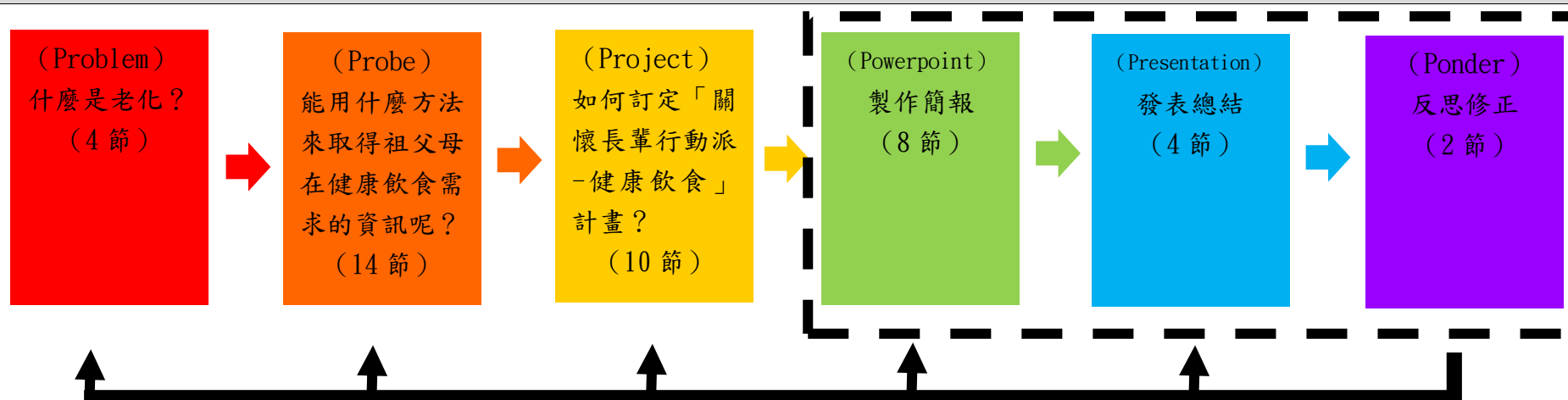


臺南市公立關廟區深坑國民小學 115 學年度(第一學期)六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	深坑樂齡童樂趣-正確健康飲食認知篇 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(42)節
學習情境	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。 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。 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。		
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	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。		
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	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)	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		
	以簡報發表 <u>深坑樂齡童樂趣-正確健康飲食認知</u> 課程的感想與回饋。		

PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)

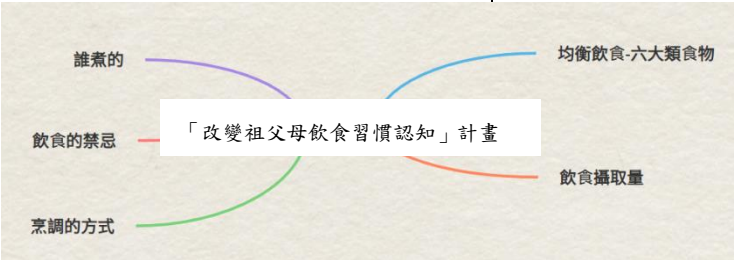


教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)
第 1-2 週 (4 節)	單元一 什麼是老化?	1. 老化的定義	1. 能說出老化的定義	1. 觀賞第一部「 伊甸基金會-遇見，未來的你 」 2. 教師提問： ①隨著年紀愈大，身體會有哪 些變化？（寫在便利貼，並 貼在全身圖像上） ②承上題，請問你對這些身體 變化的想法是什麼呢？請簡 要敘述。 ③請問你家中的長輩身體或心 理也有像影片裡的人物一樣 情形嗎？你的感受如何？請 簡要敘述。 ④看到年長者在生活上的不便 之處，你覺得可以怎樣幫助 他們呢？（寫在便利貼，並	1. 能說出老化的 定義 2. 將回答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

				貼在全身圖像①答案旁) 3. 觀賞第二部「伊甸基金會-與老同行」 4. 教師提問：<u>Padlet 問答</u> ①看完影片後，讓你感受最深的是哪一個部份？為什麼？ ②你覺得長輩最需要的是什麼呢？為什麼？ 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。	
第 3-9 週 (14 節)	單元二 祖父母在飲食習慣上有哪些問題？	1. 家中長輩的日常飲食習慣情形問卷。	1. 能上網蒐集與問卷內容相關的資料。 2. 能使用文書處理軟體編製家中長輩的日常飲食習慣情形問卷。	1. 教師提問： ①學生是否有跟祖父母同住？ ②你們知道祖父母的身體狀況嗎？ ③你們知道祖父母在飲食習慣上有哪些習慣嗎？ ④我們可以用什麼方式獲取祖父母的這些資訊呢？ ●學生可能回答：直接問 ●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	1. 完成家中長輩需求調查問卷。

