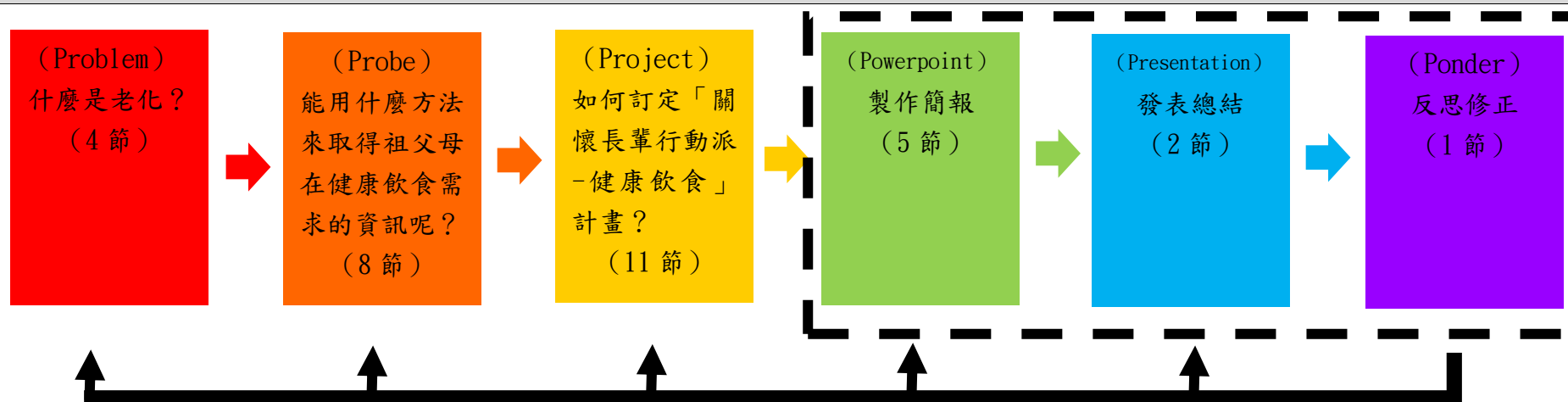


## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 113 學年度(第一學期)六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	深坑樂齡童樂趣-健康飲食篇 1(SDGs3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉)	教學節數	本學期共(21)節
學習情境	<p>根據內政部統計，臺灣已邁入高齡社會，65 歲以上長輩超過 350 萬人，相當於每 7 人當中就有一個是老人家；到了 2026 年，台灣老年人口將超過總人口 20%，正式進入每 5 人中就有一名 65 歲以上老人，成為「超高齡社會」。直至 2023 年 12 月底的人口統計，臺南市的老年人口比率達 18.77%。其中我們身處的「關廟區深坑里」老年人口比率竟達到 23.86%，大約是 4 個人裡就有一名 65 歲以上老人。</p> <p>在目前的社會裡，有許多家庭未能與祖父母一同居住，或大家常常因為工作需要而忽略了家中的老人家。時間一久，孩子們與(外)祖父母的關係也越來越疏遠，但其實祖父母是非常期待能跟兒孫輩互動與陪伴的。</p> <p>而祖父母對於自己的飲食多不講究，有的是家裡有什麼就吃什麼，不在意營養是否均衡；有的是會為了不浪費食物，一道菜熱了好多次才吃完，不清楚變質食物對人體的影響；而有的是為配合家裡小孩的喜好而選擇了不適合食用的食物……。祖父母們一心為兒孫輩們著想，卻忘了要好好照顧自己的飲食。因此想透過這次的課程，透過學生與祖父母的互動，讓長輩們能好好檢視自己的飲食情形，選擇適合自己的健康飲食，增進身體健康，享受健康人生的快樂。</p>		
待解決問題 (驅動問題)	學生如何透過與祖父母的互動，從健康飲食方面，來增進祖父母的健康？		
跨領域之 大概念	<p>互動與關連： 透過探究學生與祖父母的互動，讓他們能知道健康飲食的重要性，從而身體力行，增進自身的健康。</p>		
本教育階段 總綱核心素養	<p>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-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。</p>		
課程目標	<p>學生能從訪談調查裡察覺祖父母的飲食(如營養、食用習慣或烹煮方式等)與兒童、青壯年人的差異，接著能透過搜集相關資料(書籍與網路)、訪問護理師或營養師等對象，認識健康飲食的內涵與重要性，再藉由自製文宣與健康飲食桌遊等活動與祖父母互動，建立祖父母對於健康飲食的正確認知，最後能調整自己的飲食習慣，進而增進身體健康。</p>		
表現任務 (總結性)	<p>任務類型：<input checked="" type="checkbox"/>資訊類簡報 <input 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 type="checkbox"/>其他 服務/分享對象：<input checked="" type="checkbox"/>校內學生 <input type="checkbox"/>校內師長 <input type="checkbox"/>家長 <input type="checkbox"/>社區 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>以簡報發表「關懷長輩行動派」計畫-健康飲食課程的感想與回饋。</p>		

PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)

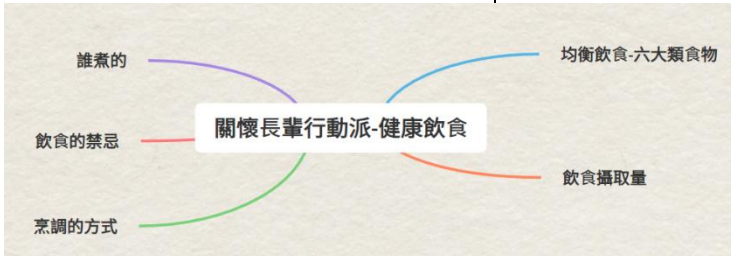


教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)
第 1-4 週 (4 節)	單元一 什麼是老化?	1. 老化的定義	1. 能說出老化的定義	1. 觀賞第一部「 <a href="#">伊甸基金會-遇見，未來的你</a> 」 2. 教師提問： ①隨著年紀愈大，身體會有哪 些變化？（寫在便利貼，並 貼在全身圖像上） ②承上題，請問你對這些身體 變化的想法是什麼呢？請簡 要敘述。 ③請問你家中的長輩身體或心 理也有像影片裡的人物一樣 情形嗎？你的感受如何？請 簡要敘述。 ④看到年長者在生活上的不便 之處，你覺得可以怎樣幫助 他們呢？（寫在便利貼，並	1. 能說出老化的 定義 2. 將回答張貼至 Paedlet

				<p>貼在全身圖像①答案旁)</p> <p>3. 觀賞第二部「<a href="#">伊甸基金會-與老同行</a>」</p> <p>4. 教師提問：<b>Padlet 問答</b></p> <p>①看完影片後，讓你感受最深的是哪一個部份？為什麼？</p> <p>②你覺得長輩最需要的是什麼呢？為什麼？</p> <p>5. 教師總結：隨著年紀增長，長輩卸下原本的角色(照顧家人、經濟支柱等)後，難免會覺得有些失落，此時子孫們的傾聽、陪伴與關懷，永遠是激勵長輩好好面對生活的重要動力，在某種程度上也能預防老年憂鬱症的發生。作家<u>張曼娟</u>曾說：「陪伴父母的老去，其實就是預習自己的老去。」好好珍惜與他們相處的時間，如同他們照顧年幼的我們。</p>	
第 5-12 週 (8 節)	單元二 能用什麼方法來取得祖父母在健康飲食需求的資訊呢？	1. 家中長輩的日常飲食需求情形問卷。	<p>1. 能上網蒐集與問卷內容相關的資料。</p> <p>2. 能使用文書處理軟體編製家中長輩的日常飲食需求情形問卷。</p>	<p>1. 教師提問：</p> <p>①學生是否有跟祖父母同住？</p> <p>②你們知道祖父母的身體狀況嗎？</p> <p>③我們可以用什麼方式獲取祖父母的這些資訊呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●學生可能回答：直接問</li> <li>●老師回答：直接詢問祖父母是取得資訊的很好方式，那問完之後呢？我們應該要紀錄下來(紙筆/錄音/錄影等方式)。另外我們要有「目標」的問，所以要事先擬訂好題目，才能得</li> </ul>	1. 完成家中長輩需求調查問卷。

