

高雄市新興區七賢國民小學五年級第二學期校訂課程

【食尚生活】教學計畫

主題：我的健康我負責

一、教學設計理念說明

延續五年級第一學期「我的健康紅綠燈」，讓每個學生都能有機會沉澱下來，理解自己目前的健康狀態，探索個人健康小煩惱造成的成因。

第二學期的學習，希望能更進一步促成學生探究後的自我省思。透過回顧寒假假期生活的狀態、比對相同、不同健康困擾的同儕生活情況，進而分析，發現多數的健康困擾都是由生活作息習慣造成的，而其實改善自己健康困擾的關鍵鑰匙就在自己手上。只要掌握並懂得調整自己的生活習慣，並且持之以恆的維持，將可以看到改善的契機。

本校校訂課程是以「食尚生活」為主題，從現代人的衣食住行中出發，探討日常生活中與生活息息相關的重要議題。透過探究歷程，讓學生意識到身體健康狀況的掌握，其實就在自己手中，透過提出規劃、實踐，並且與人分享改善方案，達成知行合一的反思行動。

二、教學活動設計

領域/科目		彈性學習(校訂課程)		設計者	五年級教學團隊
實施年級		五年級第二學期		總節數	每週 2 節，共 42 節(依實際授課週次調整)
單元名稱		我的健康我負責			
設計依據					
核心素養					
總綱核心素養			領綱核心素養		
☐ A2系統思考與解決問題 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			健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
☐ B2科技資訊與媒體素養 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。			國-E-B2理解網際網路和資訊科技對學習的重要性，藉以擴展語文學習的範疇，並培養審慎使用各類資訊的能力。 綜-E-B2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。 健體-E-B2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。		
學習重點	學習表現	國5-III-12 運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用的能力。 社3c-III-2聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 綜2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。		學習內容	校1-1-3(綜2c-III-1)分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 校1-1-4(社3d-III-3) 分享學習主題、社會議題探究的發現或執行經驗，並運用回饋資訊進行省思，尋求調整與創新。

學習目標		1. 藉由日常生活記錄，檢核自己目前的生活作息型態，與研究提出的理想狀態之間的差距。 2. 透過比較相同、不同健康困擾的生活型態比對，分析影響健康問題最關鍵的因素。 3. 利用平板APP的功能，進行蒐集、資料編輯，進而提出改善自我健康行動的實踐方案及倡議培養良好健康習慣/改善健康困擾的衛教資訊。		
表現任務		◎學習任務1：我的健康日記：記錄一周的生活情形(早、午、晚餐及進食及睡眠情況等)，進而分析；檢核自己目前的生活作息型態，與研究提出的理想狀態之間的差距。 ◎學習任務2：透過比較相同、不同健康困擾的生活型態比對，分析影響健康問題最關鍵的因素。 ◎學習任務3：我的健康我負責-擬定健康改善計畫：提出健康改善行動的計畫，並進行實踐記錄。 ◎學習任務4：一起健康新生活-衛教單設計：擇定欲倡議的健康習慣或/改善的健康困擾，設計一份衛教單。		
議題融入	議題名稱	SDGs 議題 安全教育 閱讀素養教育		
	實質內涵	【SDGs 議題】 核心目標 3：確保健康的生活方式及促進各年齡層的福祉。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【閱讀素養教育】 閱 E4 中高年級後需發展長篇文本的閱讀理解能力。 閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。 閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。		
教材來源		自編		
教學資源		Ipad pro/ios、平板內建/APP 操作(LoiLoNote、Pages、iMovie)		
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式		評量	時間	備註
第一週 假期裡的生活(2 節) 一、暖身活動 (一)認識課程：介紹老師、課堂要求(創意思考、積極參與)、評量方式(小組共作、個人表現)、自我期許。 二、發展活動 (一)引起動機－寒假的生活過得如何？期待開學上學嗎？ (二)感覺自己在有/沒有到校的日子，觀察自己的身體和精神狀況有沒有不同？哪裡不同？ (三)聽過【假期症候群】嗎？是一種疾病嗎？你知道這是一個什麼樣的情況呢？ (四)請學生收集【假期症候群】的資料，進行思考。例如：		◎評量活動： 能透過資料收集寫出【假期症候群】定義、成因及解決方法。並進而說明資料來源的可信賴程度。	10' 30'	教學 PPT 使用 Loi-LoNote 派送作業單、完成作業繳交