				外我們要有「目標」的問，所以要事先擬訂好題目，才能得到我們想要的資料。因此我們要設計問卷。 2. 教師舉例介紹「問卷」： ●問卷題目（也就是「目標」） ●問卷型式（選擇/問答） ●對象（祖父母/家中長輩） 3. 教師指導學生設計問卷（勾選+回答問題）不具名填寫 <u>問卷型式可包含：</u> ①前言：說明問卷的用途 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) ③問卷內容： ●祖父母的身體狀況如何？能自由行動/不能自由行動 ●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？ ●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） ●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……） ●飲食由誰照料？祖父母自己/	
--	--	--	--	---	--

				晚輩/外食 ●牙齒的健康狀況為何？無假牙/有假牙… 分組活動 -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 10-14 週 (10 節)	單元三 (知道需求) 如何訂定「改變祖父母飲食習慣認知」計畫？	1. 「改變祖父母飲食習慣認知」計畫	1. 透過問卷的回饋了解長輩的飲食需求。 2. 擬訂「改變祖父母飲食習慣認知」計畫	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「改變祖父母飲食習慣認知」計畫。 ①收集資料：網路/圖書館 ● 樂齡網：搞定銀髮食，看這篇就對了 ● 衛福部：長者健康飲食創新服務 ● 中華醫藥大學附設醫院-中老年人營養照護原則 ● 屏東縣衛生所-高齡營養新時代-我的餐盤、三好一巧 ②依收集的資料，以心智圖的方式呈現「改變祖父母飲食習慣認知」計畫的架構。舉例如下：	1. 能完成問卷資料分析 2. 完成「改變祖父母飲食習慣認知」計畫書。

				(可善用 <u>Chatgpt</u> 協助列出大綱)  ③學生依架構收集資料，歸納整理後，以文書處理軟體編排完成並影印。 5. 學生上臺發表「「改變祖父母飲食習慣認知」計畫」。 6. 學生依計畫的期程規畫下學期的活動進程。	
第 15-18 週 (8 節)	製作簡報	1. 簡報製作	3. 1. 能完成簡報。	1. 老師提供簡報的架構，並指導如何製作簡報。 2. 學生分成三組將課程裡所拍攝的照片與影片、學習單等資料匯集，附加文字敘述，並寫上自己心得收穫，製作成簡報。	1. 將課程成果製作成簡報，並上臺發表。
第 19-20 週 (4 節)	發表與回饋	1. 心得與回饋	1. 能上臺發表簡報內容。 2. 能給予發表者回饋。	1. 學生將這個課程的過程以簡報方式呈現，跟師生分享，並請大家給予回饋。	1. 正式上臺發表
第 21 週 (2 節)	反思與修正	1. 反思與修正的表格內容	1. 能反思這套課程的優缺點並予以修正和調整。 2. 能以表格呈現問題與解決方法	1. 將大家回饋的問題以表格方式整理呈現，再列出需改進之處，並提出解決方法。	1. 完成問題與解決的表格內容

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)

◎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：

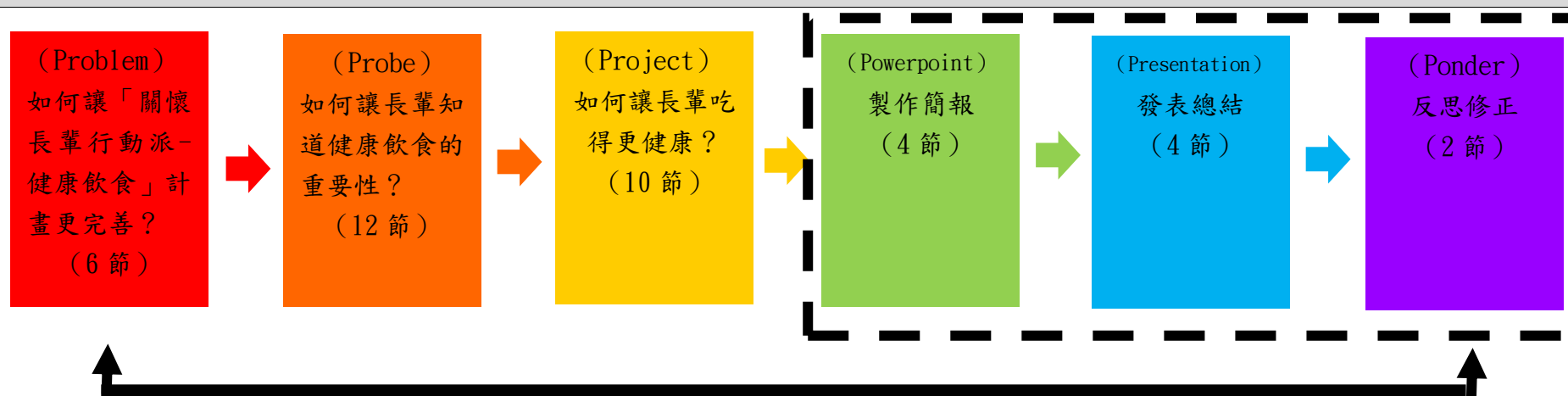
- (1)資訊類簡報並分享，如 PPT、電子書、Google 簡報、KeyNote…等。
- (2)書面類簡報並分享，如海報、小書、企劃書…等。
- (3)展演類，如音樂會、說明會、策展…等。
- (4)作品類，如模型、地圖、程式設計、影片…等。
- (5)服務類，如社區改造、樂齡服務…等。
- (6)其他，請自行具體說明。

