

三、嘉義縣 祥和 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表 (上/下學期, 各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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	我的健康我做主	課程 設計者	四年級教師群	總節數/學期 (上/下)	20/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	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	與學校願景呼應之說明		1. 從認識身體質量指數與規律運動、拒絕含糖飲料，讓學生瞭解健康成長的重要。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。			
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-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。 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		1. 藉由探索 BMI 的課程來擬定改善健康體位的策略，進而探究體重、喝水與健康的關係。 2. 藉由正確喝水、運動習慣的落實，達到健康體位的目標。透過趣味創意的方式執行落實，從課程中培養合作學習的方法，樂於與人互動，欣賞彼此，達成團體目標，養成多喝水與多運動的健康好習慣。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。			
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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E6 了解自己的身體。 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(5)週	尊重	<p>國 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	<p>1. 助人與尊重。</p> <p>2. 繪本—臭小羊! 呆頭鵝!</p> <p>3. 四格漫畫創作。</p> <p>4. 成果分享</p>	<p>1. 學生能透過影片欣賞，理解助人與尊重影片中角色的互動與情感變化，並分辨何者為合宜或不當的言行舉止。</p> <p>2. 學生能參加繪本—臭小羊! 呆頭鵝閱讀內容討論，並根據閱讀內容進行推論與提問，如「如果我是臭小羊，我會怎麼做?」，並勇於在討論中分享自己的想法與感受。</p> <p>3. 學生能根據故事或生活經驗，使用視覺元素與想像力構思並創作一則四格漫畫，表現「尊重他人」或「主動助人」的行為與結果。</p> <p>4. 學生在成果分享過程中能主動與同儕合作、傾聽意見，並練習以正向語言欣賞他人的表現，並了解日常生活中危害安全的事件。</p>	<p>1. 能分別舉例說明尊重與不尊重的行為。</p> <p>2. 能專心聆聽他人發表。</p> <p>3. 上台分享報告時專注參與討論並發表自己的看法。</p>	<p>主題：助人與尊重</p> <p>一、引起動機(影片欣賞)：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo</a></p> <p>1. 觀察影片中角色的行為與感受。</p> <p>2. 思考：什麼是尊重？什麼是不尊重？</p> <p>二、引導討論(全班問題思辨)</p> <p>問題引導：如果有人撞到你卻不立即跟你道歉，你有什麼感覺？說「對不起」跟尊重有什麼關係？你最近一次不尊重人是什麼時候？原因是什麼？你怎麼表達不尊重？你對朋友和陌生人表達尊重的方式有什麼不同？你覺得必須要先喜歡某個人才能尊重他嗎？當有人在不了解你或不給你機會的情況下就論斷你，你有什麼感覺？</p> <p>三、繪本導讀：繪本導讀《臭小羊！呆頭鵝！》</p> <p>1. 運用提問策略引導學生深入理解角色心理與情節發展。</p> <p>2. 強調尊重與包容的情感連結。</p> <p>四、分組活動與創作</p> <p>1. 三人一組，分享一次自己感到「不被尊重」的經驗，包括情境與感受。</p> <p>2. 每組選一位代表向全班報告：</p> <p>3. 第一階段：描述其中一位組員的經驗與情緒反應。</p> <p>4. 第二階段：詢問其他同學能用什麼話語或行動協助當事人。</p> <p>5. 記錄小組討論內容，並創作一張四格漫畫呈現事件經過與解決方式。</p> <p>五、成果分享與延伸：上台報告與安全議題結合</p> <p>1. 