

114 學年度臺南市大潭國民小學
教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式使學生接受素養
導向課程學習，以做健康行動的決定

臺南市114學年度大潭
國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	PBL 教學計畫：綠色生活健康吃		
日期	114年 12 月 11 日； 115年 1 月 15 日；	實施班級	全校
課程內容敘述	<p>1. 分組討論宣導主題 學生分組討論健康飲食重點，例如均衡飲食、少糖少油、多吃蔬果等，並規劃要向全校同學宣導的內容與方式。</p> <p>2. 蒐集資料並製作簡報 學生整理健康飲食相關資料與圖片，學習利用 PowerPoint 製作宣導簡報與海報，設計適合全校學生觀看的內容。</p> <p>3. 進行全校宣導分享 各組學生於朝會或公開場合進行簡報報告，向全校師生介紹健康飲食的重要性，培養口語表達與團隊合作能力。</p> <p>4. 活動回饋與反思修正 宣導結束後，學生分享活動心得，討論宣導效果與遇到的問題，並提出未來可以改進的方向。</p>		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		

<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
--------------------------	--

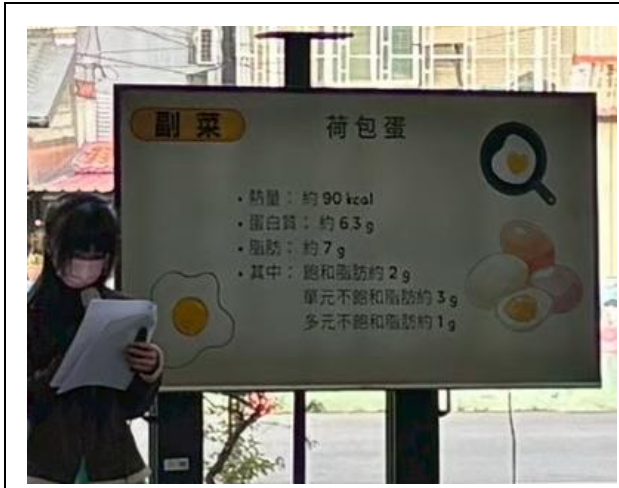
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：
學生設計並分享符合健康飲食的菜單內容



