

嘉義縣梅北國小 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	一年級	年級課程 主題名稱	校訂課程-開卷有益-繪健康		課程 設計者	陳明容	總節數/學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	☒ 第一類 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 ☐ 本土語文/臺灣手語/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	健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際		與學校願景呼 應之說明	本教學活動希望透過繪本的導讀，讓學生認識食物的成分對健康的影響，了解正確且適當的潔牙對健康的幫助，藉由故事內容的提問討論與實際操作等方式，培養學生健康飲食的習慣，並能在日常生活中確實實踐。				
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。		課程 目標	1. 透過主題閱讀，探索食物對健康的影響，並能在日常生活中養成選擇健康食物的習慣。 2. 透過主題閱讀，探索潔牙對健康的影響，並學會正確的潔牙方式，在日常生活中確實實踐。				
議題融 入	*是否融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育（交通安全） ☐ 戶外教育 ☐ 其他議題							
融入議 題實質 內涵	說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中							

教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	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 (4) 週	阿 平 的 菜 單	(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 「阿平的菜單」書籍內容簡報 2. 六大類食物海報 3. 提問討論單。	1. 了解「阿平的菜單」書中零食對主角健康的影響。 2. 了解六大類食物的內容。 3. 學習選擇讓身體健康的飲食。	1. 能從書中找到訊息說出零食對健康的影響。 2. 能回答有關六大類食物的問題。 3. 能判斷食物的內容並選擇讓身體健康的均衡飲食。 4. 能完成學習單。	活動一：看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角準備的菜單是什麼？他會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。 活動二：讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1)這個故事的主角是誰？ (2)他是個怎樣的小孩？ (3)當家那天，他吃了什麼食物當早餐？ (4)吃完早餐，他又吃了什麼？ (5)度過一個開心的早上後，阿平開始肚子痛了，你認為阿平為甚麼會肚子痛？ 活動三：從內容，做延伸 1. 老師介紹六大類食物內容與建議份量。 2. 學生分組討論： 那天晚上，阿平選擇義大利麵和牛奶當晚餐，請你參考六大類食物，幫阿平想想，阿平的晚餐缺乏哪些種類的食物？並討論還可以增加什麼食物，讓晚餐營養更均衡、更健康？ 3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。	1. 繪本：阿平的菜單（上人文化） 2. 課程簡報（自編）。 3. 提問討論單（自編）	4
-------------------------------------	-----------------------	---	---	---	--	---	---	---

第 (5) 週 - 第 (8) 週	奶茶好好喝	(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 「奶茶好好喝」書籍內容簡報。 2. 食品添加物海報。 2. 提問討論單。	1. 了解「奶茶好好喝」書中奶茶添加物對主角健康的影響。 2. 了解食品添加物對健康的影響。 3. 學習選擇讓身體健康的飲食。	1. 能從書中找到訊息，說出糖對健康的影響。 2. 能回答有關食品添加物的問題。 3. 能判斷食物的內容並選擇讓身體健康的均衡飲食。 4. 能完成學習單。	活動一：看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛的飲料是什麼？她會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。 活動二：讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1)這個故事的主角是誰？ (2)她最喜歡喝什麼樣的奶茶？ (3)因為常常喝那樣的奶茶，她的身體出現了哪些狀況？ (4)在主角喝的奶茶中，是什麼成分造成她的肥胖和三高的？ (5)她做了哪些事才恢復原本的身材和健康？ (6)恢復健康後的主角，對於她喜歡的奶茶，會怎麼辦？ 活動三：從內容，做延伸 1. 老師介紹食品添加物內容與建議份量。 2. 學生分組討論： 每位學生帶一樣自己最常吃的零食或飲料，小組討論裡面含有哪些食品添加物？並討論適宜的食用的份量與頻率為何？ 3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。	1. 繪本：奶茶好好喝（彩虹愛家） 2. 課程簡報（自編）。 3. 提問討論單（自編）	4
-------------------------------------	-------	---	---	---	--	--	---	---