假期症候群的定義	假期症候群的成因	假期症候群的解決方法
		.

三、綜合活動

(一)查到了資料，你覺得是有效的方法嗎?要怎麼確定?

(二)資料的收集整理中，發現到要改善/解決【假期症候群】，可以怎麼做?

(三)記錄健康生活紀錄表

第二～三週

我的健康日記(4 節)

一、暖身活動

(一)記錄一周的生活情形(早、午、晚餐及進食及睡眠情況等)。

(二)觀察自己和同學的紀錄表，說說看自己的紀錄和同學的紀錄有什麼不一樣?怎麼樣的紀錄方式，是一個有幫助的做法?

(三)在生活中，你知道還有哪些用來協助記錄生活的 app?

(四)發回上週作業再修正或補充。

二、發展活動

(一)逐項統計一周所有飲食各大類食物的份量、睡眠時間、活動量強度。

(二)將統計後的數據，對照兒童生長所需的指標，觀察自己目前的情況與指標之間的差距情況。

三、綜合活動：思考自己的健康困擾與目前生活情況的關聯性?

(一)從目前自己統計得出來的生活情形，思考和自己健康困擾是否存在關係?

(二)如果有關係，那麼影響自己目前健康的問題的生活習慣可能是哪一個部分?

(三)完成【我的健康困擾】數位學習單

我的健康困擾	這個健康困擾目前如何影響我的生活	我觀察目前自己的生活習慣與這個健康困擾可能存在什麼關係?
--------	------------------	------------------------------

◎評量活動：
學生能夠分析自己的生活習慣，並透過初步的兒童生長指標，檢視自己目前的生活型態。

40

,

40'

40'

80'

教學 PPT

使用 Loi-LoNote 派送學習單

第四～五週

我的健康日記-健康困擾與生活習慣分析(4 節)

一、暖身活動

分組：將有相同健康困擾的學生進編入同組(每組人數以不超過四人為主)

二、發展活動

你與我的健康困擾

1. 在 Loilonote 平台進行數位學習單【健康生活紀錄表】、【健康生活檢核表】交換(和自己有相同的健康困擾，需交換兩份)
2. 比較三個人有相同健康困擾的生活情形，整理並分析，完成【我們的健康困擾】九宮格學習單(數位)

第__組		我們的健康困擾 【困擾名稱】		
		姓名	姓名	姓名
造成健康困擾的分析	生活作息			
	飲食情形			
	運動強度			

三、綜合活動

- (一)整理自己和大家的健康困擾，你有發現那些相同的部分?還是有哪些部分不太一樣呢?
- (二)這些相同的部分?是否有改善和進步的可能性?

第六～八週

我們的健康困擾(6 節)

一、暖身活動

(一)分組：將有相同健康困擾的學生進編入同組(每組人數以不超過四人為主)

(二)交換第一學期製作的【我的健康困擾】簡報。

二、發展活動

(一)你與我的健康困擾

1. 在 Loilonote 平台進行數位學習單交換(和自己不相同的健康困擾，需交換兩份)
2. 比較三個人的健康困擾問題，整理並分析，

◎評量活動：
學生在與自己相同的健康困擾的同儕中，發現某些生活習慣的共通性，提出自己目前的生活方式可能是造成健康困擾的因素之一。

◎評量活動：
透過不同健康困擾的學生，比較生活習慣情形，進而發現生活習慣其實對健康的影響至關重大。

20'