小組報告中加入**「日常生活中危害安全的事件」**，思考若不尊重規則或他人可能引發的危險。</p> <p>2. 引導學生重新撰寫事件內容，並加入安全警語或改善建議。</p>	<p>1. 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivN_hBNrrq">https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&amp;list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLgIVivN_hBNrrq</a></p> <p>2. 繪本臭小羊! 呆頭鵝! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dH672pK6ULo">https://www.youtube.com/watch?v=dH672pK6ULo</a></p>	5
第(6)週 - 第(10)週	身體質量數	<p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。</p>	<p>1. 健康體位</p> <p>2. 健康餐盤</p> <p>3. 趣味運動</p> <p>4. 健康體位</p>	<p>1. 學生能參加討論並了解什麼是健康體位(如BMI觀念、成長曲線)，並理解過重、過輕對身體的潛在危害。</p> <p>2. 學生能在小組討論中注意健康議題，健康餐盤、運動習慣、身體狀況的認知與個人看法，學習表達與聆聽。</p> <p>3. 學生願意參加「趣味運動」等體驗活動，認識運動對身體的好處，並學會保護身體、尊重身體成長的變化。</p> <p>4. 學生能使用簡易的圖表或應用程式(如健康紀錄單、飲食日記、運動記錄表等)追蹤自己的健康行動，體會運用科技協助解決健康問題的過程。</p>	<p>1. 能踴躍參與發表與聆聽。</p> <p>2. 能說出 BMI 的簡易概念。</p> <p>3. 能算出自己的 BMI，知道在體重分級與標準的相對應位置。學會用 google 瀏覽器計算自己的 BMI 值。</p> <p>4. 學會用 google 瀏覽器查詢 BMI 體重分級與標準</p> <p>5. 能關心同儕的健康，給予建議，並一起運動。</p> <p>6. 能確實執行健康體位改善計畫。</p>	<p>【活動一】健康體位知多少？</p> <p>1. 老師提問：體重與健康有沒有相關？怎樣的體重才叫健康？請學生分組討論。</p> <p>2. 小組將討論結果以便利貼黏貼在黑板上。</p> <p>3. 請學生觀賞完 youtube 影片「只要健康不要胖」後，再說說與先前的討論，有什麼異同？</p> <p>4. 老師統整後，引導出 BMI 的概念，再公布活動任務——我的運動存摺。</p> <p>【活動二】均衡飲食-我的 BMI</p> <p>1. 請學生蒐尋兒童 BMI 的體重分級與標準的關係圖？</p> <p>2. 老師帶學生到健康中心測量身高、體重並各自記錄下來。</p> <p>3. 老師請小朋友用計算機算出自己的 BMI 《BMI=體重(公斤)/身高(公尺)×公尺》，並寫在便利貼上。</p> <p>4. 用 google chrome 瀏覽器查詢與計算 BMI 值。輸入問題、輸入計算式求答案。</p> <p>5. 請學生就蒐尋到的資料(BMI 體重分級與標準)，記錄下來。</p> <p>6. 分析小組成員的 BMI，並將其記錄 BMI 的便利貼，且就體位不佳者提出適當建議。</p> <p>7. 老師發下「我的運動存摺學習單」</p> <p>8. 請學生在學習單裡紀錄同儕對自己的建議。</p> <p>9. 啟動健康管理，執行健康體位改善計畫。</p> <p>【活動三】活力運動 GO GO GO</p> <p>1. 運動益處知多少</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動對健康體位的影響</li> <li>日常活動熱量消耗知識</li> </ul> <p>2. 趣味運動大體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>室內簡易運動示範和練習</li> <li>戶外團體運動遊戲</li> </ul> <p>3. 制定個人運動計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>設定適合自己的運動目標</li> <li>運動日誌製作</li> </ul> <p>【活動四】愛己愛人 健康同行</p> <p>1. 正向身體形象建立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>欣賞不同體型的優點</li> <li>自我肯定練習</li> </ul> <p>2. 