

嘉義縣竹崎國民小學 114 學年度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	健康小達人	課程 設計者	中年級教師群	總節數/學期 (上/下)	40 節/上學期
符合 彈性 課程 類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 跨領域統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <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 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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(可以複選)						
學校 願景			與學校 願景呼 應之說 明	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。			
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-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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。 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。		課程 目標	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。			

議題融入	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 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。 安 E7 探究運動基本的保健。

教學進度	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
第(1)週 - 第(5)週	我的餐盤	健體-E-A1 : 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法。	1. 六大類食物的營養成分 2. 早餐類別與其營養組合	1. 認識六大類食物對人體健康的概念。 2. 察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。	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。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。	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? 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 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 綜合活動： 完成「我的餐盤」學習單。	1. 六大類食物 ppt 2. 六大營養素 ppt 3. 「我的餐盤」學習單 4. 電腦	10

<p>第(6)週 - 第(8)週</p>	<p>小小營養師</p>	<p>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。</p>	<p>1. 營養的早餐組合</p>	<p>1. 願意設計營養的早餐組合，改善個人的健康習慣。</p>	<p>1. 能設計一份營養均衡的早餐菜單。</p>	<p>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。</p>	<p>電腦</p>	<p>6</p>
<p>第(9)週 - 第(11)週</p>	<p>早餐的約會二</p>	<p>健體-E-A3：4a-II-2 展現促進健康的行為。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>1. 一份營養的早餐</p>	<p>1. 動手做一份營養的早餐讓自己吃得健康。 2. 學生能了解日常生活中注意安全的重要。 3. 願意養成食用營養均衡的早餐。</p>	<p>1. 能選擇六大類食物，做一份適合自己生長階段的早餐。 2. 製作早餐時，能注意使用廚房的安全事項。</p>	<p>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</p>		<p>6</p>

<p>第 (12) 週 - 第 (14) 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 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 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>6</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (16) 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 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。 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>4</p>

<p style="text-align: center;">第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p style="text-align: center;">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 style="color: red;">安 E7 探究運動基本的保健。</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。能了解運動前暖身的重要性，運動後的緩和運動的動作，可避免運動傷害的發生。</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，引导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>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>綜合活動：總結歸納</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》繪本片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XOrBlwSVtpM</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
--	--	---	--	---	--	--	---	--------------------------------------

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(20)節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學 生課程調整	<p>※身心障礙學生: <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(2)人</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (一般智能資優/) 人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>【智能障礙學生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習環境調整: 智能障礙學生的個人座位安排於容易專心的位置, 如教師附近; 安排熱心同學當愛心小天使, 座位安排在智能障礙學生旁邊, 協助提醒班級作息流程。 2. 學習內容調整: 降低課程內容的難度, 且將學習內容分成幾個小步驟; 按照學生能力現況, 減少學習內容或問題的數量, 將課程內容與生活經驗做結合。 3. 學習歷程調整: 教學內容多元呈現, 包含視覺、聽覺、嗅覺與觸動覺, 如重要訊息 (或授課內容的關鍵字彙) 寫在黑板上, 教師在黑板或紙上書寫時也要搭配口語解說。 4. 學習評量調整: 提供多元評量, 避免只用傳統紙筆測驗, 如檔案評量、實作評量、課程本位評量等; 提供報讀服務, 並進行成績比例調整。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名: 蔡慧聯 普教老師姓名: 簡妙珈</p>