第 (9) 週 - 第 (12) 週	愛 吃 青 菜 的 鱷 魚	(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 「愛吃青菜的鱷魚」書籍內容簡報。 2. 常見蔬菜海報。 3. 提問討論單。	1. 了解「愛吃青菜的鱷魚」書中蔬菜對主角健康的影響。 2. 認識生活中常見的蔬菜與生產季節。 3. 在老師引導下，選擇適宜的蔬菜進行種植。	1. 能從書中找到訊息，說出蔬菜對健康的影響。 2. 能回答有關蔬菜的問題。 3. 能判斷蔬菜的生長季節並選擇適宜種植的蔬菜。 4. 能依照老師的指示種植蔬菜並學習照顧和紀錄。 5. 能完成學習單。	活動一：看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛吃的食物是什麼？牠會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異並為這本書命名。 活動二：讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1)這個故事的主角是誰？ (2)農夫每天給小鱷魚吃什麼食物？ (3)小鱷魚吃過哪些青菜？ (4)愛吃青菜的小鱷魚，健康檢查的結果是？ (5)為什麼愛吃青菜的小鱷魚會很健康？ 活動三：從內容，做延伸 1. 老師介紹常見蔬菜及生長季節。 2. 學生分組活動： (1)分組閱讀常見蔬菜海報，根據上課時的季節，討論小組要種植的蔬菜種類。 (2)老師根據小組討論結果購買蔬菜種子或幼苗，指導學生進行蔬菜種植。 (3)小組討論後續的照顧與紀錄工作分配，在授課老師與導師督導下確實執行。 (4)種植成果將運用於期末的統整活動中。 3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。	1. 繪本：愛吃青菜的鱷魚(信誼) 2. 課程簡報(自編)。 3. 提問討論單(自編)	4
--------------------------------------	---------------------------------	---	--	--	---	---	---	---

第 (12) 週 - 第 (16) 週	小 熊 包 力 刷 牙 記	(語文)5-I-4 了解文本 中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己 並學習照顧自己的方 法，且能適切、安全的 行動。	1. 「小熊 包力刷牙 記」書籍 內容簡 報。 2. 潔牙宣 導海報。 3. 提問討 論單。	1. 了解「小熊包力刷牙記」書中潔牙對主角健 康的影響。 2. 認識潔牙工具，學習正確的潔牙方法。 3. 選用適當的潔牙工具，用正確的方法清潔牙 齒。	1. 能從書中找到訊息，說出口腔保 健對健康的影響。 2. 能回答有關潔牙方式與潔牙工具 的問題。 3. 能依照老師的指示，選擇適當的 潔牙工具，進行正確的潔牙方式。 4. 能完成學習單。	活動一：看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。 活動二：讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1)這個故事的主角是誰？ (2)牠最討厭做什麼事？ (3)小熊剛發現牠沒有牙齒時，心情如何？ (4)為什麼沒有牙齒不是一件好事？ 活動三：從內容，做延伸 1. 護士阿姨協同教學，介紹潔牙工具並示範正確的 潔牙方式。 2. 學生分組活動： 學生分組練習各項潔牙工具的正確使用方式，授 課老師與護士阿姨協同指導與糾正。 3. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。	1. 繪本：小熊 包力刷牙記 (上人) 2. 課程簡報 (自編)。 3. 提問討論 單(自編) 4. 學校護士 阿姨協同教 學	4
---	---------------------------------	---	--	---	--	---	--	---

第 (17) 週 - 第 (20) 週	健康饗宴	(語文)5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 (生活)1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	1. 五感觀察法簡報 2. 各種食用色素 3. 各式香料 4. 蔬菜煎餅製作海報	1. 學習五感觀察法的使用與紀錄方法。 2. 了解色素和香料對於食物的作用。 3. 學習製作蔬菜煎餅的方法。 4. 選用適當的潔牙工具進行潔牙行動。 5. 發現自己潔牙方式的缺失與盲點並進行修正。	1. 能依照老師指導，使用五感觀察法進行觀察與紀錄。 2. 能流暢的說出五感體驗後的感受。 3. 能依據老師示範的步驟完成蔬菜煎餅的製作。 4. 會選擇適當的潔牙工具進行潔牙。 5. 能在觀察後說出自己潔牙的盲點位置與潔牙時要注意的地方。	活動一：你喝了什麼？ 1. 老師說明五感觀察的項目與運用。 2. 老師發給各小組兩杯奶茶(一杯使用食用色素和香料、一杯使用真正的茶葉和牛奶)。 3. 小組運用五感觀察法對兩杯奶茶進行觀察，完成觀察紀錄。 4. 小組討論哪杯奶茶比較好喝？比較健康？並說明理由。 5. 老師揭示兩杯奶茶的製作成分並說明食用色素和香料對食物的作用。 6. 老師揭示各種市售瓶裝奶茶的成分標示，學生小組討論，選出比較健康的奶茶。 活動二：健康饗宴 1. 老師利用課前時間帶學生至菜園進行蔬菜採收，並指導學生如何清洗蔬菜。 2. 老師說明並示範製作蔬菜煎餅的步驟並讓學生分組體驗。 3. 學生運用五感觀察法進行蔬菜煎餅品嚐活動，並發表感想。 4. 學生在品嚐完蔬菜煎餅後，至洗手台進行潔牙活動。 5. 學校護士阿姨協助學生使用牙菌斑顯示劑，檢視刷牙的成效。 6. 學生檢視自己的牙齒，了解自己刷牙的盲點並說出自己的修正方法。 7. 老師歸納重點並做課程總結。	1. 課程簡報(自編)。 2. 學校護士阿姨協同教學。	4
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()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()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：吳幸春							