健康生活習慣養成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠、用眼等健康知識</li> <li>制定個人健康生活時間表</li> </ul> <p>3. 健康體位小達人行動計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>總結課程所學</li> <li>設計個人或小組的健康體位推廣活動</li> </ul>	<p>便利貼、麥克筆</p> <p>影片— <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4">https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4</a></p> <p>電腦備</p> <p>紙、筆</p> <p>計算機便利貼</p>	5

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>我的健康我做主</p>	<p>健 2c-II-3 表現主動<b>參與</b>、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>健 4d-II-1 <b>培養</b>規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>國 2-II-4 樂於<b>參加</b>討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>綜 2b-II-1 <b>體會</b>團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>1. 健康的概念。</p> <p>2. 健康的生活方式。</p> <p>3. 自我管理健康計劃。</p> <p>4. 健康知識競賽。</p>	<p>1. 學生能積極<b>參與</b>健康的概念討論，分享自己對健康飲食、運動和作息等生活方式的理解，並能提供具體的意見或建議。</p> <p>2. 學生能分析與評估日常生活中的健康問題，並<b>培養</b>健康的生活方式與習慣解決健康問題。</p> <p>3. 學生能說出健康的生活方式與習慣，設計一個健康計劃（包括飲食、運動、休息等），並<b>參與</b>討論自我管理健康計劃。</p> <p>5. 學生能在健康知識競賽中，<b>體會</b>團隊合作對健康促進的意義，並主動關心團隊成員的健康狀況，促進共同成長。</p>	<p>1. 能按時完成學習單上的紀錄</p> <p>2. 能就生活經驗踴躍參與討論、發表 並靜心聆聽。</p> <p>3. 能體驗跳繩及健身操對健康的益處。</p> <p>4. 積極運動以達健康體位。</p> <p>5. 能接納並實踐同儕的建議。</p> <p>6. 學生能理解健康的重要性？</p> <p>7. 學生能學會自我管理健康的方法？能反思成功或失敗的原因。</p>	<p>【活動一】我的運動存摺學習單</p> <p>1. 老師逐一檢查學生是否詳實紀錄每日的運動項目在「我的運動存摺學習單」裡。</p> <p>2. 有紀錄的學生給予口頭鼓勵或加分。</p> <p>【活動二】可從事的運動</p> <p>1. 老師提問：晴天、雨天、空汗、紫外線達到危險 等級時，在室內、室外各有哪些運動是比較便於從事的？請學生分組討論。</p> <p>2. 小組將討論結果，以白板貼在黑板上。</p> <p>3. 全班共同歸納：跳繩、籃球、步行、騎腳踏車等，都是便於從事的運動。</p> <p>4. 播放影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩，引起學生學習興趣。</p> <p>【活動三】跳繩</p> <p>(一) 遊戲：可圈可點 ·規則：老師將數個小呼拉圈排成一線，請學生 按照下列四種方式往返跳過：</p> <p>a 雙腳併合直立跳</p> <p>b 金雞獨立單腳跳（右腳去，左腳回）</p> <p>c 跑步跳</p> <p>d 剪刀腳開合跳</p> <p>1. 分組創作過關跳法（可改變小呼拉圈排法）或互相學習他隊的跳法。</p> <p>2. 分組競賽。</p> <p>(二) 個人跳繩：前、後交叉跳。</p> <p>(三) 個人跳繩：一跳一迴旋。</p> <p>(四) 團體跳繩。</p> <p>【活動四】健身操</p> <p>1. 介紹健身操所包含的動作：前奏 RAP、暖身運動、 主要運動、緩和運動，讓學生瞭解新式健康操對身體的助益。</p> <p>2. 老師分解動作介紹。</p> <p>3. 學生分組練習。</p> <p>4. 老師就學生的動作進行指導。</p> <p>【活動五】超級比一比</p> <p>1. 檢視「我的運動存摺學習單」，分組討論發表這幾 週的紀錄內容，組員間彼此討論可以再增加或努力的運動項目。