類主題繪本認真參與討論，並完成學習單。 能了解食物營養的重要，並動手做出營養食物畫。 能拍下自己與食物畫的相片，上台分享製作方式與心得。 	<p>活動一：好好吃飯，好好長大(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師與學生閱讀與食物營養相關的故事繪本，並且進行問題討論，完成閱讀學習單。 <ol style="list-style-type: none"> 不偏食：《班班愛漢堡》、《我絕對絕對不吃番茄》……。 認識食物顏色與營養：《壯壯超人》、《小奈奈的好好吃蔬菜飯》、《吃什麼顏色好呢？》…… <p>活動二：好吃好看食物畫(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：你有不喜歡吃的東西嗎？遇到不喜歡吃的東西怎麼辦？ 由繪本故事《我絕對絕對不吃番茄》中，教師與學生討論出不敢吃的食材也可以透過想像進而勇敢嘗試。 教師事先調查學校營養午餐的菜單，選擇適合製作食物畫的日子。再與學生討論當天可以攜帶的健康食材：玉米、海苔、起司……等。 親手製作好吃好看食物畫。完成後，拍下自己和食物畫的相片，與同學分享製作方法與心得。 請學生說說看均衡的飲食和健康的關係，並落實於日常生活中。 	<ol style="list-style-type: none"> 《班班愛漢堡》、《壯壯超人》簡報、繪本及學習單 補充閱讀：《我絕對絕對不吃番茄》、《小奈奈的好好吃蔬菜飯》、《吃什麼顏色好呢？》繪本 平板電腦 <p>2</p> <p>2</p>
----------------------	------------------	--	--	--	---	---	---

<p>第 (10) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>培養好「食」力</p>	<p>健體 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>國語 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。</p>	<p>1. 認識食品安全標章</p> <p>2. 認識食品添加物</p> <p>3. 使用電腦上網查詢食品添加物並記錄、分享</p>	<p>1. 認識食品成分標示與食品添加物及其用途</p> <p>2. 購買食品前，請先閱讀食品成分，了解有哪些食品添加物，建立健康安全的消費習慣。</p> <p>3. 使用電腦上網查詢食品的食品添加物，了解其用途，並上台發表票選出較健康食品，體會健康其實是自己的選擇，健康與美味也可以兼具的。</p>	<p>1. 完成學習單-食品安全標章連連看。</p> <p>2. 完成學習單-食品添加物任務單。</p> <p>3. 完成《不要吃不良食品》學習單-食品添加物知多少？</p> <p>4. 上台分享上網查詢的結果與心得。</p> <p>5. 票選較健康食品。</p>	<p>活動一：認識食品安全標章(1節)</p> <p>1. 教師介紹國內食品安全標章。</p> <p>2. 請學生從家裡帶來有食品安全標章的食物包裝，並與同學分享。</p> <p>活動二：認識食品添加物(1節)</p> <p>1. 教師準備一個餅乾盒，將成分唸出來，告訴學生哪些是食材、哪些是食品添加物。</p> <p>2. 教師介紹食品添加物的用途。</p> <p>活動三：食品添加物知多少？(2節)</p> <p>1. 共讀《不要吃不良食品》繪本並完成學習單。</p> <p>2. 將學生兩兩分組，請他們從家裡找到食品添加物最多與最少的食品，罐頭、飲料、餅乾都可以。</p> <p>3. 學生上網查詢自己帶來的食品中所含的食品添加物用途為何。</p> <p>4. 學生上台發表成果。從食品添加物較少的食品中，請學生試吃，說說試吃心得並票選較健康的食品。</p> <p>5. 請學生反思日常飲食是否健康，並發表自己的看法。</p>	<p>1. 參考網站：商品安全資訊網 https://www.igc.com.tw/article/168</p> <p>2. 各類食品包裝袋</p> <p>3. 愛的書庫《不要吃不良食品》簡報、繪本及學習單</p>	<p>1</p> <p>2</p>
----------------------------	----------------	---	--	--	--	--	---	-------------------

<p>第 (13)週- 第 (14)</p>	<p>動吃動吃</p>	<p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 國語 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p> <p>健體 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>1. 了解飲食和運動的關係</p> <p>2. 知道 BMI 值的意義</p>	<p>1. 了解不注重飲食及不注重運動的可能後果。</p> <p>2. 和同學討論飲食和運動對健康的影響，聆聽同學的發表。</p> <p>3. 使用電腦查詢食物的卡路里，了解飲食和運動的關係，進而從自己的體位調整日常飲食和運動，並實地演練。</p>	<p>1. 討論飲食和運動與健康的關係</p> <p>2. 了解飲食和卡路里的關係，知道自己的體位</p> <p>3. 使用衛福部國民健康署的「運動計算機」算出日常生活中活動消耗的卡路里</p>	<p>活動一：動吃動吃</p> <p>1. 請學生討論飲食和運動與健康的關係。討論以下情形的優缺點： (1) 不注重飲食和運動 (2) 注重飲食不注重運動 (3) 注重運動不注重飲食 (4) 注重飲食和運動</p> <p>2. 飲食和卡路里的關係：透過圖表介紹日常飲食中的卡路里，並邀請學生上台分享當日早餐吃的餐點及對應之熱量。</p> <p>3. 教師請學生使用平板查自己的 BMI 值，覺察自己的體位類型(過重、正常、過輕)並記錄。</p> <p>4. 使用衛福部國民健康署的「運動計算機」算出日常生活中活動消耗的卡路里。</p> <p>5. 教師揭示：運動可以增強心肺功能，提高代謝率，預防多種慢性疾病的發生；而飲食則是維持身體機能運作的基礎，兩者應該適度搭配。</p>	<p>1. 康健參考網站： https://event.comonhealth.com.tw/landseedhospital2023/index.html</p> <p>2. 查 BMI： https://department.femh.org.tw/dietary/3OPD/BMI.html</p> <p>3. 運動計算機： https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/SportCalculate.aspx</p>	<p>2</p>
--	-------------	--	--	--	---	--	---	----------

