

# 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

### 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

領域名稱 (統整領域)	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 40 節
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	
<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 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。	
核心素養呼應說明			
第一單元以◎假期裡的生活(2 節)：開啟本課程的學習歷程，透過提問、思考，從假期症候群的學理狀態，回顧與覺察自己寒假生活真實情形。為主題呼應 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。			
第二單元以◎我的健康日記(14 節)：從自己的日常生活作息記錄中，整理並分析目前生活型態與健康可能存在的關係。為主題呼應 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。

第三單元以◎我的健康我負責(14節)提出改善自我健康行動的實踐方案。為主題呼應 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。

第四單元以◎一起健康新生活(12節)完成並倡議培養良好健康習慣/改善健康困擾的衛教資訊。為主題呼應 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。符應 SDGs 議題核心目標 3，確保個人健康的生活方式。

概念架構(跨領域用)		導引問題	
從個人生活作息紀錄，分析自己的生活型態，並且透過同儕資料的分享交流與觀摩，推論生活作息和個人健康可能存在的關係，進一步發現掌握個人健康的關鍵人物。進而提出一個改善自己健康提升計畫，並在實踐後提出自己的發現與省思，並且以倡議的行動與人分享。		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人們的健康困擾與生活習慣之間的關係?</li> <li>2. 健康困擾的改善，關鍵的人是誰?</li> <li>3. 健康困擾的改善，最關鍵的行動是?</li> </ol>	
學習重點	學習表現	學習內容	<p>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。</p> <p>社 3c-III-2 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
議題融入	所融入之學習重點	<p>融入 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。</p>	
教材來源	自編		
教學資源	Ipad pro/ios、平板內建/APP 操作(LoiLoNote、Pages、iMovie)		
<b>學習目標</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>			
<b>表現任務</b>			
<p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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</p>			

教學活動設計									
週次/節次	教學活動內容及實施方式	教學資源	評量						
準備週	壹、教學前準備 五上第一學期個人健康困擾專題報告 平板及教學平台 LoiLoNote 操作及協作 Pages 及 iMovie 系列操作及協作	1. 觸控大屏/鏡像投影 2. 平板/APP 操作 3. 教學簡報							
一 假期裡的生活 (2 節)	<p>一、暖身活動</p> <p>(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。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)引起動機－寒假的生活過得如何？期待開學上學嗎？</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(四)請學生收集【假期症候群】的資料，進行思考。例如：</p> <table border="1" data-bbox="252 1070 922 1193"> <thead> <tr> <th>假期症候群的定義</th> <th>假期症候群的成因</th> <th>假期症候群的解決方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)查到了資料，你覺得是有效的方法嗎？要怎麼確定？</p> <p>(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？</p> <p>(三)紀錄健康生活紀錄表</p>	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				<p>觸控大屏/鏡像投影</p> <p>平板/APP 操作 (LoiLoNote)</p> <p>教學簡報、學習單【健康生活紀錄表】、【健康生活檢核表】(紙本)</p>	<p>◎評量活動：</p> <p>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。</p>
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							
二-三 我的健康日記 (4 節)	<p>一、暖身活動：</p> <p>(一)記錄一周的生活情形(早、午、晚餐及進食及睡眠情況等)。</p> <p>(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？</p> <p>(三)在生活中，你知道還有哪些用來協助記錄生活的 app？</p> <p>(四)發回上週作業再修正或補充。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三)</p>	<p>學習單【健康生活紀錄表】、【健康生活檢核表】(紙本)</p> <p>觸控大屏/鏡像投影</p> <p>平板/APP 操作 (LoiLoNote)</p> <p>教學簡報</p> <p>【我的健康困</p>	<p>◎評量活動：</p> <p>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。</p>						