</p> <p>2. 量體重，驗收成果，再算一次自己的 BMI。</p> <p>3. 檢視規律運動的成效，BMI 值是否達到健康體位的目的？並反思成功或失敗的原因？</p>	<p>1. 我的運動存摺學習單 白板、 麥克筆</p> <p>2. 跳繩影片—挑戰不可能(第二季) 接力 跳 繩 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vgl-2fZQt00">https://www.youtube.com/watch?v=vgl-2fZQt00</a></p> <p>3. 跳繩</p> <p>4. 小呼拉圈</p> <p>5. 1-3 年級健康操 分解動作影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SQQ0ihGnU40">https://www.youtube.com/watch?v=SQQ0ihGnU40</a></p> <p>6. 我的運動存摺學習單</p> <p>7. 體重計、計算機</p>
--	----------------	---	---	---	--	--	---

<p style="text-align: center;">第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>拒絕含糖飲料的誘惑</p>	<p>健1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>社 3c-II-1 聆聽他人的意見,並表達自己的看法。</p> <p>健2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>藝 3-II-2 能觀察並體會藝術與生活的關係。</p>	<p>1.繪本「奶茶好好喝」</p> <p>2.含糖飲料</p> <p>3.海報設計</p> <p>4.拒絕含糖飲料的短劇</p>	<p>1.學生能通過繪本《奶茶好好喝》，了解飲食習慣對健康的影響，並學習如何選擇更健康的飲品（如水、無糖飲料等）來促進身體健康。</p> <p>2.學生能在討論中聆聽他人對含糖飲料的看法，並分享自己對過度飲用含糖飲料可能帶來的健康問題（如肥胖、糖尿病）的認識與反思。</p> <p>3.學生能在海報設計過程中運用色彩、構圖等視覺元素，表達願意改善個人健康習慣的動機及意願，創作出吸引人且具有教育意義的健康飲品宣導海報</p> <p>4.學生能體會拒絕含糖飲料的短劇的意涵，並藉由創作健康飲品宣導海報，將藝術與健康生活方式結合，提升公眾對健康飲品選擇的重視。</p>	<p>1.能專心聆聽，表現良好秩序。能從故事找出有關健康的訊息。</p> <p>2.能對繪本內容做問題的討論，並分享發表。</p> <p>3.能布置溫馨的餐桌，體會合作樂趣並互相欣賞。</p> <p>4.能依照安全原則與正確沖泡步驟泡出一杯茶。</p> <p>4.能說出喝茶的感受。</p> <p>5.能了解飲品再多加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。</p> <p>6.能積極參與討論與製作報告。</p>	<p><b>【活動一】奶茶好好喝</b></p> <p>1.導讀繪本「奶茶好好喝」。</p> <p>2.請小朋友討論，繪本裡透露了哪些有關健康的訊息給我們？分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>3.一起想一想，以下是凱西公主調製奶茶的步驟，但它的順序亂掉了，你可以把它排正確嗎？請在  <input type="checkbox"/>寫上 1234 的順序。  <input type="checkbox"/>放入茶壺沖入熱水，蓋上壺蓋。  <input type="checkbox"/>靜靜等待 3-5 分鐘。  <input type="checkbox"/>再加上很多糖和牛奶，保證又香又濃。  <input type="checkbox"/>將茶葉裝進茶葉袋。你同意凱西公主的步驟內容嗎？若不同意，請將你的想法告訴凱西公主。分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>4.凱西公主總嫌茶壺不夠大，總要訂製更大的茶壺，但隨著茶壺越換越大，凱西公主不知不覺也產生了一些問題，你知道是什麼問題嗎？為什麼會產生這個問題呢？分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>5.凱西公主生病後，醫生對她的建議是？生病前後的凱西公主，對奶茶的味覺有沒有不一樣，如果有，哪裡不一樣呢？分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>6.老師引導學生了解奶茶成份內容中含糖愈多，對人體傷害就越大，選擇飲料時要多加注意內容成份，並做正確選擇。