

三、嘉義縣秀林國小 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	「食」在安心		課程 設計者	涂融嘉 周清壹	總節數/學期 (上/下)	60/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	活潑、創新、關懷情 好學、實用、國際觀		與學校願景呼應 之說明	一、藉由文本閱讀，具備食物安全的知能；同時透過實用的健康飲食知識與技巧，選擇營養的餐點。 二、以資訊科技為媒介，觀賞多元媒體素材，辨識食品隱藏的危機與誘惑，進而實際應用於日常生活中。 三、藉由規劃活潑的學習活動，分組討論、分享與實作，以培養學生合作、創新的思維。				
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素 養， 促進多元感官的發展，培養生活環 境中的美感體驗。 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、具備均衡健康飲食之相關知能，並認識相關食品標章，以應用於日常生活中的食物選擇與保存。 二、具備應用科技資訊的基本素養，識讀媒體所傳遞的錯誤飲食訊息，並懂得拒絕食品的誘惑。 三、透過分組合作，設計均衡且具美感的早餐，並實際操作、體驗一場美的饗宴，以發展藝文創作與欣賞的基本素養。				
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。 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	健康食 米趣	國語/1-II-2 具備聆聽不同媒材的 基本能力。 國語/5-II-3 讀懂與學習階段相符 的文本。	繪本- 「米從哪 裡來」	具備專心聆聽故事的基本能力。 透過閱讀文本讀懂米從那裡來相關知識。	能學生能融入教學情境，專心 聆聽。 能概述米從那裡來進而知感恩 惜福內容。	活動一：米從哪裡來 1. 繪本-米從哪裡來（讓孩子體會農 夫的辛苦及偉大並學習惜物感恩 的情懷）。 2. 進行問題討論，探討書中「稻米 生長的過程」藉由繪本引導讓孩 子認識農夫種稻米的情形。	繪本-米從哪裡來 (優美國際) https://www.youtu be.com/watch?v=y8 ZNIxnoLXw 影片	2 節

		<p>資 a-II-3 能了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> <p>社會</p> <p>3b-II-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。</p> <p>。</p> <p>綜合</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>繪出「稻米種類、營養價值和米食危機」的心智圖</p> <p>台灣米標章推廣</p> <p>*米飯體驗學習單</p>	<p>了解並遵守資訊倫理與利用 openid 登入學習平台認識稻米種類和營養價值</p> <p>透過適當的管道蒐集與學習米營養成分的資料。</p> <p>體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>能了解並遵守資訊倫理與利用 openid 登入學習平台認識稻米種類和營養價值</p> <p>能透過適當的管道蒐集與學習米營養成分的資料。</p> <p>認識與討論稻米種類和營養價值</p> <p>能體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>3. 漿糊的製作——將糯米粉加入熱開水攪拌，或是倒進鍋子裡利用慢火一邊煮一邊攪拌。準備一張特大張且長的畫紙，讓小朋友進行彩糊畫的活動。</p> <p>活動二：食米好處多</p> <p>1. 了解並遵守資訊倫理後利用網路蒐尋、閱讀稻米成分與種類的相關資料，進行討論與發表。</p> <p>2. 各小組合作繪出並分享「食米好處多」的心智圖。</p> <p>活動三：—CAS 食米與米標章</p> <p>1. 教導學生使用資訊科技蒐集報紙資源、電腦網路之米的營養成分的資料。</p> <p>2. 播放影片「臺灣好米讚臺灣米標章推廣 2:27」</p> <p>3. 教師解說「CAS 認證與產銷履歷」制度如何確保食品安全</p> <p>4. 展示三種不同的米，並介紹米一種米的名稱及功用，如我們一般吃的米為蓬萊米；在來米用來做米粉、板條及粿；圓糯米用來做湯圓、麻糬及紅龜粿；長糯米用來做粽子、米糕及飯糰。</p> <p>5. 發表</p> <p>*發表與分享「米飯體驗學習單」</p> <p>活動四：美食饗宴</p> <p>1. 教師說明米可以做出很多種類的美食，飯糰是最簡單的一樣，現在就請學生一起動手製作</p> <p>2. 教師示範飯糰的製作方法</p> <p>作法：取一個乾淨塑膠袋剪開；放入白飯壓平；在白飯上放上餡料；將塑膠袋扭緊；將飯糰取出即可</p> <p>3. 學生實作(實作過程中教師進行組</p>	<p>「食米好處多」的心智圖。</p> <p>http://www.taiwanme.org.tw/article_detail.php?id=14&Page=2</p> <p>米的營養成分播放</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E5xF7QQ1IMY臺灣米標章推廣 2:27</p>	<p>2 節</p> <p>2 節</p> <p>2 節</p> <p>4 節</p>
--	--	---	--	--	---	--	---	---