	<p>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？</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(三)完成【我的健康困擾】數位學習單</p> <table border="1" data-bbox="252 383 922 595"> <tr> <td data-bbox="252 383 475 595">我的健康困擾</td> <td data-bbox="475 383 699 595">這個健康困擾目前如何影響我的生活</td> <td data-bbox="699 383 922 595">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？</td> </tr> </table>	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？	擾】學習單(數位)																					
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？																								
<p>四-五 我的健康日記-健康困擾與生活習慣分析 (4節)</p>	<p>一、暖身活動</p> <p>(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)</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)、你與我的健康困擾</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <table border="1" data-bbox="316 1160 922 1592"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="316 1160 496 1256">第__組</th> <th colspan="3" data-bbox="496 1160 922 1256">我們的健康困擾 【困擾名稱】</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <th data-bbox="496 1256 639 1301">姓名</th> <th data-bbox="639 1256 783 1301">姓名</th> <th data-bbox="783 1256 922 1301">姓名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="316 1301 384 1592" rowspan="3">造成健康困擾的分析</td> <td data-bbox="384 1301 496 1397">生活作息</td> <td data-bbox="496 1301 639 1397"></td> <td data-bbox="639 1301 783 1397"></td> <td data-bbox="783 1301 922 1397"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1397 496 1494">飲食情形</td> <td data-bbox="496 1397 639 1494"></td> <td data-bbox="639 1397 783 1494"></td> <td data-bbox="783 1397 922 1494"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1494 496 1592">運動強度</td> <td data-bbox="496 1494 639 1592"></td> <td data-bbox="639 1494 783 1592"></td> <td data-bbox="783 1494 922 1592"></td> </tr> </tbody> </table> <p>四、綜合活動</p> <p>(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?</p> <p>(二)這些相同的部分?是否有改善和進步的可能性?</p>	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				<p>觸控大屏/鏡像 投影 平板/APP 操作 (LoiLoNote) 教學簡報 【我們的健康困擾】學習單 (數位)</p>	<p>◎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。</p>
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																									
<p>六-八 我們的健康困擾 (6節)</p>	<p>一、暖身活動</p> <p>(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)</p> <p>(二)交換第一學期製作的【我的健康困擾】簡報。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)、你與我的健康困擾</p>	<p>觸控大屏/鏡像 投影 平板/APP 操作 (LoiLoNote) 教學簡報 【找出改善健</p>	<p>◎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。</p>																							

- 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，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?			
	改善的從哪些方面著手			

### 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?
		.

康的關鍵】學習單(數位)

九-十一  
我的健康我負責-擬定健康改善計畫  
(6 節)

- 一、暖身活動
  - (一)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

觸控大屏/鏡像  
投影  
平板/APP 操作  
(LoiLoNote)  
教學簡報  
【健康改善計畫】學習單(數位)

◎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。

	(一)完成個人健康改善計畫並開始進行一個月的生活實踐。		
十二-十四 我的健康 實踐 (8節)	<p>一、暖身活動</p> <p>(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?」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三)呈現自己改變習慣的證據。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)完成個人健康改善計畫並開始進行一個月的生活實踐。</p>	各類型衛教單 觸控大屏/鏡像 投影 平板/APP 操作 (iMovie/影音剪 輯軟體)	◎評量活動： ◎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。
十五-十八 一起健康 新生活-衛 教單設計 (6節)	<p>一、暖身活動</p> <p>(一)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?</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)觀察幾份不同健康困擾或生活改善的衛教單。</p> <p>(1)觀察衛教單的主題、內容類型，推測衛教單的功能。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>二、(一)交換分享健康生活衛教單。</p>	各類型衛教 單、 觸控大屏/鏡像 投影 平板/APP 操作 (Pages)	◎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。
十九-二十 一起健康 新生活 (4節)	◎本週進度 (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。	觸控大屏/鏡像 投影 平板/APP 操作 教學簡報	◎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。