</p> <p><b>【活動二】品嚐奶茶好味道</b></p> <p>1.各組布置餐桌桌布、裝飾物，擺置點心，準備茶具、奶茶包、杯子。</p> <p>2.老師引導各組互相巡視觀摩，說一說感受，並欣賞別人布置的優點。</p> <p>3.開始泡茶前，請問小朋友，泡茶步驟是什麼？哪裡有告訴我們訊息？舉手發表，共同討論。</p> <p>4.老師示範並引導學生如何泡奶茶。首先，閱讀茶包外包裝上的沖泡步驟，接著拿出茶包放於茶壺內，倒熱水至茶壺內，提醒注意避免燙傷危險，最後，將奶茶倒置茶杯中。</p> <p>5.老師引導學生品嚐奶茶。首先看一看奶茶的光澤，試著描述它的顏色，將奶茶靠近鼻子聞一聞，試著描述看看你聞到了什麼？稍微吹涼，輕啜一口，含在嘴裡，再閉上眼睛細細品味，說說你喝下的感受。</p> <p>5.老師告訴學生，奶茶的味道是多層次的，只有細細品嚐，才能感受其豐富的味道，如果再加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。</p> <p><b>【活動三】含糖飲料大揭秘</b></p> <p>1.將學生分成若干小組，每組負責收集一種含糖飲料的相關資料。</p> <p>2.各組準備一個展板，介紹所收集的含糖飲料的成分、危害和識別方法。</p> <p>3.全班同學輪流參觀各組的展板，並進行交流討論。</p> <p><b>【活動四】：我是健康小達人</b></p> <p>1.教師設計一份關於含糖飲料的知識問答題。</p> <p>2.學生以小組為單位進行答題，每答對一題得一分。</p> <p>3.得分最高的小組獲勝，並獲得一份健康小禮品。</p> <p><b>【活動五】：拒絕含糖飲料，我來秀</b></p> <p>1.要求學生以小組為單位，創作一個拒絕含糖飲料的短劇。</p> <p>2.各組在全班同學面前表演自己的短劇。</p> <p>3.評選出最優秀的短劇，並頒發獎勵。</p>	<p>「奶茶好好喝」  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lj3A0A5-u3g">https://www.youtube.com/watch?v=Lj3A0A5-u3g</a>      泡茶茶壺、茶葉</p>
--	------------------	--	---	--	---	--	--

<p>第 (21) 週 - 第 (25) 週</p>	<p>從齒保健 Let's Go</p>	<p>健 2a-II-2 <b>注意</b>健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 1b-II-1 <b>認識</b>健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>健 4a-II-2 <b>展現</b>促進健康的行為。</p>	<p>1. 牙菌斑。</p> <p>2. 牙齒的重要性。</p> <p>3. 口腔保健資源</p>	<p>1. 學生能理解並<b>注意</b>牙菌斑的形成過程及其對牙齒健康的潛在危害，並學習如何有效預防牙菌斑的積聚，如正確刷牙與使用牙線。</p> <p>2. 學生能<b>認識</b>牙齒的重要性對於健康的影響，了解牙齒在消化、發音等方面的功能，並學習如何定期檢查與保護牙齒，維護口腔健康。</p> <p>3. 學生能認識口腔保健資源，<b>展現</b>對口腔健康的關心，並表達對改善健康生活習慣的積極態度。</p>	<p>1. 能說出牙菌斑對牙齒的傷害。</p> <p>2. 能正確使用顯示劑。</p> <p>3. 寫下牙菌斑侵害牙齒的過程。</p> <p>4. 能說出沒有牙齒的不方便。</p> <p>5. 能說出 3 項愛護牙齒的行動。</p>	<p>1. 牙菌斑顯示劑的使用 步驟 1：像往常一樣刷牙和用牙線清潔牙齒。 步驟 2：於口腔內滴入 3-4 滴顯示液，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上。切記：不要吞下它。步驟 3：小心吐出唾液，然後用水漱口 2-3 次。 步驟 4：會發現剩餘的染色於牙齒上。 步驟 5：徹底刷牙並用牙線清潔牙垢，去除牙齒上方的染劑顏色。直到完全乾淨為止。</p> <p>2. 牙齒怎麼流血了</p> <p>3. 甜蜜陷阱</p> <p>4. 無齒，行不行</p> <p>5. 口腔保健飲食指導：討論健康飲食對口腔健康的重要性，介紹一些對牙齒有益的食物和飲料，以及應該避免或限制的食物和飲料。提供一些飲食建議，例如減少糖分攝入、多食用蔬果和含鈣食物等。</p> <p>6. 問題解答和討論：給予參與者機會提問和討論口腔保健相關的問題。回答他們的問題，提供進一步的解釋和建議。</p> <p>7. 口腔健康檢查：安排一位口腔醫生或牙齒護理師參加活動，進行口腔健康檢查，並提供個別的口健康建議和指導。</p> <p>8. 資源分享：提供參與者有關口腔保健的資源，例如小冊子、海報或網上資源，讓他們在活動結束後繼續學習和實踐口腔保健。</p>	<p>「牙菌斑顯示劑」的正確使用方法</p>	<p>5</p>