說明：
學生分享龍鬚菜的營養價值以及料理方式



說明：除了蔬菜，蛋奶魚豆類也很重要



說明：鱈魚烹調方式注意不可放太多油



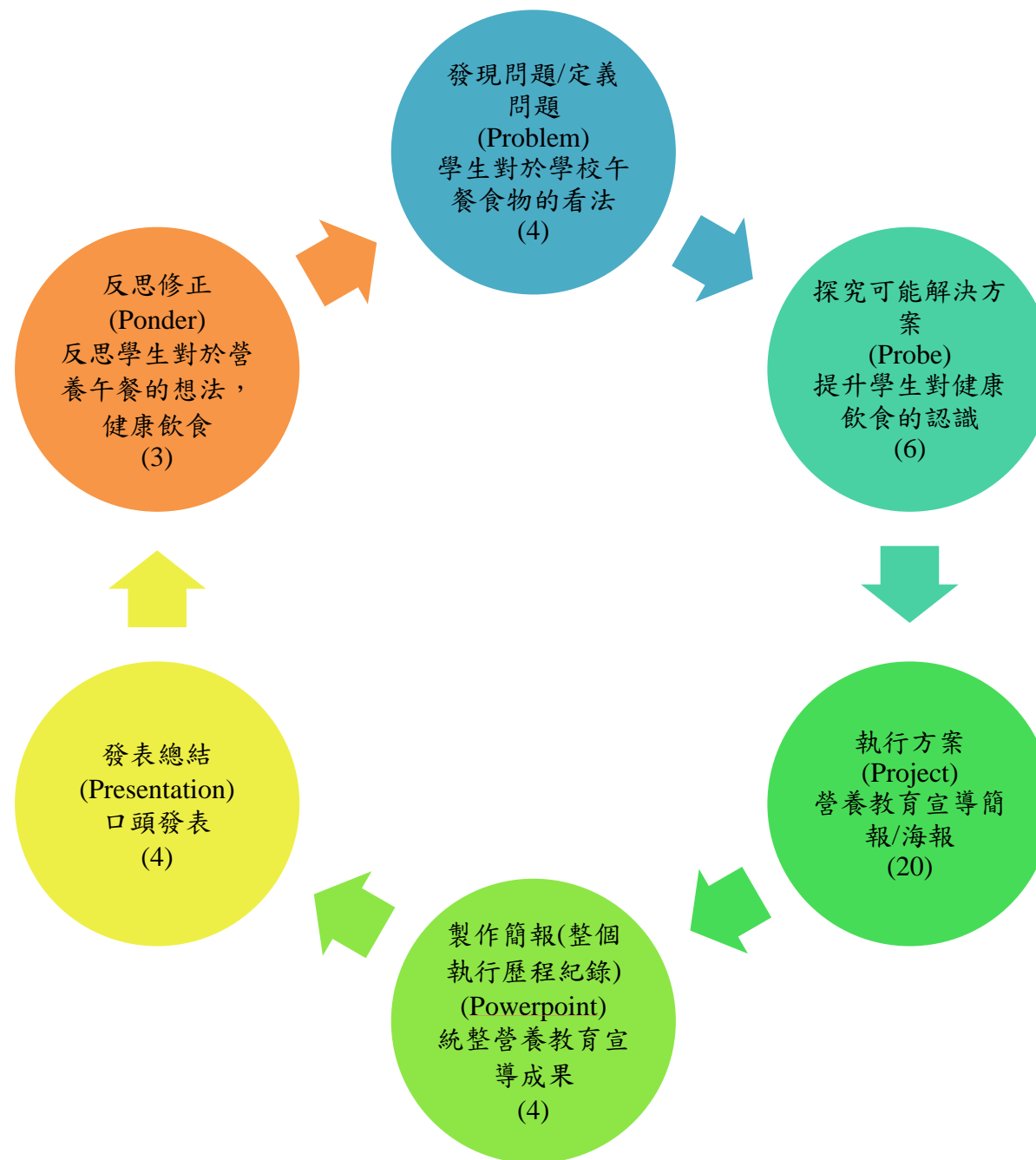
說明：學生分享白米飯的另一種料理方式



說明：透過有獎徵答加強學生對於健康飲食印象

臺南市公立歸仁區大潭國民小學 114 學年度 **第一、二學期** 五年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	綠色生活健康吃	教學節數	本學年共(41)節
學習情境	大潭國小五年級的學生中，許多學生對學校提供的營養午餐覺得不好吃、不夠美味。隨著對健康飲食的重視程度增加，學生和家長越來越關注午餐的營養價值。然而，大部分學生對健康飲食的具體內容和重要性了解不多。他們不清楚健康飲食的基本原則。透過 PBL 課程可以大潭國小學生了解健康飲食，並能在生活中會選擇吃下附有營養健康的食物。		
待解決問題 (驅動問題)	要如何讓大部分學生了解健康飲食的具體內容和重要性，選擇吃下附有營養健康的食物		
跨領域之 大概念	改變與穩定：透過實際調查與研究，讓學生分辨何謂營養的食物，進而改變自身的飲食習慣		
本教育階段 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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
課程目標	了解健康飲食原則，並能設計營養教育宣導內容，提升其對營養午餐的認識和選擇健康食物的能力。		
表現任務 (總結性)	任務類型： <input checked="" type="checkbox"/> 資訊類簡報 <input checked="" type="checkbox"/> 書面類簡報 <input type="checkbox"/> 展演類 <input type="checkbox"/> 作品類 <input type="checkbox"/> 服務類 <input checked="" type="checkbox"/> 其他問卷_____		
	服務/分享對象： <input checked="" type="checkbox"/> 校內學生 <input checked="" type="checkbox"/> 校內師長 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 社區 <input type="checkbox"/> 其他_____		
學生能設計出宣導材料進行口頭發表並反思宣導改進之策略			
PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)			



