

三、嘉義縣水上國小 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	四年級	年級課程主題名稱	健康上水-健康做伙來			課程設計者	徐乙平、蔡美淑、 王美霞、陳怡君、 王蒼伯、林瓊芬、 黃千容	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課程 類型	☒ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學								
學校 願景	活力 健康成長		溫馨 人文美學		卓越 國際視野	與學校願景呼 應之說明	透過檢視家庭菜單、團體創作與欣賞，重新認識健康的重要性，培養健康、有活力的新生活。		
總綱 核心素養	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-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、探索家庭外食菜單是否達到均衡飲食，體驗健康均衡飲食方式，並實踐在家庭生活中。 二、理解共同創作的遊戲和舞蹈，在過程中學習與人互動和分享，進而養成團隊合作與終身運動的良好習慣。			
議題融入	☐ 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 E6 了解自己的身體。 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 (4) 週	吃 出 健 康 — 我 的 餐 盤	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。 安 E6 了解自己的身體。 社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。 資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。	「我的餐盤」的問卷 自己和家庭成員一日的飲食內容。 問卷內容	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 。 2. 了解 自己與家人的飲食內容與對身體的影響。 3. 能使用 GOOGLE 表單功能，完成班級的「我的餐盤」問卷調查。 4. 運用 問卷調查，能將資料做歸納整理，並製作成簡易的圖表，再分組上台報告說明。	1. 能觀賞影片，並聆聽老師的解說，在分組討論中，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 。 2. 做一份簡易 google 線上表單，能完成問卷的填寫及統計問卷。 3. 能將收回的問卷整理並做成圖表並完成口頭報告。	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。 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。 3. 分組上台報告內容，讓學生投票選出最佳問卷，修正後再做成正式問卷。 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 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。 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，分組上台報告，說明問卷整理後的成果。	我的餐盤均衡飲食衛教影片：介紹我的餐盤均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=1KbiRaWnQbs 我的餐盤口訣歌帶動跳 MV－兒童版 https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo&t=11s A4 空白紙、壁報紙	8
