## 嘉義縣中埔國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是□(\_\_\_\_年級和\_\_\_\_年級) 否■

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康有一套		課程設計者	張朝珅 陳佩瑤	總節數/學期 (上/下)	20/上學期			
11 0	<b>建課 □第二類</b> □社團課程 □技藝課程										
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  — 、 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。										
總網 核心素	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。  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劃,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、讓學生擬定運動計劃,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。										
議題融入	*應融入 □性別平等教育 ■安全教育(交通安全) □戶外教育(至少擇一) 或 □其他議題(非必選)										
融入議題實質內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。										

<b>學</b> 進度	單元名 稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
0.50		互こななりと言う	丁月17年			(**************************************		7.

1

		國語 1-Ⅱ-2 具備聆聽	1. 繪本故事	1. 能專心閱讀或聆聽故事內容。	1. 學生能認真上課,了解食物的營養	活動一:好好吃飯,好好長大(2節)	1. 《班班愛漢	
		不同媒材的基本能力。			成分,並完成學習單。	1. 教師與學生閱讀與食物營養相關的	堡》、《壯壯	1
						故事繪本,並且進行問題討論,	超人》簡報、	1
						完成閱讀學習單。	繪本及學習	
						(1) 不偏食:《班班愛漢堡》、《我	單	1
		國語 5-Ⅱ-11 閱讀多元	2. 食物顏色	2. 能閱讀文本並根據提問進行討論,發表個人觀		絕對絕對不吃番茄》。	2. 補充閱讀:	
		文本,以認識議題。	與營養	點。	<b>参與討論</b> ,並完成學習單。	(2) 認識食物顏色與營養:《壯壯超	《我絕對絕	
						人》、《小奈奈的好好吃蔬菜	對不吃番	2
						飯》、《吃什麼顏色好	茄》、《小奈	
		國語 2-Ⅱ-4 樂於參加		3. 能與同儕分享心得,說出自己最不喜歡的菜		呢?》	奈的好好吃	
	1.7	討論,提供個人的觀點	方式與營	餚,以及自己的想像。		7 4 1 - · 12 4 12 4 A 12 4 (0 於)	蔬菜飯》《吃	
焙(1)		和意見。	<b>養</b>			活動二:好吃好看食物畫(2節) 1. 教師提問:你有不喜歡吃的東西	什麼顏色好 呢?》繪本	
第(1) 週	吃	   健體 1a-Ⅱ-2 <mark>了解</mark> 促進	4. 不喜歡的	   4. 能了解食物營養的重要,並演練出營養食物	】 3. 能 <mark>了解食物營養的重要,並動手</mark>	馬?遇到不喜歡吃的東西怎麼	3. 平板電腦	2
	飯,	健康生活的方法。	食物與應		做出營養食物畫。	辦?	0.   权电加	
第(4)	好	<b>是</b> 除王和明77公	變	<u>m</u>		2. 由繪本故事《我絕對絕對不吃番		
週	好長大					茄》中,教師與學生討論出不敢		
	大	- 藝術 1-Ⅱ-2 能 <b>探索</b> 視覺	5. 食物畫相	5.能了解促進健康方法並能以食物畫相片心得與	4. 能拍下自己與食物畫的相片,上台			
		元素,並表達自我感受	片與心得	同儕分享。	分享製作方式與心得。	敢嘗試。		
		與想像。	分享			3. 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。		
						4. 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,		1
						與同學分享製作方法與心得。		1
						5. 請學生說說看均衡的飲食和健康		1
						的關係,並落實於日常生活中。		