教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)	學習資源 (自選編教材或學習單)
第一學期						
第 1 週～ 第 4 週	學生對於學校午餐食 物的看法	學校午餐的現狀與 問題	1.學生對午餐的看法 和改進建議。	1.討論學校午餐的營養成 分和食材來源。 2.小組討論學生對午餐的 看法和改進建議。 3.撰寫午餐回饋表。	撰寫午餐滿意表	午餐滿意表
第 5 週～ 第 7 週	健康飲食的基本原則	健康飲食金字塔、 均衡飲食	1.理解健康飲食金字 塔的結構和功能。 2.掌握基本的均衡飲 食概念。 3.能夠評估自己的飲 食習慣。	1.討論健康飲食金字塔。 2.分析日常飲食是否符合 飲食金字塔。	飲食金字塔報告	飲食金字塔報告
第 8 週～ 第 10 週	提升學生對健康飲食 的認識	營養素的功能與重 要性	1.瞭解主要營養素的 功能和對身體的影 響。 2.掌握營養素在食物 中的來源。	1.研究不同營養素(蛋白 質、碳水化合物、脂 肪、維生素等)的功能 和食物來源。 2.分析典型飲食中可能存 在的營養不足或過剩問 題。	營養素報告	營養素報告
第 11 週 ～第 21 週	營養教育宣導準備	設計宣導計劃	1.能夠設計符合目標 需求的宣導計劃。 2.掌握製作宣導材料 的基本技巧。 3.能夠運用數位工具 製作宣導材料。	1.小組討論，制定符合學 校需求和學生興趣的宣 導計劃。 2.學習使用電腦軟體(如 PowerPoint)製作簡報和 海報。 3.設計並準備宣導材料的	宣導材料初稿	簡報和海報

				初稿。		
第二學期						
第 22 週	營養教育宣導練習	營養教育宣導	1.進行練習宣導。 2.評估和調整宣導策略。 3.宣導的表達能力。	1.製作最終版本的宣導材料，進行試講和修正。 2.在教室內進行宣導活動，收集反饋和評估效果。	練習活動記錄與評估	簡報和海報
第 23 週	0					
第 24 週 ～第 27 週	營養教育宣導練習	營養教育宣導	1.進行練習宣導。 2.評估和調整宣導策略。 3.宣導的表達能力。	1.製作最終版本的宣導材料，進行試講和修正。 2.在教室內進行宣導活動，收集反饋和評估效果。	練習活動記錄與評估	簡報和海報
第 28 週 ～第 30 週	營養教育宣導實施	營養教育宣導	1.進行學生朝會宣導。 2.學習團隊合作和溝通。	1.準備好最終的宣導材料。 2.在學校公開場合進行宣導活動	最終宣導材料成品	簡報和海報
第 31 週 ～第 34 週	營養教育宣導效果評估	宣導效果評估	1.能夠分析和評估宣導活動的成效和影響。 2.彙整宣導活動的成果。	1.討論宣導活動的效果和反饋。 2.彙整宣導活動的成果，撰寫宣導效果報告。	宣導效果報告	問卷
第 35 週 ～第 38 週	發表總結	學生發表成果	1.培養良好的口頭表達能力。 2.能夠展示宣導成果。 3.接受反饋和提問。	1.將宣導成果向全班或家長進行清晰而有力的簡報。 2.接受反饋和提問，進行互動交流。	簡報發表	簡報和海報
第 39 週	反思與修正	反思與改進	1.能夠自我反思整個	1.分組討論和撰寫反思報	反思報告	問卷

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)附參考說明

<p>～第 41 週</p>			<p>宣導過程。 2.掌握從反思中學習和改進的能力。 3.能夠撰寫反思報告。</p>	<p>告，探討宣導過程中的挑戰和成功。 2.提出改進建議，改進未來的宣導計劃。</p>		
--------------------	--	--	--	---	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。