<p>第 (26) 週 - 第 (30) 週</p>	<p>我的健康餐盤</p>	<p>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。</p> <p>社 3b-II-3 整理資料，<b>製作</b>成簡易的圖表，並加以說明。</p>	<p>1. 「我的餐盤」</p> <p>2. google 線上表單問卷</p>	<p>1. 學生能在小組討論中，表達自己對健康飲食的看法，並透過合適的語言與同學進行有效溝通，展現尊重和理解。</p> <p>2. 學生能根據健康飲食原則<b>製作</b>一個符合自己生活方式的『健康餐盤』圖表及 google 線上表單問卷，並向同學或老師解釋其選擇的食物類別及其健康益處。</p>	<p>1. 能仔細觀賞影片，並專心聆聽老師的解說。</p> <p>2. 在分組討論的過程中，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。</p> <p>3. 做一份簡易 google 線上表單，並能統計問卷調查。</p> <p>4. 能完成問卷的填寫。</p> <p>5. 能將收回的問卷整理並做成圖表。</p> <p>6. 能完成口頭報告。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 分組上台報告討論的內容。所有學生投票選出最佳的問卷，修正後再做成正式問卷。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 分組上台報告，說明問卷整理後的成果。</p>	<p>「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇 我的餐盤手冊</p>	<p>5</p>
<p>第 (31) 週 - 第 (35) 週</p>	<p>吃出健康樂活生活</p>	<p>健 2a-II-1 <b>覺察</b>健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>健 2b-II-2 <b>願意</b>改善個人的健康習慣。</p>	<p>1. 外食均衡飲食。</p> <p>2. 海報設計。</p>	<p>1. 學生能留意外食均衡飲食，<b>覺察</b>外食對健康的影響。</p> <p>2. 學生能做出健康選擇，並改進不良飲食習慣，<b>願意</b>改善個人健康習慣，記錄並反思自己的飲食選擇，並完成海報設計。</p>	<p>1. 能夠理解均衡飲食的重要性。</p> <p>2. 能夠認識六大類食物及其營養價值。</p> <p>3. 能夠掌握烹飪健康美食的方法。</p> <p>4. 能夠培養良好的飲食習慣並提高對健康生活的意識。</p> <p>5. 能夠增強與他人合作的能力。</p> <p>6. 能夠設計一份健康食譜，並進行烹飪。</p> <p>7. 能夠撰寫一份健康飲食心得或食譜。</p>	<p>一、導入活動--教師以簡短的講話介紹活動主題，並說明活動目標。 播放與飲食相關的影片或歌曲，引起學生的興趣。</p> <p>1. 六大食物拼盤 將學生分成若干小組，每組負責收集一種六大類食物的相關資料。各組準備一個展板，介紹所收集的食物的種類、營養價值和烹飪方法。全班同學輪流參觀各組的展板，並進行交流討論。</p> <p>2. 認識六大類食物--教師展示六大類食物的圖片或實物。 介紹六大類食物的種類和營養價值。要求學生將六大類食物進行分類。</p> <p>二、選擇健康的食物--教師帶領學生討論如何選擇健康的食物。介紹一些選擇健康食物的原則，如多樣化、均衡化、適量化等。並舉例說明一些常見的健康食品。</p> <p>活動二：我是小小營養師</p> <p>1. 教師設計一份關於均衡飲食的知識問答題。 2. 學生以小組為單位進行答題，每答對一題得一分。得分最高的小組獲勝，並獲得一份健康小禮品。</p> <p>三、烹飪健康美食--教師示範烹飪一道簡單的健康美食。學生以小組為單位，嘗試烹飪另一道健康美食。全班同學品嚐各組烹飪的美食，並進行交流分享。</p> <p>活動三：健康美食 DIY</p> <p>1. 要求學生以小組為單位，設計一道健康美食的食譜。 2. 各組在全班同學面前介紹自己的食譜，並進行現場烹飪。 3. 評選出最美味、最健康的食物，並頒發獎勵。</p> <p>四、活動延伸--鼓勵學生在家中與家人一起烹飪健康美食。舉辦健康飲食徵稿活動，徵集學生的健康飲食心得或食譜。</p>	<p>均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：小吃篇</p>	<p>5</p>

