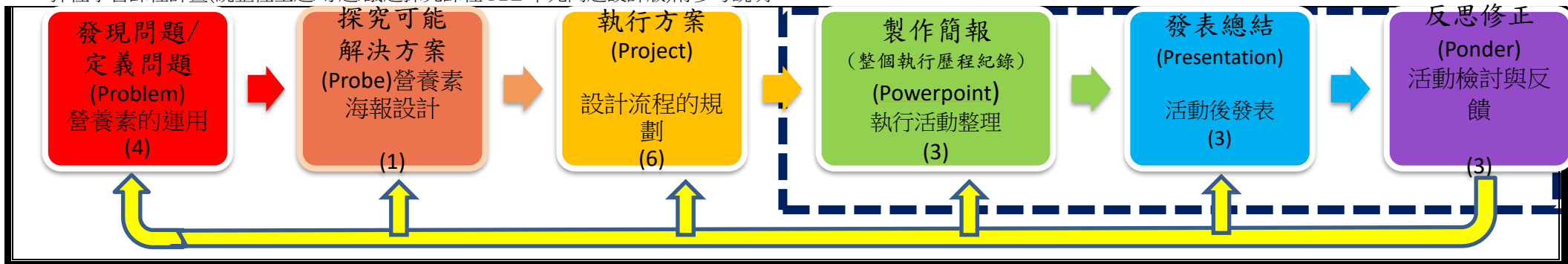


專題名稱	健康你我他	教學節數	本學期共(20)節
學習情境	健康是人生中最重要資產，而維持健康最基本的方法，就是從良好的飲食做起。不過現在的國小學生，常常忽略三餐的重要性，像是早上買了早餐卻放到中午才吃，甚至乾脆不吃。再加上他們特別喜歡炸雞、漢堡、薯條這類高油脂、高熱量的食物，反而對營養豐富的正餐興趣缺缺。		
待解決問題 (驅動問題)	健康不是偶然，而是每天的選擇。健康需要營養，缺乏營養怎麼有強健免疫力？外食多含添加物，會對身體造成傷害。沒有營養，加上毒素，會讓身體一天比一天差。 要怎麼吃得健康？又該如何避開有問題的食物？從現在開始，懂得選擇，為健康負責！		
跨領域之大概念	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。(健康與體育) 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。(健康與體育) 2-2-4 運用食品及營養標示，選擇符合營養、安全、經濟的食物。(健康與體育) 1-3-4 了解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行為。(家政教育) 1-3-5 了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化。(家政教育)		
本教育階段 總綱核心素養	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。		
課程目標	這堂課會幫助我們了解自己的飲食習慣，學習怎麼吃得更健康。我們會知道為什麼要珍惜食物，還有怎麼挑選對身體好的食物。讓我們一起學會為自己的健康做出好選擇。		
表現任務 (總結性)	任務類型：■資訊類簡報 ■書面類簡報 ☐ 展演類 ☐ 作品類 ☐ 服務類 ☐ 其他_____		
	服務/分享對象：■校內學生 ☐ 校內師長 ☐ 家長 ☐ 社區 ☐ 其他_____		
	1. 營養素的重要性與運用。 2. 飲食與疾病的關係。 3. 認識藉由均衡的飲食來促進個人健康。		
PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)			



本表為第一單元 單元問題教學流設計/(本學期共 4 個單元)

單元核心問題	營養素在哪裡？	教學期程	第 1 週至第 5 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容 (校訂)	認識食物中各類營養素及其對人體的影響，探討營養素與健康的關係，並了解不同年齡層所需的營養需求差異				
學習目標	能理解我的餐盤中的飲食均衡成分, 檢視自己平時的飲食習慣, 能透過分析與自身的飲食習慣相連, 得出結論				
節數規劃	學習活動		單元任務 (學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第 1 節	● 分析食物的營養成分: 1. 笑話一則(引起動機) 教師問: 吃紅蘿蔔為什麼對眼睛有益? 理由: 你有看過小白兔戴眼鏡嗎? 2. 教師發問 (1) 食物營養素在哪裡? (2) 我們的身體需要那些營養素? 你知道它們都	◎ 完成一周飲食觀察紀錄表, 透過觀察的數據與分析, 老師帶領學生一同討論這次專題課當中的探究問題。	◎ 口頭發表自己是否吃得健康? 瞭解食物的營養素. ◎ 上網找資料。	※ 參考網站 營養素分析網站 (香港食物安全中心) http://www.cfs.gov.hk/cgibin/cfsnew/nutrient/fcresultpage.cgi 認識各類營養素(董氏基金會) http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=45&bid=344&cid=	