				<p>到我們想要的資料。因此我們要設計問卷。</p> <p>2. 教師舉例介紹「問卷」：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●問卷題目（也就是「目標」）</li> <li>●問卷型式（選擇/問答）</li> <li>●對象（祖父母/家中長輩）</li> </ul> <p>3. 教師指導學生設計問卷（勾選+回答問題）不具名填寫</p> <p><b>問卷型式可包含：</b></p> <p>①前言：說明問卷的用途</p> <p>②基本資料：年紀、性別、與家人同住情形、填寫者與長輩的關係(本人或親屬等)</p> <p>③問卷內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●祖父母的身體狀況如何？能自由行動/不能自由行動</li> <li>●請問祖父母有定期服用哪些方面的藥物嗎？有什麼是在飲食方面需特別注意的地方？</li> <li>●有沒有哪些食物是不適合祖父母食用的？（例如會引起過敏、與服用的藥物衝突……等）</li> <li>●祖父母的飲食習慣為何？（食量、喜歡/討厭的食物、只吃三餐/會吃零食、口味清淡/重、菜要煮得軟爛/要有口感……）</li> <li>●飲食由誰照料？祖父母自己/晚輩/外食</li> <li>●牙齒的健康狀況為何？無假</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				牙/有假牙… <b>分組活動</b> -將學生分成問卷製作組、資料分析組、簡報與報告組 4. 學生討論問卷內容後，以 Word 製作問卷。完成後請老師和同學檢視是否完善。 5. 教師指導學生印製與裝訂問卷。	
第 13-21 週 (9 節)	單元三 (知道需求) 如何訂定「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫?	1.	1. 透過問卷的回饋了解長輩的飲食需求。	1. 進行全校調查：請學生至各班說明這份問卷的用途與如何填寫，請大家協助填寫。 2. 資料分析組：回收問卷後進行分析與歸納。 3. 簡報組：將資料分析的結果，以簡報呈現，並說明結果-了解長輩們在飲食方面的需求，與我們的飲食需求不相同。 4. 針對上述結果擬訂「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫。 ①收集資料：網路/圖書館 ● <a href="#">樂齡網：搞定銀髮食，看這篇就對了</a> ● <a href="#">衛福部：長者健康飲食創新服務</a> ● <a href="#">中華醫藥大學附設醫院-中老年人營養照護原則</a> ● <a href="#">屏東縣衛生所-高齡營養新時代-我的餐盤、三好一巧</a> ②依收集的資料，以心智圖的方式呈現「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫的架構。舉例如下：(可善用 <a href="#">Chatgpt</a> 協助列出大綱)	1. 能完成問卷資料分析 1. 完成「關懷長輩行動派」計畫書。

				 <p>③學生依架構收集資料，歸納整理後，以 word 編排完成並影印。</p> <p>5. 學生上臺發表「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫。</p> <p>6. 學生依計畫的期程規畫下學期的活動進程。</p>
--	--	--	--	---

◎待解決問題設定檢核項目，可以如下：

- (1)真實性-與學生生活經驗相關。
- (2)真實性-在真實情境中應用。
- (3)開放性-非單一標準答案。
- (4)挑戰性-待解決問題之解決方法非 google 搜尋即可得之。
- (5)挑戰性-探究過程非單次性活動即可完。
- (6)互動性/影響性-明述表現任務服務(報告)對象/利害關係人。