<p>第 (36) 週 - 第 (40) 週</p>	<p>健康美食派對</p>	<p>社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。</p> <p>社 2b-II-2 感受與欣賞不同文化的特色。</p> <p>藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p> <p>國 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應。</p> <p>資議 a-II-4 體會學習資訊科技的樂趣。</p>	<p>1. 家鄉美食。</p> <p>2. 異國美食。</p> <p>3. 私房美食海報。</p> <p>4. 私房美食的短影片。</p> <p>5. 分組報告與分享。</p>	<p>1. 學生能收集並整理家鄉美食相關資料，並製作簡單圖表，清晰展示不同美食的特色與來源。</p> <p>2. 學生能感受並欣賞來自不同文化的異國美食特色，並分享各自家鄉的特色食物與文化背景。</p> <p>3. 學生能使用想像力完成私房美食海報，並運用視覺元素表現家鄉美食的獨特魅力。</p> <p>4. 學生能運用私房美食的短影片，清晰地介紹家鄉美食，並以簡單的語句回應問題，確保資訊的流暢傳遞。</p> <p>5. 學生在分組報告與分享中，運用資訊科技來創作並傳遞文化內容並體會學習資訊科技的樂趣。</p>	<p>1. 小組能以圖像式圖片呈現所找到的資料，並附以簡要的文字說明。</p> <p>2. 上台能有順序的呈現整理好的資料，並節錄重點說明，台下的學童能提出問題或不同的建議。</p> <p>3. 能知道並親身感受外國美食的美味並能接納。</p> <p>4. 可以用不同的媒材及想像力豐富私房美食的影片。</p>	<p>活動一：健康美食一把抓</p> <p>1. 事先分派各組任務：先請孩子搜尋資料，公開展示在黑板，選擇，再分派。</p> <p>◎私房美食大蒐秘</p> <p>◎請同學帶異國美食到校一起品嚐。</p> <p>2. 說一說在社區曾經品嚐過那些美食及所在位置。</p> <p>3. 品嚐異國美食，分享美食吃完的口感。</p> <p>4. 請各組上台分享整理好的私房美食資料。</p> <p>5. 繪製私房美食海報，小組同時分工置入美食。</p> <p>6. 並將美食地圖美化加入圖片。</p> <p>活動二：健康美食設計大賽</p> <p>1. 各組根據自己的喜好和特點，設計一道健康美食。</p> <p>2. 各組在全班同學面前介紹自己的設計方案，並進行現場烹飪。</p> <p>3. 評選出最美味、最健康、最具創意的健康美食，並頒發獎勵。</p> <p>活動三：我是健康美食小達人</p> <p>1. 將學生以小組為單位，製作一份健康美食的宣傳海報。</p> <p>2. 各組在全班同學面前展示自己的宣傳海報，並進行宣傳推廣。</p> <p>3. 評選出最具創意、最具吸引力的宣傳海報，並頒發獎勵。</p> <p>活動四：健康美食 DIY</p> <p>1. 邀請校外營養師或廚師為學生進行健康飲食講座。</p> <p>2. 學生與營養師或廚師互動交流，學習健康烹飪知識和技巧。</p> <p>3. 學生在營養師或廚師的指導下，親手製作一道健康美食。</p> <p>4. 事先分派寫稿工作，請孩子先謄稿，修稿，校正。</p> <p>5. 練習以口語方式呈現道地美食的特色、位置。</p> <p>6. 小組找時間錄影，錄影當中展示所繪製的地圖，並以口語介紹美食或景點。</p> <p>7. 練習初階的影像短錄製。</p> <p>8. 分組上台分享各組成果影片。</p>	<p>畫一張生活地圖</p> <p>【下課花路米】</p>	<p>6</p>
----------------------------	---------------	---	--	---	---	---	-------------------------------	----------

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(1)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-(自行填入類型/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)：

1. 建議課程中提供生活化、圖像化範例與說明。

2. 請學生協助拿取課程用品，提升學生自信心及提高課堂參與度。

3. 實作練習時，可多提供示範，讓學生由易到難進行練習。

特教老師姓名：葉迎盈、王亮涵  
普教老師姓名：謝玉芬、蔡雅玲、賴思如、王思婕

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。