評量設計

評量項目	評量方式說明
<p>(一) 實踐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>彈性學習『小組自評』表(線上)</li> <li>彈性學習『小組互評』表(紙本)</li> <li>透過自評、互評表等，省思個人在課堂表現，檢視個人將所學實踐的概況。</li> </ol> <p>(二) 口試</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂上聆聽及發表意見、提問。</li> <li>回答問題&amp; 分享看法等</li> </ol> <p>(三) 實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>運用合宜的方法蒐集資料完成學習任務。</li> <li>利用平板內建 APP 操作，協助數位閱讀與學習。</li> <li>認真執行健康行動。</li> </ol>	<p>一、針對本學期學習提供自評(及互評)表，培養學生養成回顧省思的習慣，由學生自行填寫，不計分，但要批閱。</p> <p>(一)一整學期學到什麼？舉出印象深刻的。</p> <p>(二)最感興趣的學習活動或內容，舉例說明。</p> <p>(三)最感困難的學習活動或內容，舉例說明。</p> <p>(四) 針對自己一學期的學習，對於自己的學習滿意度如何？請給予自己評分(最高 10 分，最低 7 分)，並舉例說明理由。</p> <p>(五)給予老師回饋和建議。</p> <p>二、從學生的發表內容、發問、與小組討論的情形，評量學生參與學習的態度及閱讀資料、分析資料與思考的能力。</p>

標準 / 等第	4 達到完善	3 達到標準	2 需改善	1 未執行	分數
議題的討論與形成	能列舉 5 個以上關鍵詞彙。	能列舉 3 個關鍵詞彙。	僅隨意列舉詞彙。	未列舉任何關鍵詞彙。	-
檢索策略	利用 3 種以上檢索策略於圖書館資料庫、網路搜尋獲得 10 種以上與議題相關的圖書、報紙、期刊文獻、網頁…等資源。	利用 2 種不同的檢索策略於圖書館資料庫、網路搜尋獲得 5 種以上與議題相關的圖書及網頁資源。	僅利用網路搜尋獲得 3 種以上與議題相關的資源。	未尋求任何相關書籍或文獻，	-
資訊的蒐集與整合	閱讀後利用筆記方格表，並用自己的話進行摘要及重點記錄。	進行閱讀摘要及重點記錄。	只閱讀，未進行摘要與重點紀錄。	也未進行任何閱讀及重點整理。	-
議題解答	利用相關圖書、期刊文獻、報紙、網路等資源尋求解答。並透過分析，撰寫參考答案，並明確標註解答參考來源與出處。	利用相關圖書、網路等資源尋求解答。撰寫參考答案。	未利用相關圖書、網路等資源尋求解答。未提出參考答案。	未提出任何假設及提問。	-
口頭分享	清楚描述研究的議題、探索過程、結果與發現、心得及建議，表達的內容架構明確並合邏輯。對於特殊或專有詞彙會進行說明與解釋。	描述研究的議題、探索過程、結果與發現、心得及建議，表達的內容架構明確並合邏輯。	僅約略地說明研究的議題及結果。	無法完整地說明研究的議題及結果。	-
書面報告	善用文字、照片、繪圖、製表等的方式撰寫報告內容。內容架構連貫明確並合邏輯。	內容架構連貫明確並合邏輯。	內容架構不連貫且不合邏輯。	無法提供書面報告。	-
總分：					

## 一、 Rubrics 設計參考清單

類型	參考項目
資料蒐集	參考來源正確性
	參考資料引用方式
	參考來源數量
	參考資料的書寫格式
書面報告	報告架構 ( 前言、方法、結果、討論... )
	內容正確性
	延伸思考與討論
	語句描述是否清楚
	計算正確性
	圖表符號呈現
	參考來源
	報告字數、報告格式
	錯別字
	繳交時間
口頭報告	報告架構
	內容正確性
	輔助教具設備
	排版呈現
	時間控制
	台風表現
	書面大綱摘要
	回應釋疑
自評互評	討論參與
	執行能力
	團隊氣氛
	組長領導
實驗	實驗安全規範
	操作步驟
	結果正確與準確性
	預報或結報
	實驗善後工作
表演性質	表演內容
	時間節奏控制
	道具設備
	影音控制
	與觀眾互動性

「Rubrics 設計參考清單」引自

[http://pdc.adm.ncu.edu.tw/tldc/activities/teacher/PPT/RUBRIC%e8%a8%ad%e8%a8%88%e5%96%ae\\_1011017.pdf](http://pdc.adm.ncu.edu.tw/tldc/activities/teacher/PPT/RUBRIC%e8%a8%ad%e8%a8%88%e5%96%ae_1011017.pdf)