◎任務類型說明如下：

- (1)資訊類簡報並分享，如 PPT、電子書、Google 簡報、KeyNote…等。
- (2)書面類簡報並分享，如海報、小書、企劃書…等。
- (3)展演類，如音樂會、說明會、策展…等。
- (4)作品類，如模型、地圖、程式設計、影片…等。
- (5)服務類，如社區改造、樂齡服務…等。
- (6)其他，請自行具體說明。

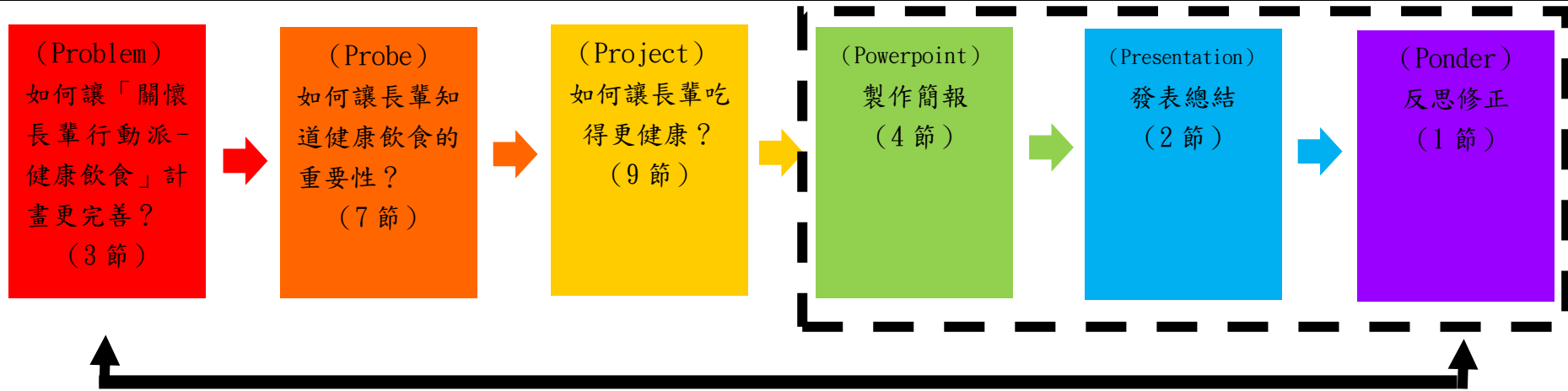
◎總結性表現任務為呈現課程評鑑的「課程效果」，故各校應自行建置學生校訂課程 PBL 成果資料庫，以利展現學生依據 PBL 課程計畫實施後之學習成效，請於「課程計畫備查網」放置學校資料庫網站連結。




## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 113 學年度(第二學期)六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	深坑樂齡童樂趣-健康飲食篇 2(SDGs3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉)	教學節數	本學期共(19)節
學習情境	<p>根據內政部統計，臺灣已邁入高齡社會，65 歲以上長輩超過 350 萬人，相當於每 7 人當中就有一個是老人家；到了 2026 年，台灣老年人口將超過總人口 20%，正式進入每 5 人中就有一名 65 歲以上老人，成為「超高齡社會」。</p> <p>直至 2023 年 12 月底的人口統計，臺南市的老年人口比率達 18.77%。其中我們身處的「關廟區深坑里」老年人口比率竟達到 23.86%，大約是 4 個人裡就有一名 65 歲以上老人。</p> <p>在目前的社會裡，有許多家庭未能與祖父母一同居住，或大家常常因為工作需要而忽略了家中的老人家。時間一久，孩子們與(外)祖父母的關係也越來越疏遠，但其實祖父母是非常期待能跟兒孫輩互動與陪伴的。</p> <p>而祖父母對於自己的飲食多不講究，有的是家裡有什麼就吃什麼，不在意營養是否均衡；有的是會為了不浪費食物，一道菜熱了好多次才吃完，不清楚變質食物對人體的影響；而有的是為配合家裡小孩的喜好而選擇了不適合食用的食物……。祖父母們一心為兒孫輩們著想，卻忘了要好好照顧自己的飲食。</p> <p>因此想透過這次的課程，透過學生與祖父母的互動，讓長輩們能好好檢視自己的飲食情形，選擇適合自己的健康飲食，增進身體健康，享受健康人生的快樂。</p>		
待解決問題 (驅動問題)	學生如何透過與祖父母的互動，從健康飲食方面，來增進祖父母的健康？		
跨領域之 大概念	<p>互動與關連：</p> <p>透過探究學生與祖父母的互動，讓他們能知道健康飲食的重要性，從而身體力行，增進自身的健康。</p>		
本教育階段 總綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	學生能從訪談調查裡察覺祖父母的飲食(如營養、食用習慣或烹煮方式等)與兒童、青壯年人的差異，接著能透過搜集相關資料(書籍與網路)、訪問護理師或營養師等對象，認識健康飲食的內涵與重要性，再藉由自製文宣與健康飲食桌遊等活動與祖父母互動，建立祖父母對於健康飲食的正確認知，最後能調整自己的飲食習慣，進而增進身體健康。		
表現任務 (總結性)	<p>任務類型：<input checked="" type="checkbox"/>資訊類簡報 <input 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 type="checkbox"/>其他</p> <p>服務/分享對象：<input checked="" type="checkbox"/>校內學生 <input type="checkbox"/>校內師長 <input type="checkbox"/>家長 <input type="checkbox"/>社區 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>以簡報發表長輩對於「關懷長輩行動派」計畫-運動及腦部活化方面的感想與回饋。</p>		


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)
第 1-3 週 (3 節)	第一課 如何讓「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫更完善？	1. 關懷長輩行動派-健康飲食的計畫	1. 能透過找到專家與資料給予關懷長輩行動派-健康飲食計畫建畫的擬訂更完善。 2. 能完成宣傳單並到社區、家中宣導。	1. 觀賞影片-衛福部「 <a href="#">我的餐盤</a> 」 <a href="#">均衡飲食</a> <a href="#">銀髮篇</a> 與「 <a href="#">我的餐盤</a> 」 <a href="#">口訣歌</a> 帶動跳 <a href="#">MV-長者版</a> 」 2. <b>課堂筆記</b> ： 邀請護理師/營養師介紹適合長輩的健康飲食。請學生邊聽邊就「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫裡不足的再補充。 3. 請護理師/營養師檢視過「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫，並給予建議。 4. 學生分組確認： ① 傳單繪製組：確認內容後，手繪/簡報軟體製作健康飲食宣傳單，並放至學校網頁。	1. 撰寫課堂筆記  