						間巡視及協助指導)		
第(5)週 - 第(8)週	食物知多少	<p>國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p> <p>綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>網路資料 「六大類食物與功用」資料。</p>	<p>運用適當詞語、正確語法表達六大類食物與功用」資料。</p> <p>選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>能運用 google 蒐集「六大類食物與功用」資料。</p> <p>能選擇合宜的學習方法，落實對六大類食物認識的學習行動。</p>	<p>活動一食物調色盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師指導學生以關鍵字搜尋使用搜尋引擎查詢「六大類食物與功用」資料。(關鍵字引導) 2. 食物對對碰活動— (1) 教師在黑板上揭示六大類食物的名稱。 (2) 請學生抽取圖片，並貼於名稱之後，且須說明該食物對人體的功用。 (3) 記點最多組，即為獲勝隊伍。 3. 老師總結~六大類食物的來源、功用及吃出健康加深小朋友對六大類食物的認識，以便於日後再選擇食物時能靈活應用。 	<p>https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201605/health_1.html 六大類食物與功用</p>	4 節
		<p>資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。</p>	<p>*學習單 - 飲食紅綠燈檢核表</p>	<p>體驗常見的資訊系統，觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片，了解健康飲食金字塔概念，並透過討論與分享。</p>	<p>分析與判讀能讀懂常見食物熱量之相關資料</p> <p>能透過觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片，了解健康飲食金字塔概念，並透過討論與分享。</p>	<p>活動二食物紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組上網搜尋常見食物的熱量，並口頭報告所查詢的食物中，熱量的多寡。 2. 完成學習單- *食物紅綠燈檢核表，提供學生飲食紅綠燈食物範例。 <p>活動三：均衡飲食金國王</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片 2. 老師指導學生上網搜尋食物類別相關資訊，並進行健康飲食金字塔之簡易簡報製作，再進行成果報告及分享。 	<p>均衡飲食金國王的環遊旅程影片 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw</p>	2 節
		<p>國語文 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。</p>	<p>「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作 教師或學</p>	<p>書寫記敘「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作練習。</p>	<p>練習「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作。</p>	<p>活動四：均衡飲食樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生進行「均衡飲食金國王的環遊旅程」心得短文寫作練習。 2. 教師請學生準備附有包裝之食品 		2 節

			生準備附有包裝之食品			3. 討論與發表個人識食品標示、優良食品標誌及營養標示的觀點和意見		
第(9)週 - 第(12)週	食物隱藏的危機	<p>數學 d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。</p> <p>安全教育 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>社會 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。</p> <p>資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。</p> <p>國語文 5-II-4 讀懂與學習階段相符的文本。</p>	<p>由小吃、飲料圖表製作認識高油、高糖、高鈉食物。</p> <p>*我的週紀錄卡~天天五蔬果</p> <p>canva 簡報-製作食品添加劑的危害與健康飲食規劃</p> <p>繪本-「阿平的菜單」</p> <p>*選購小小達人學習單</p>	<p>將票選結果，製作統計圖表及長條圖表格，並簡單說明本班生活中常見小吃與飲料的概況。</p> <p>探究健康飲食規劃的執行情況，並尋求解決問題的可能做法</p> <p>體驗 canva 簡報之的資訊系統-製作食品添加劑的危害與了解自己平日飲食情形。</p> <p>能讀懂相關文本，並踴躍討論與分享。</p>	<p>能完成統計表及長條圖表格。並口頭報告分享作品</p> <p>能了解食品添加劑可能在那些食品中，並知道可能帶來的危害</p> <p>能探究健康飲食規劃的執行情況，並尋求解決問題的可能做法。</p> <p>能體驗 canva 簡報之功能了解自己平日飲食情形。</p>	<p>活動一食物大挑戰</p> <p>1. 老師指導學生以關鍵字搜尋使用搜尋引擎查詢資料。(關鍵字引導)</p> <p>2. 認識食物所隱藏的危機有哪些 票選生活中常見的小吃與飲料，並製作統計圖表，再進行口頭報告分享作品。</p> <p>活動二食品添加物大作戰</p> <p>1. 教師透過「食品添加劑的危害」的影片提問，讓學生能確實認識生活中食品添加劑的食品及其對人體造成的危害。</p> <p>2. 指導學生 canva 簡報製作的方法。</p> <p>活動三我的紀錄卡之天天五蔬果</p> <p>1. 討論與發表健康飲食規劃的執行情況並指導學生以我的週紀錄卡~檢視平日飲食狀況</p> <p>2. 將學生上網搜尋平日飲食狀況紀錄卡以 canva 簡報製作方式並上台分享。</p> <p>活動四選購小小達人</p> <p>1. 繪本領讀-「阿平的菜單」，讓學生不要吃垃圾食物。</p>	<p>食品添加劑的危害影片 https://www.youtube.com/watch?v=E8vLDdFG64g 相關網頁資料。</p>	<p>4 節</p> <p>2 節</p> <p>4 節</p> <p>2 節</p>