第(5) - 第(9) 週	輕食無負擔	健體 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  健體 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  國語 2-Ⅱ-2 運用適當調語、正確語法表達想法。	1. 日習	<ol> <li>辨別日常飲食中高油、高糖、高鹽食物的影響</li> <li>學生能根據需求選擇健康的飲食,並遵守健康規範,了解不良飲食習慣的影響。</li> <li>學生能運用適當語詞,口語表達飲食與不良飲食的想法。</li> <li>遵守健康飲食的規劃</li> <li>發表健康飲食規劃的執行情況</li> </ol>	<ol> <li>學生和同學互相檢視自己平時的 飲食習慣,屬於哪一種燈號。</li> <li>學生能完成學習單-早餐飲品比一 比。</li> </ol>	油、高糖、高鹽是飲食紅綠燈的 判斷標準。 3. 將學生分三組,上網找高油、高 糖、一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一	1. 參考網站:董氏 基金會-食品營養 特 區 https://nutri.jtf.o rg.tw/ 2. 動畫:《豆漿加 米漿的大發現》 https://www.y outube.com/wa tch?v=uGfgNeJ rpD8、牛奶豆漿 誰 營 https://www.y outube.com/wa tch?v=LNCuYEP 2Ufo 3. 學習單-早餐飲 品片學生準備主 題相關桌巾、擺 設或小物。
· 第(9)	無				<ol> <li>3. 學生小組分配工作—能規劃餐桌主題。</li> <li>4. 學生能小組發表發表健康飲食規劃的執行情況。</li> <li>5. 依照我的餐盤口訣實際擺設我的餐盤、餐桌,並享用午餐。</li> </ol>	5. 教師總結:每種飲品營養成分不 同,須根據自己的飲食需求做選	題相關桌巾、擺

		健康 3b-Ⅱ-1 能 <mark>辨識</mark> 日	1. 藥的作用	1. 認識藥品與食品的差異。	1. 圖卡配對任務:「藥品 vs. 食品	【活動一】這是藥?還是糖?——認	1. 影片:食藥安
		常生活中可能造成危險			配對卡」	識常見藥品》	全 X 妖果小 1
		的情境,並 <mark>採取</mark> 適當的	2. 日常用藥	2. 能辨識生活中常見藥品的種類與用途。	2. 學習單:辨識藥品的用途使用方	1. 觀看影片〈傳說中的至聖藥師	學》EP01 傳
Acts		預防措施。			式與危險行為判斷。	2. 觀察比較藥品與糖果外 觀,說出	說中的至聖
第				3. 建立不亂吃藥的安全觀念。		<b>雨者不同處。</b>	藥師
(10)						3. 看圖認識藥品種類與使用方法,	2. 藥品圖卡。
週	用					知道藥物有內服和外用等不同種	3. 學習單。
_	л <u>а</u>	安 E4 探討日常生活應				類。	
第	藥	該注意的安全(食藥安全				5. 小組討論:「你有看過這些藥	
(11)	.1.	教育。)				嗎?」	
週	小 達					6. 安全守則教學與配對遊戲。	
(安	入		3. 藥袋上的	4. 學會使用藥品時應注意的事項(藥袋、服藥	3. 學生能看懂藥袋上的服藥內容與	活動二《吃藥要小心——安全用藥知	4. 影片: 食藥安 1
全			資訊	時間等)。	指示。	多少?》	全 X 妖果小
教					4. 角色扮演:模擬服藥與詢問流	1. 認識藥袋資訊與服藥步驟。	学》EP02 神
育)			4. 服藥的方	5. 了解正確的服藥方式,培養主動詢問成人的	程。	2. 哪些食物、飲料不可以和藥物一	学》EFUZ 种 奇藥鼎試煉。
			法	用藥態度。	5. 完成「安全用藥大挑戰」學習	起服用?會有什麼後果呢?	5. 藥袋、藥品說
					單。	3. 小組角色扮演情境演練。	明書。
						4. 學生完成學習單與同儕回饋。	5. 學習單。
		健體 1a-Ⅱ-2 了解促進	1. 飲食和運	1. 了解不注重飲食及不注重運動的可能後果。	1. 討論飲食和運動與健康的關係	活動一:動吃動吃	1. 康健參考網 2
		健康 1a-11-2   解從進  健康生活的方法。	動的關係	1.	1. 的細飲食和建期與健康的關係	1. 請學生討論飲食和運動與健康的關	站 :
		(健康生活的力法。 	野 明 網 / 係			係。討論以下情形的優缺點:	https://even
		   國語 1-Ⅱ-1 <b>聆聽</b> 時能		2. 和同學討論飲食和運動對健康的影響,聆聽		(1)不注重飲食和運動	t. commonheal
		讓對方充分表達意見。		一		(2)注重飲食不注重運動	th. com. tw/la
		碳到刀 九刀 衣廷 忌 允 °				(3)注重運動不注重飲食	ndseedhospit a12023/index
						(4)注重飲食和運動	. html
					2. 了解飲食和卡路里的關係,知道	2. 飲食和卡路里的關係:透過圖表介	2. <u>查</u> BMI :
					自己的體位	紹日常飲食中的卡路里,並邀請	https://depa
勞(19)					日口的短征		rt. femh. org.
第(12)	動					學生上台分享當日早餐吃的餐點	tw/dietary/3 OPD/BMI.htm
週-	吃動	/も間曲 O - TT 1 やは甘上	0 DMI /+ //	0 4 四面账本山人从儿上的田 つ知以及(宝	9	及對應之熱量。	3. 運動計算機:
第(13)	野 吃.	健體 3a-Ⅱ-1 演練基本	2. BMI 值的	3. 使用電腦查詢食物的卡路里,了解飲食和運	3. 使用衛福部國民健康署的「運動	3. 教師請學生使用平板查自己的 BMI	https://km.h
週	J	的健康技能。	意義	動的關係,進而從自己的體位調整日常飲食	計算機」算出日常生活中活動消	值,覺察自己的體位類型(過重、	pa. gov. tw/ob
				和運動,並實地演練。	耗的卡路里	正常、過輕)並記錄。	esity/TC/Spo
						4. 使用衛福部國民健康署的「運動計	rtCalculate.
						算機」算出日常生活中活動消耗	<u>aspx</u>
						的卡路里。	
						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。	