				<p>②公關活動組：至各班、自己家中、社區老人中心宣導。</p> <p>③桌遊種子教練組：學生熟練「食在好健康」桌遊，並教導班上同學、老師與長輩。</p> <p>5. 老師小結：進行活動的時候也要隨時回頭檢視「關懷長輩行動派-健康飲食」計畫的內容並調整，遇到困難時一定要提出來一起討論、解決。</p>	
<p>第 4-10 週 (7 節)</p>	<p>第二課 如何讓長輩知道健康飲食的重要性？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康飲食的內涵。</li> <li>2. 健康飲食宣傳單。</li> <li>3. 健康飲食桌遊活動</li> <li>4. 子孫的關心與陪伴。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能透過健康飲食宣傳單的發放與桌遊的進行，讓長輩知道其重要性。</li> <li>2. 能透過動手料理健康飲食給長輩們享用，讓長輩了解晚輩對他們的關懷。</li> <li>3. 陪伴長輩進行相關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>動動手腦時間</b>：分組進行活動             <ol style="list-style-type: none"> <li>①學生手繪/簡報軟體製作健康飲食宣傳單。</li> <li>②練習向全校師生、社區老人中心等宣導健康飲食。</li> <li>③健康飲食桌遊活動-學生學會「食在好健康」桌遊活動</li> </ol> </li> <li>2. 教師提醒學生<b>與長輩互動時應注意哪些事項</b>：             <ol style="list-style-type: none"> <li>①說話要慢些，要有耐性。</li> <li>②字體要大，長輩才看得清楚。</li> <li>③將規則拆解較多步驟，逐步教會長輩。</li> </ol> </li> </ol> <p>完成第 1-2 的教學活動後，讓學生分組帶回家<b>和家中長輩分享以下活動</b>。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①說明宣傳單內容。</li> <li>②進行「食在好健康」桌遊活動</li> <li>③活動過程裡，請其他家人拍照並上傳至雲端資料夾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成健康飲食宣傳單。</li> <li>2. 與長輩進行「食在好健康」桌遊活動料理</li> </ol>  <p>課堂筆記</p> <p>課程名稱</p> <p>老師姓名/講師</p> <p>學習紀錄歷程</p> <p>日期</p> <p>筆記 (這裡寫下重點)</p> <p>備註(別段心得、想法...)</p>

<p>第 11-19 週 (9 節)</p>	<p>第三課 如何讓長輩吃得更健康？</p>	<p>1. 健康飲食菜單</p>	<p>1. 能設計出適合祖父母的健康飲食菜單。 2. 能與祖父母一起動手做健康飲食。 3. 能以問卷獲得回饋。</p>	<p>1. 設計適合長輩的飲食菜單 (二菜一湯一水果)。 2. 動手做健康飲食料理 (邀請手藝不錯的家長一同參與) 或 (拍成影片上傳) 3. 邀請長輩品嚐並給予回饋。 4. 先修正飲食菜單，再回家動手做，並陪著長輩一邊品嚐一邊閒話家常 (請錄音或錄影傳至 padlet) 或邀請長輩一同做菜，祖孫同樂。 5. 回饋問卷： ① 問卷題目設計需能檢核下面幾項： ● 長輩對於健康飲食的了解程度。 ● 長輩對於學生設計的菜單的喜愛度。 ● 長輩對於家人的陪伴與互動的感想 ② 學生發表問卷分析結果。</p>	<p>1. 實作動手做健康飲食 2. 回饋問卷</p>  <p>課堂筆記</p> <p>課程名稱 教師姓名/講師</p> <p>學習紀錄歷程</p> <p>日期 筆記 (這裡寫下重點) 備註(我的心得、感想...)</p>
----------------------------	----------------------------	------------------	---	---	--

◎待解決問題設定檢核項目，可以如下：

- (1)真實性-與學生生活經驗相關。
- (2)真實性-在真實情境中應用。
- (3)開放性-非單一標準答案。
- (4)挑戰性-待解決問題之解決方法非 google 搜尋即可得之。
- (5)挑戰性-探究過程非單次性活動即可完。
- (6)互動性/影響性-明述表現任務服務(報告)對象/利害關係人。

◎任務類型說明如下：

- (1)資訊類簡報並分享，如 PPT、電子書、Google 簡報、KeyNote...等。
- (2)書面類簡報並分享，如海報、小書、企劃書...等。
- (3)展演類，如音樂會、說明會、策展...等。
- (4)作品類，如模型、地圖、程式設計、影片...等。

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)

(5)服務類，如社區改造、樂齡服務…等。

(6)其他，請自行具體說明。

◎總結性表現任務為呈現課程評鑑的「課程效果」，故各校應自行建置學生校訂課程 PBL 成果資料庫，以利展現學生依據 PBL 課程計畫實施後之學習成效，請於「課程計畫備查網」放置學校資料庫網站連結。