<p>第(15)週 - 第(17)週</p>	<p>健康動一動</p>	<p>健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 健體 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 健體 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 國語 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。</p>	<p>1. 常見運動的種類 2. 適合學生的運動 3. 運動計畫</p>	<p>1. 認識常見運動的種類，了解其規則和運動方法 2. 選擇適合的運動，了解個人基本運動能力表現。 3. 書寫運動計畫，依自己擬定的運動計畫去執行。</p>	<p>1. 口頭回答常見運動的種類 2. 完成日常運動檢核表 3. 全班共同討論適合學生的運動，完成運動計畫表 4. 檢視學生運動計畫的執行情形</p>	<p>活動一:我的日常運動(1節) 1. 學生異質分組討論並找出常見運動的種類。 2. 教師利用影片<2017 在世大運看見臺灣吧!>介紹各項常見運動項目，在常見運動的種類中選擇適合的運動。 活動二:我的運動計畫(1節) 1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在日常運動檢核表。 2. 教師提供適合小學生的日常運動項目，請學生依適合的運動規劃自己的運動計畫，完成運動計畫表。 活動三:運動小當家(1節) 1. 學生依自己擬定的運動計畫去執行。 2. 學生相互檢視運動計畫執行成果，並反思自己的做法可以如何改進。 3. 反思活動 4F(事實、感受、發現、未來): (1) 事實→問發生什麼: 你有養成運動的習慣嗎? 一星期幾次? 運動幾天 (2) 感受→問什麼感覺: 你最喜歡的運動是什麼? 運動後的感覺如何? (3) 發現→為什麼? 發現什麼: 常運動, 發現身體有那些改變? (4) 未來→下一步你會做什麼: 選擇運動時, 你會多注意些什麼?</p>	<p>1. 參考網站: 2017 在世大運看見臺灣吧! https://reurl.cc/qdvbRq 2. 日常運動檢核表 3. 運動計畫表</p>	<p>1 1 1</p>
------------------------	--------------	--	--	--	--	---	---	----------------------

<p>第(18)週 - 第(22)週</p>	<p>健康快樂行</p>	<p>綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 國語 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。</p>	<p>1. 校外教學的規劃 2. 團隊紀律的學習 3. 愉快心情的保持 4. 心得與感想及活動後的檢討</p>	<p>1. 選擇合宜的校外教學行程，落實規劃戶外教學的行動，從中體會資訊科技是查詢資料、規畫行程的好幫手。 2. 透過校外教學活動的執行，學習並表現團隊的紀律。 3. 探索個人運動潛能，表現健康的生活態度。 4. 促進團隊紀律的學習，保持愉快心情與他人互動。 5. 書寫心得與感想及活動後的檢討</p>	<p>1. 小組討論校外教學地點，並規劃路線與健行方式 2. 學生能將老師上傳的活動照片下載至電腦，運用 word 簡易表格插入照片撰寫心得。 3. 完成健康快樂行學習單。</p>	<p>活動一：我們的校外教學計畫(2節) 1. 教師播放社會領域戶外學習活動影片及動畫，學生分組規畫中埔踏查路線。 2. 老師可提供幾個行程建議，距離學校三公里以內的景點，請學生針對距離規畫校外教學計畫，能夠達成健康運動的目標。(若距離較遠，可考慮單程租借遊覽車或家長接送) 3. 請學生規劃兩備方案。例如在學校進行小型運動會，能夠達成健康運動的目標。 4. 全班投票選出校外教學地點及方式。 活動二：出發囉!(1節) 1. 執行校外教學 2. 老師拍攝學生活動照片，並將照片上傳到學校網路硬碟。 活動三：我是小編輯(2節) 1. 學生從學校網路硬碟下載照片。 2. 指導學生運用 word 簡易表格並插入照片，撰寫心得與感想及活動後的檢討，完成健康快樂行學習單。</p>	<p>1. 社會領域戶外學習活動影片及動畫 2. 學生活動照片 3. 健康快樂行學習單</p>	<p>2 1 2</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</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(2)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()人、學習障礙(3)人、情緒障礙(1)人、自閉症(1)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> <ol style="list-style-type: none"> 1.個案易與同儕起鬨，分組時須注意成員安排，亦可將較穩定的學生安排與個案一組。 2.多運用隨機教學與柔性溝通，可提高個案配合度。 2.教材可增加提示（如圖標、文字或顏色標示）以協助學生理解或辨識。 4.個案專心度較差，上課時桌上僅放該堂課需要的學用品。座位安排上需遠離出入口或窗戶、接近老師，以減少干擾，並方便老師給予提醒。 5.給予個案參與和發表的機會，鼓勵他們表達、給予較長的回應時間、同儕救援或引導提示。 <p style="text-align: center;">特教老師姓名：王瑜漩 普教老師姓名：曾淑蘭、洪碧純</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。