		(中国 1 ○ TI 1 → 17→10 白。国 由	1 尚日寓私	1 切嫌常日寓私丛任叛,又知甘用则丘寓私士	1 口面口签尚且寓私丛廷籽	江和 , 44口带军和(1 禁)	1 公上畑山・	
		健體1c-Ⅱ-1 認識身體	1. 常見運動	1. 認識常見運動的種類,了解其規則和運動方法	1. 口頭回答常見運動的種類	活動一:我的日常運動(1節)	1. 參考網站:	1
		活動的動作技能。	的種類	<b>人</b>		1. 學生異質分組討論並找出常見運動	2017 在世大	
		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0 分 格 3			的種類。	運看見臺灣	
		健體4c-Ⅱ-1 了解影響	2. 適合學生	2. 選擇適合的運動,了解個人基本運動能力表		2. 教師利用影片<2017在世大運看見	吧!	1
		運動參與的因素,選擇	的運動	現。		臺灣吧!>介紹各項常見運動項	https://reu	1
		提高體適能的運動計畫				目,在常見運動的種類中選擇適	rl.cc/qdvbR	1
		與資源。				合的運動。	<u>q</u>	1
						活動二:我的運動計畫(1節)	2. 日常運動檢	1
					2. 完成日常運動檢核表	1. 請學生記錄自己的一週運動情形,	核表	1
		國語 6-Ⅱ-4 書寫記敘、	3. 設定運動	3. 書寫運動計畫,依自己擬定的運動計畫去執		記錄在日常運動檢核表。	3. 運動計畫表	1
		應用、說明事物的作	計畫	<b>一</b> 行。		2. 教師提供適合小學生的日常運動項		
		п °			3. 全班共同討論適合學生的運動,	目,請學生依適合的運動規劃自		
					完成運動計畫表	己的運動計畫,完成運動計畫		1
第(14)		健體 4c-Ⅱ-2 了解個人	1 1851 1 4			表。		1
週	健	體適能與基本運動能力	4.運動計畫			活動三:運動小當家(1節)		1
<u> </u>	康動	表現。			4. 檢視學生運動計畫的執行情形	1. 學生依自己擬定的運動計畫去執		1 .
第(16)	到一					行。		
男(10)   週	動					2. 學生相互檢視運動計畫執行成果,		
週						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、		1
						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?		1
						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		1
						如何?		
						(3)發現→為什麼?發現什麼:常		1
						運動,發現身體有那些改變?		
						(4)未來→下一步你會做什麼:選		i
						擇運動時,你會多注意些什麼?		i