	藏在哪些食物裡嗎？			
第 2 至 3 節	1. 教師講解 ※發展活動：食物→營養素→健康(疾病) 2. 教師發問 (1)你知道花椰菜含有什麼營養成分嗎？ (2)電腦族眼睛常會感到疲勞為何需要多多補充那些營養素？ (3)有人說「藥補不如食補」你知道這是什麼意思嗎？	◎設計我的餐盤，透過我的餐盤分析自身的飲食習慣	◎知道食物有哪些營養價值？有食物營養素重要性的觀念	
第 4 至 5 節	●營養素大寶藏-認識各類營養素 1. 讓我們來查一下食物裡含有那些營養素？ 2. 各種營養成分對人的影響？ 3. 討論各種營養素與健康的關係？ 4. 不同年齡層所需的營養素有嗎些？ 5營養素海報設計？	1. 利用參考網站分析平日飲食的營養成分 2. 網址： (1)3分鐘搞懂營養素作用，你吃對了嗎？(燕) https://www.youtube.com/watch?v=vGF1sFm9bRY&t=59s (2)挑選好食物，吃出免疫力！(燕) https://www.youtube.com/watch?v=y8a0CtjPfyk	◎完成認識食物所含營養素學習單。	

本表為第二單元 單元問題教學流設計/(本學期(共 4 個單元))

單元核心問題	改變不良 飲食習慣 的認知	教學期程	第 6 週至第 10 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容(校訂)	了解高熱量食物及不良飲食對健康的影響與改善方式。				
學習目標	能說出不良飲食習慣對健康的影響。 能提出改善飲食習慣的具體方法。				
節數規劃	學習活動		單元任務(學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第 1 至 2 節	1. 你有不好的飲食習慣嗎？可以怎麼改進？ 2. 炸雞、薯條是 高熱量食物 嗎？常吃會怎樣？ 3. 你了解什麼是身體質量指數 (BMI) 嗎？你知道自己目前的 BMI 數字是多少嗎？	1. 上網找食物金字塔、與高熱量食物資料。 2. 試算自己的 BMI 指數。	1. 聆聽情境故事。 2. 進行討論。 3. 了解BMI 指數的運算	1. 食物金字塔(董氏基金會) http://www.jtf.org.tw/prymaid.swf 2. 健康點心與垃圾食品(董氏基金會) http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=3&bid=66&cid=94 3. 全球胖小孩激增新聞(公視晚間新聞)	

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

第 3 至 5 節	1. 教師藉由日常生活經驗與新聞報導講述健康飲食的重要性。 2. 討論活動：討論案例中 <u>明康</u> 的不良習慣，並反思自己 <u>有無類似的習慣</u> 。	1. 聆聽教師教學，了解健康飲食的重要性。 2. 進行討論、自我省思。	1. 飲食不良習慣的改變	http://www.youtube.com/watch?v=6ApAAHyybf8 4. BMI 計算網站(政大科普知識專班成果網站) http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm
-----------	---	--	--------------	--

本表為第三單元 單元問題教學流設計/(本學期(共 4 個單元))

單元核心問題	食品加油站	教學期程	第 11 週至第 15 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容 (校訂)	1. 食 品 添 加 物 的 用 途 2. 食 品 添 加 物 之 使 用 與 規 範 3. 合 法 添 加 物 與 非 法 食 品 添 加 物 的 管 理				
學習目標	1. 能從生活經驗取材，分辨食品裡的化學添加物。 2. 能區分食品添加物的各種用途。 3. 能比較合法添加物與非法食品添加物之間的不同。				
節數規劃	學習活動		單元任務(學習評量)		學習資源
	教師的提問或引導				
	學生的學習活動				