80'

60'

60'

100'

教學 PPT

使用
Loi-
LoNote
派送學
習單

教學 PPT

使用
Loi-
LoNote
派送學
習單

完成【找出改善健康的關鍵】九宮格學習單(數位)

班級/作者		我們的健康困擾 【困擾名稱】		
		姓名/ 困擾	姓名/ 困擾	姓名/ 困擾
找出 改善 健康的 關鍵	造成健康 困擾的原因			
	是可被 改善的 嗎?			
	改善的 可以從 哪些面 向著手			

三、綜合活動

1. 在分析同學與自己的健康困擾問題後，思考以下三個問題？

造成健康困擾的問題，大部分是先天的？還是後天的？	從改善健康困擾的方法歸納起來，大概可以分成幾個面向呢？	有些改善方法是為了控制狀況(治療、矯正)，有些方法則是為了維持現況(保養)，有些方法則是為了提升狀態(強化)。你可以分辨得出來嗎？
--------------------------	-----------------------------	---

第九～十一週

我的健康我負責-擬定健康改善計畫(6 節)

一、暖身活動

討論:在之前的健康困擾專題報告中，發現生活習慣對健康的影響很大。所謂的生活習慣包含了哪些部份呢？

二、發展活動

(一)從生活中的不同層面，找出可以輔助、改善健康困擾的做法。

(二)將改善作法轉換為一份可執行(例如有次數、有時間性等)的紀錄表。(康乃爾大學筆記法示範。)

(三)思考還可以怎麼收集自己改變習慣的證據。

三、綜合活動

完成個人健康改善計畫並開始進行一個月的生活實踐。

◎評量活動：
能從第一學期個人健康困擾專題內容，對照生活面向提出改善計畫。

80'

40'

120'

80'

教學 PPT
使用
Loi-
LoNote
派送學
習單
康乃爾
大學筆
記範例

第十二～十四週 我的健康實踐(6 節) 一、暖身活動 (一)分享實踐期間，自己的執行情況?思考「為什麼【習慣】會影響個人健康?」 二、發展活動 (一)將執行健康實踐過程中做的紀錄表、照片、影片或日記等資料，進行影片製作。 (二)影片製作中，搭配的字幕或解說，除了有陳述現象事實外，要加入在這段實踐生活中的感受或想法。 (三)呈現自己改變習慣的證據。 三、綜合活動 (一)完成個人健康改善計畫並開始進行一個月的生活實踐。	◎評量活動： 能從健康實踐行動中收集多面向素材，並以影音剪輯軟體製作健康實踐計畫。	40' 120' 80'	教學 PPT 平板 iMovie
第十五週 英語戶外探險家(2 節)【戶外教育】 一、實地走訪英語村 認識英語村學習場域，學習基本對話用語與常見詞彙。 二、英語探險任務 透過英語村提供的仿真生活場域與沉浸式英語學習環境，設計多元的互動體驗，讓學生在英語環境中探索、互動。 三、回顧與分享 小組分享學習心得，回顧英語對話場景與戶外活動規範。	◎評量活動： 能根據不同生活場域，進行英語日常對話，並完成任務闖關。	80'	闖關卡
第十六週 交通安全小達人(2 節)【安全教育（交通安全教育）】 一、暖身活動 根據上週走訪英語村，體驗交通場域（如：過馬路、騎腳踏車、搭乘公車等），老師透過問答，確認學生對於交通安全的概念（如：過馬路方式、乘車規範） 二、發展活動 (一)交通標誌大比拼：學習並辨識常見交通標誌及英文對照 (二)模擬交通挑戰：模擬步行、騎乘腳踏車等路口情境，強調「停、看、聽」與「視野死角」。 三、綜合活動	◎評量活動： 能說明基本交通安全守則與標誌意涵，並分辨交通危險情境，採取適當安全行為。	10' 40' 30'	教學 PPT 海報