		綜合 lb-II-l 選擇合宜	1. 校外教學	1. 選擇合宜的校外教學行程,落實規劃戶外教	1. 小組討論校外教學地點,並規劃	活動一: 我們的校外教學計畫(2節)	1. 社會領域戶 2			
		的學習方法,落實學習	1. 权力教子 一 行程	學的行動,從中體會資訊科技是查詢資料、	路線與健行方式	1. 教師播放社會領域戶外學習活動影	外學習活動影			
		行動。	17.7	規畫行程的好幫手。		片及動畫,學生分組規畫中埔踏	片及動畫			
		14 574		\(\text{\sigma} \sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}\sqrt{\sq}\signation}\sqnt{\sq}\signat{\sq}}\sqrt{\sq}}\exign{\signation}\sqrt{\sq}\signatiq}\sin		查路線。	713237 =			
						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				
		健體 3c-Ⅱ-2 透過身體	2. 運動潛	2. 透過校外教學活動的執行,探索個人運動潛		對距離規畫校外教學計畫,能夠				
		活動,探索運動潛能與	能、身體	能,表現健康的生活態度。		達成健康運動的目標。(若距離較				
		表現正確的身體活動。	活動			遠,可考慮單程租借遊覽車或家				
						長接送)				
第(17)	健					3. 請學生規劃雨備方案。例如在學校				
週	健康快					進行小型運動會,能夠達成健康				
- Mr (00)	快   樂					運動的目標。				
第(20) 週	樂行					4. 全班投票選出校外教學地點及方				
<u>र</u> जि		   國語 6-Ⅱ-4 書寫記	3. 活動紀錄	3. 書寫心得與感想及活動後的檢討。	2. 學生能將老師上傳的活動照片下載	式。				
		 	0. 冶動心脈	0. 首為心行與思念及伯凱後的做的	至電腦,運用 word 簡易表格插入照片	1. 執行校外教學	2. 學生活動照			
		作品。			撰寫心得。	2. 老師拍攝學生活動照片,並將照片	片			
		11 22			27 (mg = 14	上傳到學校網路硬碟。				
		資議 t-Ⅱ-2 體會資訊	4. 資訊能力	4. 使用電腦資訊設備完成活動紀錄。	3. 完成健康快樂行學習單。	活動三: 我是小編輯(2節)				
		科技解決問題的過程。		1. 人们 电烟点 机双角 儿从石 幼心蚜		1. 學生從學校網路硬碟下載照片。	2			
						2. 指導學生運用 word 簡易表格並插	3. 健康快樂行			
						入照片,撰寫心得與感想及活動後	學習單			
						的檢討,完成健康快樂行學習單。				
教材	· 來源	□選用教材(	)	■ ■ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是		□無 融入資訊科技教學內容								
訊科技教	大學內容	■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)						
		※身心障礙類學生:□無 ■有	T-智能障礙()人、	學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類	型/人數)					
		※資賦優異學生: ■無 □有	- <u>(自行填入類型/)</u>	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):								
		學習內容調整								
		1.當資料或文章過於冗長難懂學習歷程調整	1.當資料或文章過於冗長難懂時,教師可協助縮減文章內容、聚焦重點,降低特生的閱讀理解負擔。							
特教需求	學生課程	學智歷程調整    1.資料或文章中的重點可用顏色或記號進行標示。								
調	整	2.當學習單中有開放性題目時,教師可提供範例詞彙、句型等語言結構支持,協助特生將想法組織成完整句子。  [1. 頁件或文章 中的重點								
		學習環境調整		D. at 10 10 - 10 - 4 . 校 4 月 诺						
		1. 將特生的座位安排靠近師長。 2. 小組活動中安排語文能力互		即時提供口語提示與策略引導。  作分配。						
		學習評量調整	My - My -							
		1.上台發表時,盡量將特生安	排在中間順位,降	低表達壓力並先進行觀察學習。						
				特教老師姓名:楊于萱	业夕·严劫 tb、陆加攻					
		普教老師姓名:張朝珅、陳佩瑶								