◎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 115 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-正確健康飲食認知篇 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(38)節
學習情境	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。 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。 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。		
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	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。		
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	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)	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		
	以簡報發表長輩對於「改變祖父母飲食習慣認知」計畫的感想與回饋。		

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 (6 節)	第一課 如何讓「改變祖父母飲食習慣認知」計畫更完善？	1. 改變祖父母飲食習慣認知的計畫	1. 能透過找到專家與資料給予改變祖父母飲食習慣認知計畫的擬訂更完善。 2. 能完成宣傳單並到社區、家中宣導。	1. 觀賞影片- 衛福部「我的餐盤」均衡飲食 銀髮篇 與「 我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-長者版 」 2. 課堂筆記 ： 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「改變祖父母飲食習慣認知」計畫裡不足的再補充。 3. 請護理師/營養師檢視過「改變祖父母飲食習慣認知」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  課堂筆記 課程名稱 老師姓名/導師 學習紀錄歷程 日期 筆記 (這裡留下重點) 備註(你對心得、想法...)

				②公關活動組：至各班、自己家中、社區老人中心宣導。 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。 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。	
第 4-9 週 (12 節)	第二課 如何讓長輩知道健康飲食的重要性？	1. 健康飲食的內涵。 2. 健康飲食宣傳單。 3. 健康飲食桌遊活動 4. 子孫的關心與陪伴。	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。 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。 3. 陪伴長輩進行相關活動。	1. 動動手腦時間 ：分組進行活動 ①學生手繪/簡報軟體製作健康飲食宣傳單。 ②練習向全校師生、社區老人中心等宣導健康飲食。 ③健康飲食桌遊活動-學生學會「食在好健康」桌遊活動 2. 教師提醒學生 與長輩互動時應注意哪些事項 ： ①說話要慢些，要有耐性。 ②字體要大，長輩才看得清楚。 ③將規則拆解較多步驟，逐步教會長輩。 完成第 1-2 的教學活動後，讓學生分組帶回家 和家中長輩分享以下活動 。 ①說明宣傳單內容。 ②進行「食在好健康」桌遊活動 ③活動過程裡，請其他家人拍照並上傳至雲端資料夾。	1. 完成健康飲食宣傳單。 2. 與長輩進行「食在好健康」桌遊活動料理  課堂筆記 課程名稱 老師/指導老師 學習紀錄歷程 日期 筆記 (這裡寫下重點) 備註 (我的心得、想法...)

第 10-14 週 (10 節)	第三課 如何讓長輩吃得更健康？	1. 健康飲食菜單	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。	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。	1. 實作動手做健康飲食 2. 回饋問卷  課堂筆記 
第 15-16 週 (4 節)	製作簡報	簡報製作	1. 能完成簡報。	1. 老師提供簡報的架構，並指導如何製作簡報。 2. 學生分成三組將課程裡所拍攝的照片與影片、學習單等資料匯集，附加文字敘述，並寫上自己心得收穫，製作成簡報。	1. 將課程成果製作成簡報，並上臺發表。
第 17-18 週 (4 節)	發表與回饋	心得與回饋	1. 能上臺發表簡報內容。 2. 能給予發表者回饋。	1. 學生將這個課程的過程以簡報方式呈現，跟師生分享，並請大家給予回饋。	1. 正式上臺發表

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)

第 19 週 (2 節)	反思與修正	反思與修正的表格 內容	1. 能反思這套課程的 優缺點並予以修正 和調整。 2. 能以表格呈現問題 與解決方法	1. 將大家回饋的問題以表格方式 整理呈現，再列出需改進之 處，並提出解決方法。	1. 完成問題與解 決的表格內容
-----------------	-------	----------------	---	--	---------------------

◎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。