第 1 至 3 節	1. 常見的添加物有哪些？ 2. 哪些是非法添加物？ 3. 網址： 113 年度食品安全動畫短片 https://www.youtube.com/watch?v=y8a0CtjPfyk	1. 察覺各種添加物對身體造成的影響 2. 食品添加物扮演的角色 ※辨識： 食品裡添加著許多化學物質，添加物都是有害的嗎？辨識這些化學物質在食物中扮演的角色。 ※區分： 食品添加物依用途，區分為：著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、增加稠度、防止氧化等 17 類，透過食品標示，區分這些添加物的用途。 ※比較： 色香味俱全的美食當前，依其安全性及使用限量，區分合法食品添加物與非法食品添加物之不同。	●分類 1. 找出食物裡的藏鏡人： 列舉麵包原料中的各項食品添加物。 2. 定義： 解釋安全劑量的定義及其重要性。	網址:113 年度食品安全動畫短片
第 4 至 5 節	1. 什麼是關鍵劑量？ 2. 「蘇丹紅」等食安問題, 如何面對與解決？ 3. 網址： 食安再現危機！塑化劑到蘇丹紅 https://www.youtube.com/watch?v=SDcbkLpMgsM	※分析： 1. 毒不毒的「關鍵劑量」，分析比較劑量的多寡，決定毒性強弱。 2. 進行三種常見微量濃度單位的比較：(1)ppm(2)ppb(3)ppt	4. 比較： 關鍵劑量— 比較三種濃度單位(1)ppm(2)ppb(3)ppt	網址:(食安再現危機！塑化劑到蘇丹紅)

本表為第四單元 單元問題教學流設計/(本學期(共 4 個單元))

單元核心問題	預防重於治療	教學期程	第 16 週至第 20 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容 (校訂)	了解常見疾病與飲食原則，認識維生素的來源與功能。				
學習目標	能說出各疾病對應的飲食原則。 能辨識各類維生素的食物來源與缺乏症狀。				
節數規劃	學習活動		單元任務(學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第 1 至 2 節	1. 糖尿病 、高血壓、高血脂、心臟病、腎臟病、痛風、骨質疏鬆症的病人要注意什麼吃的東西？ 2. 維生素 雖然不能產生能量，但它們對身體有哪些重要的功能？缺乏維生素會導致哪些健康問題？ 3. 飲食習慣 真的會影響健康嗎？不健康的飲食會增加哪些疾病的風險？你知道哪些例子可以證明這件事？	※了解飲食與 疾病 的關係 1. 請上網搜尋可以從那些食物獲取下列維生素及如果缺乏該維生素會產生哪些疾病。(維生素 A、B1、B2、C、D) 2. 腦力激盪，思考解決辦法。 3. 上網找資料。 4. 對問題進行討論。 5. 疾病與飲食的關係:能覺察疾病與飲食的因果關係。	1. 完成飲食習慣與健康的關係學習單。 2. 完成飲食與疾病關係學習單。	飲食習慣與健康的關係 學習單	
第 3 至 5 節	1. 如何落實健康的 飲食計畫 ？ 2. 飲食保存 環境的重視？ 3. 設計 均衡飲食 菜單。	1. 討論:哪些疾病與飲食有關。 2. 簡報：落實健康飲食策略 3. 基礎 營養概念 與飲食健康簡報 4. 飲食與疾病的關係： 糖尿病高血壓高血脂心臟病腎臟病痛風骨質疏鬆症 5. 辨識： (1)認識健康飲食新觀念，三多三少原則。 (2)三少原則：少糖、少鹽、少油。三多原則:多喝開水、多 纖維 、多運動。	覺察疾病與飲食的關係，增加 食物多樣性 ，均衡飲食降低錯誤的飲食誘發疾病的風險。		