第 (5) 週 — 第 (7) 週	吃 出 健 康 — 聰 明 飲 食	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法。	飲食類文章，設計菜單 一日菜單 WORD 軟體-「均衡飲食菜單」	1. 透過問卷調查自己和家庭成員一日的飲食內容，覺察健康受到個人和家庭等因素之影響。 2. 參考國民健康署「我的餐盤均衡飲食」的外食菜單，進而願意改善個人的健康習慣。 3. 利用之前 GOOGLE 表單製成的簡易「我的餐盤」問卷結果，用 WORD 轉化，設計家人的「均衡飲食菜單」。	1. 能了解外食也能做到均衡飲食。 2. 能實際體驗均衡飲食的活動並完成學習單。 3. 能以 WORD 做出一份精美的圖文「一日均衡飲食」菜單。	1. 讓學生閱讀「均衡飲食菜單」的文章。 2. 學生從「均衡飲食菜單」挑選一日菜單，進行體驗活動。 3. 學生寫出體驗「均衡飲食菜單」的感想。 4. 利用 WORD 版面配置 -設定邊界及頁面框線 -插入及剪裁圖片 -套用圖片特效 -加入文字方塊、項目符號	國民健康署網站 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621 「均衡飲食菜單」學習單 WORD 軟體及電腦相關設備	6

第(8)週 — 第(10)週	玩出健康來——飛盤遊戲DIY	健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 資議 c-Ⅱ-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。 綜 1a-Ⅱ-1 展現自己的能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	飛盤遊戲主題 學習使用 GOOGLE 數位白板 JAMBOARD 飛盤遊戲創作	1. 透過共同討論、試玩、修正飛盤遊戲方式來增進團隊情誼。 2. 能運用科技的方法與他人線上互動及合作討論。 3. 展現個人飛盤遊戲的創意、長處，並學習他人長處，落實分組的任務。	1. 各組能愉快合作，討論出飛盤遊戲方式，並能完成遊戲的試玩與修正。 2. 每人能使用 GOOGLE 數位白板 JAMBOARD，在各組中分享自己的想法至少二次。 3. 能分享展現各組創意飛盤遊戲的特色，確實選出最能代表班上的飛盤遊戲。	1. 將學生分組，各組討論出一種飛盤遊戲的方式。 2. 各組將討論好的飛盤遊戲方式進行試玩，若發現不行，再進行修正。 3. 練習使用 GOOGLE JAMBORD 數位白板來分組討論並分享獨特的創意思法。 4. 各組介紹分享設計的飛盤遊戲方式和特色。 5. 班級同學聆聽各組發表的飛盤遊戲方式和特色後，票選出自己心目中最想要玩的飛盤遊戲方式。	討論紀錄單 軟式飛盤 數位白板 JAMBOARD 及電腦相關資訊設備 個人投票單	6
第(11)週 — 第(14)週	玩出健康來——飛盤遊戲大PK	健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 綜 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 安 E7 探究運動基本的保健。 資議 t-Ⅱ-2 體會資訊科技解決問題的過程。	代表性的飛盤競賽 飛盤賽的致勝秘訣 運動助益及預防運動傷害 「威力導演」影片剪輯軟體	1. 透過共同討論， 合作 規劃出飛盤遊戲的獲勝方式，並運用在遊戲比賽中。 2. 選擇 合宜的遊戲競賽策略，將練習的成果落實在競賽遊戲和校園生活中。 3. 探究 運動競賽過程中可能造成的運動助益與傷害，並加以預防運動傷害。 4. 體會以「威力導演」影片剪輯軟體製作呈現出飛盤競賽的規則。	1. 能共同票選出「學年代表性飛盤遊戲」。 2. 能選擇合宜的隊員並安排合適的比賽任務。 3. 能合作規劃出飛盤遊戲的進攻和防守方式。 4. 能依照競賽規則完成飛盤競賽。 5. 能啟發飛盤遊戲在健康上的助益，思索可能的產生的運動傷害及預防之道。 6. 能分組製作一段「學年代表性飛盤遊戲」的介紹影片，步驟說明如何進行比賽。	1. 從每班票選的飛盤遊戲方式中，再由全學年票選出最想玩的飛盤遊戲。 2. 訂出學年飛盤競賽的賽程後，由各班事先選定參賽隊員及候補選手。 3. 各組員討論飛盤競賽遊戲中可以獲勝的方法。(例如:主攻擊手、主要防守選手或其他競賽中任務的安排……等)。 4. 根據賽程和學年選定的飛盤遊戲進行競賽。 5. 各組上台分享競賽後的收穫和對健康的助益。 6. 各組討論運動競賽過程中可能造成的運動傷害，想出預防之道。 7. 使用「威力導演」製作簡易的影片剪輯。 -匯入素材 -套用專案 -修改文字、加入背景音樂 -輸出影片	軟式飛盤 飛盤競賽賽程表 討論紀錄單 飛盤競賽規則表 運動助益及運動傷害討論單 「威力導演」影片剪輯軟體及電腦相關資訊設備	8

第(15)週 第(17)週	跳出健康來——扭腰擺臀我最行	資議 a-II-1 能了解資訊科技於日常生活之重要性。	健身操、舞蹈的 YOUTUBE 影片	1. 了解 YOUTUBE 使用，正確使用網路影音媒體，完成資訊搜集與分享。	1. 利用網路瀏覽器搜尋搜集國內外相關的健康操或舞蹈 YOUTUBE 影片。	1. 將學生分組並請孩子先行搜集國內外相關的健身操或舞蹈的影片、音樂。 YOUTUBE 影片： -使用 YOUTUBE 訂閱影片 -製作播放清單 -練習上傳自己製作的影片	電腦相關資訊設備 YOUTUBE 影片 音樂動作討論單 電視、電腦或平板 電視、電腦或平板音訊播放器	6
