

臺南市鹽水區岸內國民小學 109 學年度第一學期四年級彈性學習戀戀岸內 郁糖香課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	甜的日常，吃出 健康	實施年級 (班級組 別)	四年級	教學節數	本學期共(18)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 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</p>							
設計理念	關係：糖在常日的飲食中無所不在，讓孩子實際體驗含糖飲食的烹煮，並藉此閱讀作家們如何書寫「飲食」一事，也書寫出自己對於食物的想法，掌握糖與人的關聯。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。							
課程目標	擬定烹煮食物的計畫並進行製作，並以資訊科技方式記錄製作餐點的過程，並透過聽說讀寫的素養，書寫、閱讀、口說飲食文學，探究飲食中糖和飲食的文字呈現。							
配合融入之領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 融入參考指引							
表現任務	餐點製作紀錄與飲食文學書寫							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單

			參考指引或 議題實質內涵																										
第一、二 週 8/30-9/12	2	糖的測量	科議 s-II-2 識別生活中 常見的手工 工具與材料。 綜 2c-II-1 蒐 集與整理各 類資源，處 理個人日常 生活問題。	生活中 可測量 糖的工具與度 量	透過觀察 以及度量 工具了解 不同的食 物所包含 的甜度， 並開始覺 察生活中 的糖含 量。	<p>【生活中糖的測量】</p> <p>1. 認識糖度計，甜度計是利用光學折射原理以「折光計」或「糖度計」來測量含糖量，單位為 oBrix。(白甘蔗的甜度折射率約為 20oBrix)</p> <p>2. 說明另有一種人工定義的甜度測試方法是以蔗糖的甜度 100 為計，比較後各種糖的甜度如下：</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>甜度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90%果糖糖漿</td> <td>173</td> </tr> <tr> <td>42%果糖糖漿</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>蔗糖</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>葡萄糖</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>蜂蜜</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>麥芽糖</td> <td>46</td> </tr> <tr> <td>蔗糖蜜</td> <td>74</td> </tr> <tr> <td>乳糖</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>楓糖漿</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>玉米糖漿</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p>3. 利用糖度計測量所帶來的飲量，甜水果等食材，並做紀錄。</p> <p>4. 各組發表所做的紀錄。</p>	種類	甜度	90%果糖糖漿	173	42%果糖糖漿	100	蔗糖	100	葡萄糖	64	蜂蜜	97	麥芽糖	46	蔗糖蜜	74	乳糖	30	楓糖漿	64	玉米糖漿	30	能透過糖 度計測量 身邊飲 料、水果 的含糖 量，簡單 分析含糖 量。
種類	甜度																												
90%果糖糖漿	173																												
42%果糖糖漿	100																												
蔗糖	100																												
葡萄糖	64																												
蜂蜜	97																												
麥芽糖	46																												
蔗糖蜜	74																												
乳糖	30																												
楓糖漿	64																												
玉米糖漿	30																												
第三、四 週 9/13-9/26	2	糖與美食	國 5-II-11 閱讀多元文 本，以認識 議題。 綜 2c-II-1 蒐 集與整理各	1.各類糖 的料理 2.食譜的 內容與 步驟性	閱讀食 譜，能辨 別食物中 是否含有 糖分量以 及其中糖	<p>1. 餐桌上的糖 準備食物圖片，讓孩子辨別是否添加糖。</p> <p>2. 找食譜、圖片，看那些料理含有糖？可能是紅燒、羹、糖醋、蛋糕、飲料。</p> <p>3. 帶孩子們分類，那些食物不帶糖份(大部分是煮法造成的)那些帶糖份，並分享</p>	能說出各 種烹調方 法對於食 材口味的 影響，並 理解糖在																						

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			類資源，處理個人日常生活問題。		分的多寡，並簡單認識中式料理中糖的運用方法。	<p>4. 介紹兩種含糖食物的調味方法，糖醋： 先將 8 匙水+4 匙白醋+4 匙白糖調勻 https://chrysie.pixnet.net/blog/post/120268387 (糖醋里肌)</p> <p>紅燒： https://colin7287.pixnet.net/blog/post/368304864 (紅燒豆腐)</p> <p>5. 品嚐看看，食物加糖與不加糖的差別，試著說出其口感。</p>	料理中無所不在。	
第五~十週 9/27-11/07 【10/2、10/9 放假一天】	4	食譜美食大挑戰	國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 科 資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。	1.食譜的內容與步驟性	能完整閱讀一份食譜並依食譜步驟合作完成一道美食，並在過程中學習利用資訊科技紀錄的方法。	<p>1.請孩子們分組討論，分享自己做過哪些料理，並分組找食譜選擇一道料理製作。</p> <p>2.確認分工，包含材料、用具、鍋具製作流程確認。依所排定的分工與老師討論，確認可行性並定案。</p> <p>3.分組過程必須包含紀錄組，攝影紀錄與影像紀錄。</p> <p>4.準備材料，料理製作，分享。</p> <p>5.利用 i-movie 編排所記錄影像照片，分享給不同組的同學。</p> <p>6.將所記錄的影片分享給家人。</p>	能合作完成一件料理給，並清楚記錄製作流程。	
第十一~十六週 11/08-12/19	6	食物與文學	國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 國 5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取	1.飲食文學的大意、主旨、簡單結構 2.飲食文學的文化內涵	透過閱讀飲食文學作品，理解文學作家如何記錄與看待生活中的美食饗宴	<p>1.閱讀飲食文學—文章 2-3 篇</p> <p>2.酸甜苦辣詞語，討論、分類。</p> <p>3.運用摘要策略，學生進行文章說明、分析。</p>	讀懂酸甜苦辣與情感上的連結意涵與關聯。	文章選讀： 林文月 芋泥；梁實秋 雅舍談吃