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

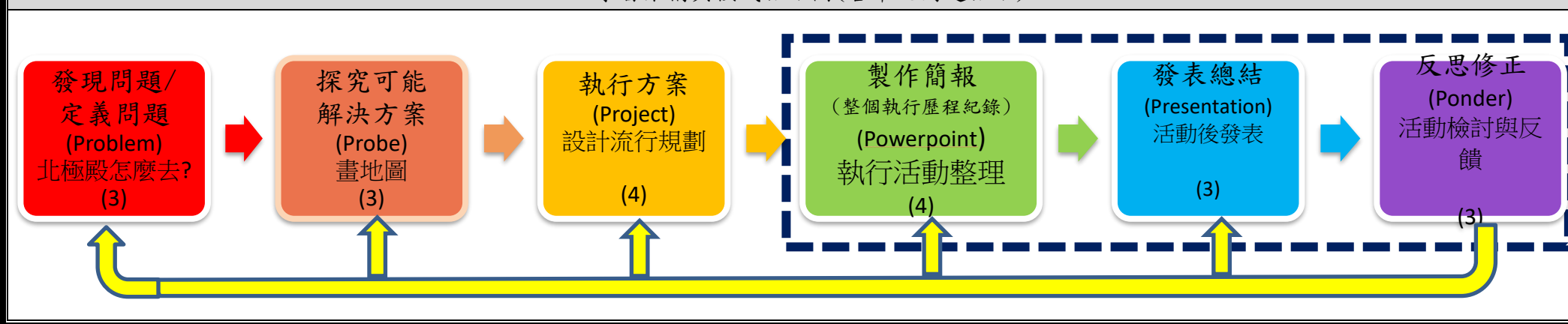
		(3)擬定健康惜食計畫，成為飲食達人。		
--	--	---------------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，各個單元以教學期程順序依序撰寫，每個單元需有一個單元學習活動設計表，表太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立後壁區安溪國民小學 115 學年度(第二學期)五年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	福安寺遇見北極殿	教學節數	本學期共 20 節
學習情境	學生前往福安寺與北極殿參拜，祈求學業與生活順利，藉此了解廟宇的文化典故與意涵，並進一步規劃前往的交通方式與地圖路線，認識在地交通動線與環境，提升對地方文化的認同與參與感。		
待解決問題 (驅動問題)	想要欣賞安溪廟宇文化，怎麼判斷哪條路線最方便、最快速？如何規劃 1 日行程規畫及路線圖，與旅遊計畫報告？		
跨領域之 大概念	認識福安寺、北極殿的歷史沿革與重要設施，以及 youbike 交通的方便性。		
本教育階段 總綱核心素養	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。		
課程目標	擬定安溪廟宇特色，透過使用地圖和交通工具了解兩地的實際距離和時間，並與團隊設計出觀光地圖，增強空間概念與行程安排能力。		
表現任務 (總結性)	任務類型：■資訊類簡報 ■書面類簡報 □展演類 □作品類 □服務類 □其他_____		
	服務/分享對象：■校內學生 □校內師長 □家長 □社區 □其他_____		
	1. 學生透過資料彙整、小組討論知道「福安寺北極殿之旅」。 2. 製作 youbike 的路徑圖。 3. 學生分組成果發表，並進行互評。		

PBL 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)



本表為第一單元 單元問題教學流設計/(本學期共 5 個單元)

單元核心問題	福安寺、北極殿在哪裡？	教學期程	第 1 週至第 2 週	教學節數	2 節 80 分鐘
學習內容 (校訂)	找尋地圖三要素:圖例、方位、地圖名稱				
學習目標	1 能夠判讀地圖 2 能說出安溪導覽地圖中，廟宇的所在處				
節數規劃	學習活動		單元任務(學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第一節	1. 假如你想去一個地方，你要怎麼去？ 你會看地圖嗎？ 2. 地圖有哪些元素？	1. 請學生課前蒐集安溪觀光地圖 2. 教師設計情境提問，引發學生思考。 3. 依據師生的回饋，建立判讀地圖的方式。 4. 學生進行小組討論、發表。	1 小組討論安溪廟宇地圖的內容，並進行小組分工。 2 了解地圖中元素代表含義.	觀光地圖	
第二節	1 如何至安溪廟宇地圖？討論方位。	1. 小組發表蒐集的地圖是否具有廟宇元素，討論其完整性及是否有需補充的地點。 2. 各組於假日走訪廟宇或上網查詢廟宇相關資料。	1. 筆記重點 2. 整理廟宇資料	口頭報告	

本表為第二單元 單元問題教學流設計/(本學期共 5 個單元)