		健 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。		2. 學生能 模仿 影片與音樂，勇於表現自己想法，提出討論。對於別人的意見，可以接納並主動參與，樂於嘗試。	2. 配合音樂欣賞，發表自己的看法。 3. 整理大家的想法，歸納出喜歡的要素，分析原因。	2. 在班上播放搜集來的影片音樂，發表自己對於動作及音樂的看法。 3. 討論分享動作與音樂受歡迎的因素，可以如何改變。		
		健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		3. 透過練習，表現舞蹈動作，探索身體活動的可能，呈現優美的動作。	4. 配合音樂進行分段動作的討論與練習。	4. 小組成員由影片中的舞蹈動作發想，發揮創意聯想及改編動作，搭配健身操音樂進行分段動作的練習及討論。		
		健 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。		4. 透過 模仿國內外有關的健身操影片，設計有自己風格的健身操。	5. 透過共同討論分享心得，找出具有特色的音樂與動作，設計一套可行的創意健身操。	5. 小組成員討論設計動作，安排順序，選擇音樂搭配，設計記憶口訣。		
第(18)週 第(20)週	跳出健康來——一起來 PARTY	綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	健康操的動作	1. 能體會在小組中自己的責任及付出，體認團隊成員共同合作的重要意義。 2. 能關懷在過程中感到困難的同學，並適時地予以協助。	1. 過程中，能表現出一個優質的欣賞者。 2. 對認真參與的同學能予以認同鼓勵；對於表現不甚理想的則能以同理心看待。	1. 分組依照音樂進行分段動作練習，將整首自創健身操憐惜到預期的效果。 2. 各組在班上同學面前發表，由班級票選出最受歡迎的一套健康操並予以表揚。	電腦 大電視 音訊播放器 健身操票選單 影音媒體 YOUTUBE 「威力導演」影片剪輯軟體及電腦相關資訊設備	6
		健 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。		3. 學生能表現出好的觀賞者該有的行為。	3. 透過分組活動，選出最受歡迎的健身操。	3. 全班共同學習與欣賞他人成果，並對於盡力投入的同學予以鼓勵嘉勉，對於表現不甚理想的同學亦能以同理心看待。 4. 各組上台分享健身操表演後的收穫和對健康的助益。		
		資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。		4. 以運用資訊科技達到體現健康的意義並分享經驗成果。	4. 將自創健身操拍攝成影片，利用「威力導演」剪輯並上傳 YOUTUBE。	5. 使用「威力導演」影片剪輯軟體，編輯自製的影片，並上傳 YOUTUBE。 6. 學會編輯或裁剪影片，加入適合的音樂、編輯字幕且新增結束畫面。		

教材來源	☐ 選用教材（ ） ☒ 自編教材
本主題是否融入資訊科技教學內容	☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☒ 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	※身心障礙類學生：☐無 ☒有-智能障礙(3)人，學習障礙(4)人、自閉症(1)人、聽覺障礙(1)人 ※資賦優異學生：☒無 ☐有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 個別建議： 1. 針對智能障礙學生宜簡化學習內容，減少文字解釋，增加實物或圖片分類食物種類。 2. 針對學習障礙學生宜降低書寫負擔，在設計均衡飲食菜單單元，可讓學生使用圖片方式來組合菜單，減少閱讀與書寫壓力。 3. 針對自閉症學生宜結構化社交互動，在飛盤遊戲單元提供明確的角色分配，並使用圖示化流程幫助理解規則，降低社交焦慮。 4. 針對聽覺障礙學生宜增強視覺提示，確保學生能理解學習內容或學習任務。 共同建議： 學習單和資訊產出的作品宜調降標準和提供大量鷹架使其完成。 特教老師姓名：侯文萍 普教老師姓名：徐乙平、蔡美淑、王美霞、陳怡君、王蒼伯、林瓊芬、黃千容