小組合作設計交通安全海報，並上台展示，與全班同學分享。 第十七～十八週 一起健康新生活-衛教單設計(4 節) 一、暖身活動 討論:在之前的健康困擾專題報告中，大多查找到屬於醫療的治療行為?但離開醫院之後，要怎麼繼續照顧自己?才能維持住健康呢? 二、發展活動 (一)觀察幾份不同健康困擾或生活改善的衛教單。 1. 觀察衛教單的主題、內容類型，推測衛教單的功能。 2. 觀察衛教單版面配置，從閱讀者的角度構思一份衛教單的閱讀順序。 3. 依照版面閱讀順序，構思推廣一份衛教單內容應該要有的起、承、轉、合。 (二)擇定欲倡議的健康習慣或/改善的健康困擾，設計一份衛教單。 三、綜合活動 交換分享健康生活衛教單。	◎評量活動： 從現行醫療院所提供的衛教單中分析對照，製作一份含括生活不同面向的健康改善衛教單。	40' 80' 40'	教學 PPT 衛教單範本 平板
第十九～二十一週 一起健康新生活 (6 節) (一)針對個人健康改善行動的執行計畫，說明自己進行的情況(可搭配紀錄表、短影片等)。 (二)簡報內容除了分享自己的健康改善行動之外，更進一步觀察分享自己執行計畫期間，落實程度與自我檢視無法實踐的真正原因。 (三)本學期簡報到此結束，所有簡報完成後，airdrop 分享(繳交作業)給老師。	◎評量活動： 1. 能使用平板中內建簡報編輯功能。 2. 能依簡報格式完成各項內容要求。 3. 繳交期末報告。	240'	平板

國民小學及國民中學學生成績評量準則第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

評量標準與評分指引

表現任務			◎學習任務1：我的健康日記：記錄一周的生活情形(早、午、晚餐及進食及睡眠情況等)，進而分析；檢核自己目前的生活作息型態，與研究提出的理想狀態之間的差距。 ◎學習任務2：透過比較相同、不同健康困擾的生活型態比對，分析影響健康問題最關鍵的因素。 ◎學習任務3：我的健康我負責-擬定健康改善計畫：提出健康改善行動的計畫，並進行實踐記錄。 ◎學習任務4：一起健康新生活-衛教單設計：擇定欲倡議的健康習慣或/改善的健康困擾，設計一份衛教單。				
			評量標準				
主題	次主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
生活經營與創新	團體合作與領導	表現描述	能在團體活動中扮演合宜的角色，運用團隊合作技巧，解決團隊運作的問題，達成共同目標。	能省思在團體中各角色的合宜行為，覺察團隊運作中可能的問題，並提出有效解決的策略。	能探索自己在團體中與他人協同合作時的角色與行為。	能分享自己參與團體活動時不同角色的經驗。	未達D級
	資源運用與開發		能選取與運用適切的資源，規劃並執行解決問題的策略，省思實踐的歷程。	能探索各類資源或媒體對日常生活的影響，分析運用相關資源解決問題的適切性。	能覺察並判讀各類資源或媒體在生活上的運用。	能提出各類資源或媒體對日常生活影響的例子。	

評 分 指 引	選取適合資源，執行所規劃之旅行計畫，展現合宜行為，共同解決團隊問題，完成旅行，省思團隊合作與資源運用的情形。	依據蒐集的資源，形成旅行計畫，探討旅行活動中的小組活動可能的問題及解決策略，思考合宜行為。	依據全班討論的目標，小組合作蒐集並判讀旅行資源，探索自己在資源蒐集時的角色與行為。	能分享個人、家庭或他人運用各類資源參與各項旅行活動的角色經驗。	未達 D 級
評 量 工 具	1. 我的健康我負責-擬定健康改善計畫 2. 一起健康新生活-衛教單設計				
分數 轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79以下