單元核心問題	認識福安寺（清水祖師爺）		教學期程	第 3 週至第 7 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容(校訂)	1. 認識福安寺地理位置與重要設施。 2. 福安寺 歷史沿革 3. 將福安寺資料彙整(閱讀、分析、重點整理)					
學習目標	1. 說明景點的文化及歷史背景(何時建立或出現、任何新奇或悲歡離合的 故事 、具代表性的) 2. 能藉由課程，摘取認識重要事件與歷史變遷。 3. 能利用數位工具結合關鍵字，搜尋福安寺的相關訊息。 4. 能整理訊息並思考問題如何解決。 5. 能將先前整理的資料整理成專題導覽格式。					
節數規劃	學習活動			單元任務 (學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動				
第一至二節	1. 你有聽過福安寺嗎？ 2. 如果有人問你後壁區有什麼好玩的地方，你會先想到福安寺嗎？ 3. 這次認識福安寺，你學到哪些新的事情或故事？	1. 瀏覽維基百科網站，蒐集福安寺重要設施與歷史變遷資料。 2. 利用電子地圖認識福安寺地理位置。 3. 引導學生發現福安寺目前的觀光現況。 4 網址： 福安寺 https://crgis.rchss.sinica.edu.tw/temples/TainanCity/houbi/1105013-FAS		1. 福安寺學習單。 2. 學生以數位工具搜尋資料。 3. 學生分組口頭報告閱讀文章與尋找的資訊。 4. 學生小組內依據特質進行工作分配。	影片： 福安寺	
第三至五節	1. 你會怎麼找福安寺的資料？ 2. 用什麼關鍵字搜尋福安寺的歷史和特色？ 3. 查資料時，你發現了福安寺什麼特別的地方？ 4. 哪部分資料讓你印象最深刻？ 5. 你能分享福安寺的 建築特色 嗎？ 6. 你知道福安寺神明的歷	1. 教師事先指導蒐集多份相關文章，提供學生閱讀。 2. 學生分組利用平板查閱福安寺相對位置與相關資訊。 3. 分析地方歷史與周遭文化特色與故事，並記錄重點 4. 網址： (1)安溪 清水祖師爺 https://www.qszs.org/article_detail/46.htm (2)淡水 清水巖祖師廟 http://tamsui.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php (3) 後壁安溪寮福安寺 遶境 入廟 獅陣 參拜 https://www.youtube.com/watch?v=Kli9Ca03I5E		1. 學生將資料內容整理後再著手繪製導覽海報。 2. 學生積極參與導覽海報設計過程。	影片： 安溪 清水祖師爺	

	史故事嗎？			
--	-------	--	--	--

本表為第三單元 單元問題教學流設計/(本學期共 5 個單元)

單元核心問題	認識 北極殿 （玄天上帝）	教學期程	第 8 週至第 12 週	教學節數	5 節 200 分鐘
學習內容 （校訂）	1. 認識北極殿的地理位置，包括周邊環境和重要設施，了解它在社區中的角色與功能。 2. 探索北極殿的歷史沿革，學習廟宇的建立背景、發展過程及重要事件				
學習目標	1. 說明景點的文化及歷史背景(何時建立或出現、任何新奇或悲歡離合的故事、代表性的) 2. 能藉由課程, 摘取認識重要事件與歷史變遷。 3. 能利用數位工具結合關鍵字, 搜尋福安寺的相關訊息。 4. 能整理訊息並思考問題如何解決。 5. 能將先前整理的資料整理成專題導覽格式。				
節數規劃	學習活動			單元任務(學習評量)	學習資源
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第一至二節	1. 你有聽過北極殿嗎？它是什麼地方呢？ 2. 如果有人問你後壁區有什麼好玩的地方，你會先想到北極殿嗎？為什麼？ 3. 這次認識北極殿，你有學到什麼新故事或有趣的事情嗎	1. 瀏覽維基百科網站，蒐集北極殿重要設施與歷史變遷資料。 2. 利用電子地圖認識北極殿地理位置。 3. 引導學生發現北極殿目前的觀光現況。 4. 網址： (1)後壁區頂安里安溪寮頂寮獅陣 https://tnyj.tnc.gov.tw/index.php?inter=intro&group=2&cid=2&id=5&tid=55		1. 北極殿學習單。 2. 學生以數位工具搜尋資料。 3. 學生分組口頭報告閱讀文章與尋找的資訊。 4. 學生小組內依據特質進行工作分配。	影片： 後壁區頂安里安溪寮頂寮獅陣
第三至五節	1. 你會用什麼方法來尋找有關北極殿的資料？ 2. 怎麼利用關鍵字搜尋來找到北極殿的歷史和特色？ 3. 從你查到的資料裡，有沒有發現北極殿特別的地方是什	1. 教師事先指導蒐集多份相關文章，提供學生閱讀。 2. 學生分組利用平板查閱北極殿相對位置與相關資訊。 3. 分析地方歷史與周遭文化特色與故事，並記錄重點 網址： (1) 北極殿蓋廟挖地基 神龜 出土造就神奇傳說 20200317 https://www.youtube.com/watch?v=saIq4CxR0j4		1. 學生將資料內容整理後再著手繪製導覽海報。 2. 學生積極參與導覽海報設計過程。	影片： 北極殿蓋廟挖地基神龜出土造就神奇傳說