		<p>社會</p> <p>3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>		<p>透過同儕合作進行體驗「我的餐盤 Q and A」探究活動。</p>	<p>透過同儕合作進行體驗「我的餐盤 Q and A」探究活動。</p>	<p>2. 教師總結課程:膳食纖維主要來自蔬菜、水果及、未精緻全穀雜糧類及豆類。膳食纖維可以促進腸道蠕動,幫助排便,減少大腸直腸的病變、降低膽固醇、維持血糖穩定及增加飽足感,避免飲食過量導致肥胖等好處。</p> <p>各小組完成「我的餐盤 Q and A」搶答活動</p>		<p>4 節</p>
--	--	--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--	------------

第(17)週 - 第(20)週	吃得均衡、動得開心	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	了解運動對身體的好處。	能了解運動對身體的好處	<p>活動一健康小當家</p> <p>1 教師播放動畫影片，引導學生思考關於不同年齡適合的運動 https://heho.com.tw/archives/39569</p> <p>2. 透過 ppt 內容，討論與發表運動對身體的好處。均衡的飲食可提升個人身心健康。</p> <p>(1)促進青少年身心發育與骨骼成長 (2)促進身體血液循環順暢 (3)增進肌肉的力量 (4)活絡關節 (5)避免身體過胖 (6)預防便秘(均衡飲食) (7)改善情緒 (8)增強身體抵抗力</p> <p>活動二我的健身計劃</p> <p>1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在學習單~日常運動檢核表。特別在肌力與肌耐力的培養。要達 she150 的目標。</p> <p>2. 複習網路相關資料蒐集並練習我的健身計劃作文創作。</p>	<p>https://heho.com.tw/archives/39569 影片</p> <p>ppt 內容，說明運動對身體的好處。</p>	4 節
		國語文 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。	培養對我的健身計劃感受力、想像力等寫作基本能力。	能完成我的健身計劃作文創作	<p>活動三、我的餐盤 211</p> <p>1. 一餐蔬菜 2 份、水果 1 份、全穀雜糧 1 份，並搭配豆魚蛋肉、低脂乳品、油脂與堅果適量，避開高油、高糖、高鹽加工品。是運動均衡飲食的標準，如要提升肌肉的生長，宜多補充蛋白質。</p> <p>2. 指導學生訂定個人運動飲食規劃寫在「我的健身計劃」中，要符合均衡飲食的標準，繕打建立為 word 文書電子檔。</p> <p>3. 分組上台分享自己的想法，老師最後做一個綜合評語與建議。</p>		4 節
		資議 t-II-1 體驗常見的資訊系統。 健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	體驗 word 文書電子檔的資訊系統。	能使用 word 文書電子檔的資訊系統。			4 節

自製 ppt
內容，說明運動對身體的好處。



運動對身體的好處
pptx

	各校可視需求自行增減表格						
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(16)節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙2人、學習障礙2人、語言障礙1人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>一、學習環境的調整</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁，適時提供協助。 2. 適時鼓勵學生的進步或優良表現，營造正向支持的環境，增進學生自信心及學習動機。 <p>二、學習內容調整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學習內容分成幾個小步驟，或將冗長的活動切割成數個較短的段落。 2. 減少學習內容或問題的數量，如按照學生能力現況，某些較難的學習目標可以減少或簡化。 <p>三、學習歷程調整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 語言理解能力差，教學時宜用簡短扼要口語說明，貼近學生生活經驗，避免冗長或過於抽象，確定學生聽懂老師的指令。 2. 學生思考慢及口語表達差，口頭發表時老師先請其它同學發表之後，再請他發表，進行發表時，老師可以視學生能力以問答方式引導，或以是非、選擇題方式引導學生回答。 3. 鼓勵並稱許學生在班上的討論或發表意見。 4. 在教室中提供同儕輔導，透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。。 5. 讚美學生良好的表現，營造正向支持的環境，賦予學生任務，增加其參與機會。 <p>四、學習評量調整</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量時老師可以視學生能力以問答方式引導，或以是非、選擇題方式引導學生回答。 2. 鼓勵合作學習，分組發表即使成就不是很突出，仍稱許學生的努力與進步。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：陳秋萍、林佳勇 普教老師姓名：涂融嘉、周清壹</p>						

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4週為班級輔導，5-7週為自治活動，8-10週為班際交流，11-14週為戶外教育，15-20週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。