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			大意。 綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。					
第十七~二十一週 12/20-01/20 【1/1 放假一天】	4	家庭美食大探索	國 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力 綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1.飲食文學的大意、主旨、簡單結構	思索如何形容所吃過或看過的美味食物，紀錄並分享家中的美味時刻，並完成一篇屬於自己的飲食文學。	1. 讓孩子們回憶心中最喜歡媽媽或奶奶的哪一道菜。 2. 回家向長輩們請教並記錄。 3. 作文_我最喜歡的一道菜	透過訪談與紀錄學會自己最喜歡的一道菜，並利用文字書寫下來。	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

學習主題名稱 (中系統)	糖類調查員	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	本學期共(19)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 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							
設計理念	互動與功能： 帶領孩子社區走踏與訪問，關注各個店家對於糖的使用習慣與使用量，並建立屬於自身的糖地圖，此外在了解糖與社區的關係支援。並看科學家們，如何結構化的看待糖與身體健康的關係，並加以整理、說明分享，並適度的提醒周遭的人。並思考如何宣導，採用新聞播報和闖關活動方式，讓孩子從規畫宣導活動中，加深糖對身體健康的認識和實踐。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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	透過社區的踏查，探索社區美食與糖的關係並學習記錄糖在生活中的足跡，運用閱讀、影像的學習，探索糖對身體影響，並利用圖示、文字、資訊設備等方式加以整理，擬定宣導與闖關計畫，提升大家對於糖和身體健康的知識。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	衛生局將宣導糖對身體的影響，請岸內國小四年級同學對其他同學做宣導，以新聞播報方式和健康飲食闖關活動，讓學生對健康飲食和少糖有更多的認識。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第一~七週 02/17-04/03	6	糖類調查員	社 2a-II-1 關注 居住地方社會事	1.鹽水美食 含糖量量	關注鹽水飲 食的生活方	1.鹽水在地美食訪糖，尋找 在地美食中的糖份。	透過訪 談、紀	

【4/2 放假一天】			<p>物與環境的互動、差異與變遷等問題。</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>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>2.鹽水街道與商家餐點含糖量</p> <p>3.訪談的前置作業及方法</p>	<p>式，進行訪談，學習資料的分析、安排、探查，整理、紀錄的能力，並製作美食地圖及糖量報告。</p>	<p>2.與孩子們討論鹽水美食，並設定踏查路線、訪談對象…等。</p> <p>3.外出注意事項，訪談技巧、訪談問題討論與整理。</p> <p>4.訪問店家—孩子自選兩到三間店家</p> <p>5.資料整理、分組繪製街道圖。</p> <p>6.整理資料全班完成一份屬於鹽水的美食含糖量報告</p>	<p>錄、地圖繪製，完成屬於鹽水地區的美食含糖指南。</p>	
第八~十四週 04/04-05/22	7	健康吃糖	<p>國 5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意。</p> <p>國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>國 6-II-4 書寫敘敘、應用、說明事物的作品。</p> <p>資議 c-II-1 體驗運用科技與他人互動及合作的方法。</p>	<p>1.糖的需求與對身體健康影響的認知</p> <p>2.科技媒體的運用</p>	<p>1.運用摘要策略閱讀糖對身體健康影響的文章，並瞭解減糖的此項議題。</p> <p>2.書寫糖對身體健康的新聞報導。</p> <p>3.利用科技工具紀錄並傳達自身的研究結果，並發表。</p>	<p>1.觀看與飲食健康有關的內容</p> <p>2.蒐集健康資訊，並將其資訊與家長、老師做訪談討論加以彙整。</p> <p>3.小組討論</p> <p>(1)分析自己的資料，運用心智圖。</p> <p>(2)書寫關於健康知識的小報導並分工加以報導</p> <p>4.利用科技媒體並分工拍攝小短片，完成新聞播報內容。</p>	<p>1.能產出糖對身體影響的新聞播報片段。</p>	<p>1.BBC 紀錄片《糖的真相》</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

<p>第十五~二十週 05/23-06/30</p>	<p>6</p>	<p>糖的大小事</p>	<p>健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>1.飲食搭配、攝取量等相關知識</p>	<p>1.將健康知識轉轉換成宣導活動，讓更多人能了解糖對於健康的影響。</p>	<p>1.小組討論健康吃糖的宣導活動或闖關活動。 2.分享新聞影片，讓觀眾有所了解並進行闖關活動。 3.分組討論闖關題目每組出三到四道題，指派關主及進行闖關活動。(闖關活動設計：九宮格、打到回答題目(設計題目)、拚標語遊戲、許多字散落一地，拚出來一個句)</p>	<p>1.學生設計並執行衛教闖關活動</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。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。