麼？ 4. 哪些資料內容讓你印象最深刻？為什麼？ 5. 你能分享北極殿有哪些獨特的建築特色嗎？ 6. 你知道北極殿裡供奉的神明有哪些歷史故事嗎？			
---	--	--	--

本表為第四單元 單元問題教學流設計/(本學期共 5 個單元)

單元核心問題	福安寺、北極殿，我們怎麼一起去？	教學期程	第 13 週至第 16 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習內容 (校訂)	1 你會怎麼設計「廟宇路途風景」的導覽 海報 ？ 2 安溪地圖有哪些重要內容需要確認？ 3 你打算怎麼安排行程規劃表？有哪些重點要注意？ 4 你準備如何做簡報，清楚說明路線給大家聽？				
學習目標	1. 能運用現有的地圖進行路徑與廟宇地圖製作。 2. 能善用科技於生活中。				
節數規劃	活動		單元任務(學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第一節	1. 廟宇的地圖內容有哪些？ (腳踏車 3 分鐘，走路 11 分鐘) 2. 廟宇分布在哪些 街道 ？ 3. 用什方式讓大家能看著紙本地圖又能聽到更詳細的說明？ 4. 口述介紹時要注意什麼？	1. 進行小組討論路線中的路名。 2. 依據各組的成果表現，進行全班投票。	1. 小組討論繪製廟宇地圖的內容，並進行小組分工。	1. 小組討論 2. 實作 3. 發表	
第二節	1 地圖 指北針 ，方位的了解？ 2 腳踏車 youbike 使用方式？ 3. 你曾經騎腳踏車旅行嗎？去過哪些地方？有什麼有趣的旅行經驗？ 4. 如何運用科技規劃 1 日深度旅遊	1. 若要以安溪國小為出發點，如何規劃 1 日深度旅遊行程呢？ 2. 你為什麼想選擇這個路線或地區安排深度旅遊呢？ 3. 網址： Google Maps 各種好用功能教學	1. 利用寒假期間，各組再針對需補充的部分進行實地踏查。	1. 口頭評量 2. 實作評量：規畫 3. 一日深度旅遊行程及路線圖	

	行程及路線圖？(以腳踏車為主要交通)	https://www.youtube.com/watch?v=vSFe7snFQNg		
第三至四節	1. 廟宇間的路線海報應該放哪些內容？怎麼設計才容易看懂？ 2. 你會怎麼在海報上標出路線，讓大家一眼就明白？ 3. 怎麼做導覽海報，才能讓在地居民願意常來參觀？ 4. 你覺得小組的海報有沒有缺少什麼？還需要改進嗎？	1. 製作專題導覽海報，可以相互交流，教師提供引導方向，但不直接給予答案。 2. 上台分享專題導覽海報。 3. 給予其他小組評語(優點、缺點、改進之處) 4. 教師做最後總結與整理。	1. 學生分組分享導覽海報與提出想法。 2. 學生聆聽其他組分享，並對其發表的內容回饋與反思。	

本表為第五單元 單元問題教學流設計/(本學期共 5 個單元)

單元核心問題	安溪地圖	教學期程	第 17 週至第 20 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習內容 (校訂)	1. 練習繪製地圖並標上簡易路線。 2. 在地圖上呈現簡易路線圖例。				
學習目標	1. 辨識一個對讀者友善的地圖應有的特徵 2. 學會製作對讀者友善的地圖，並欣賞各組設計出的地圖之美與創意				
節數規劃	學習活動		單元任務(學習評量)	學習資源	
	教師的提問或引導	學生的學習活動			
第一至二節	1. 如何命名這份地圖？ 2. 如何繪製路線？ 3. 如何在地圖上呈現廟宇分布？	1 網址：手機導航 google map 教學 https://www.youtube.com/watch?v=D0mhwiCSYFs		影片：手機導航 google map 教學	
第三至四節	1. 地圖的使用說明為何？ 2. 代表安溪的廟宇地圖特色為何？ 3. 畫地圖	1. 為地圖選出最適當的名字，並說明原因。 2. 小組討論、小組發表。 3. 依據上課的討論內容，進行分工 (手繪地圖組、文宣組)。	手繪地圖說明會，得票率最高的地圖印製輸出	手繪地圖	

◎教學期程請敘明週次起訖，各個單元以教學期程順序依序撰寫，每個單元需有一個單元學習活動設計表，表太多或不足，請自行增刪。

