

伍、市定課程計畫

一、職涯探索

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第十三、十四週	年級：五年級 主題：職業面面觀 教學目標： 1. 探討性別與行業之間的關聯性。 2. 能了解成功與否，跟性別沒有關係。 3. 了解要成功，專業比性別更重要。	【活動一】職業面面觀 (一)分組聯想： 1. 列出大約 20 種職業名稱 2. 請各組選擇 4~5 種職業，進行「人物聯想」，寫出聯想到的人物。 3. 請各組發表結果，並請別組補充。 (二)觀察及討論 1. 根據聯想提出的人物，說說看這些人物是男生或女生？ 2. 是否有哪些職業比較適合某一性別（比較多的人從事）？是否有哪一種職業一定要某一性別才能勝任？ 3. 請分析這些代表性的人物成功的因素。 (三)說一說 1. 說一說對以下人物的認識：居禮夫人、證嚴法師、呂秀蓮女士。 2. 這些人物成功的原因是什麼？請各組討論後，寫成一張新聞稿，內容要包含這位人物奮鬥的經過及成功的原因。 3. 各組報告。 (四)重點歸納 1. 一般人對職業存有哪些性別刻板印象？ 2. 影響一個人工作上成功的因素是什麼？ 【活動二】行行出狀元 1. 討論「行行出狀元」的意思。 2. 找出例證：請學生以實例說明。 3. 演出「行行出狀元」：請學生以文字、圖畫、表演或書面資料等各種方式，表達「行行出狀元」的內涵。 4. 成果分享：請學生展示自己的成果，並互相觀摩。 5. 歸納重點：三百六十行只要肯用心、努力行行出狀元。	2	本土語言	本土語言學習領域計畫 P. 59

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第二、七週	年級：六年級 主題：我要當達人！ 教學目標： 1. 能分享自己的興趣與專長學習歷程。 2. 能了解自身學習問題產生的原因。 3. 找出解決學習問題的方法 4. 能檢視自己的學習情況。 5. 能運用學習到的方法擬訂興趣與專長的學習計畫。 6. 能透過探索活動了解當地的自然與人文環境。	活動一：興趣專長記者會 1. 教師向學生提問：你的興趣是什麼？興趣和專長有一樣嗎？ 2. 學生分組討論個別的興趣與專長。 3. 教師提問：在發展自己的興趣與專長時，是否有遇到什麼困難？ 4. 教師歸納學生想法，並給予回饋。 活動二：動動腦，想一想 1. 教師引導學生討論：在發展興趣與專長時，遇到困難時可用什麼辦法解決。 2. 教師請學生自由發表討論出的解決辦法。 3. 教師提問：如果能把興趣與專長發展成職業，可能需要什麼資源？ 4. 教師引導學生完成職涯探索學習單。 活動三：現場直播 1 教師帶領學生至新竹市賈桃樂學習主題館參加正確職業觀念教育劇場。 2 學生訪問當日職業達人進入職場的甘苦談。 3. 返校後教師引導學生發表當日心得，並給予回饋。	4	綜合活動	綜合活動學習領域計畫 P. 93、98

二、食育課程

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第十八週	年級：一年級 主題：快樂的一天 教學目標：2-1-3 培養良 好的飲食習慣	活動1 活力早餐 活動一：討論吃早餐的重要性 1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的兒童人數。 2. 請吃過早餐的兒童說說今天吃的早餐內容有哪些。 3. 教師說明早餐的重要性，並提醒兒童為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養。 4. 教師統整：體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的習慣。 活動二：調查不吃早餐的原因及改善方法 1. 教師說明不吃早餐的壞處，例如：上課沒精神、注意力不集中、學習效果差，還會影響生長發育。 2. 請班上沒吃早餐的兒童說一說原因和感覺。 3. 師生共同針對不吃早餐的原因提出改善方法。 4. 教師提醒並鼓勵兒童每天一定要吃早餐，並設法克服不吃早餐的原因，找出改善的方法再試著做做看。 活動三：分辨正確與不正確的飲食習慣 1. 教師說明良好的飲食習慣。 2. 配合課本圖例，請兒童說一說哪些小朋友的飲食習慣不正確。 3. 請兒童檢核自己的飲食習慣，思考有哪些不良的習慣需要改進。 活動四：探討如何養成良好的飲食習慣 1. 教師講解「我真的很不錯」活動規則。 2. 請兒童進行遊戲。 3. 師生共同討論平日如何實行良好的飲食習慣，例如：彼此互相提醒，做到飯前洗手、細嚼慢嚥等。與家人一起養成良好的飲食習慣。	3	健康與體育	健康與體育 學習領域計 畫 P. 17

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第一 五週	年級：二年級 主題：吃得營養又健康 教學目標： (一) 藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。 (二) 藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。 (三) 單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。 (四) 介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。	單元一吃得營養又健康 活動一：認識六大類食物的重要性 1. 請兒童拿出前一天的飲食紀錄表，分組討論紀錄表的內容是否包含六大類食物？一天之中共吃了幾樣不同的食物？ 2. 教師說明不同的食物有不同的功用，並強調均衡的飲食應包含六大類食物。 活動二：認識六大類食物的重要性 1. 請兒童拿出前一天的飲食紀錄表，分組討論紀錄表的內容是否包含六大類食物？一天之中共吃了幾樣不同的食物？ 2. 教師說明不同的食物有不同的功用，並強調均衡的飲食應包含六大類食物。 活動三：選擇低碳食物 1. 請兒童說一說哪些是在地、當季的低碳食物。 2. 請兒童自我檢核平日飲食習慣是否符合環保與健康。 3. 教師鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，不但可維護健康又可達到節能減碳的目的。 活動四：發表家中廚餘的處理方法 1. 請兒童發表家中晚餐通常會有幾道菜？都能吃完嗎？沒有吃完的食物會怎麼處理？ 2. 教師說明：日常生活中產生的剩菜剩飯、果皮、菜葉、蛋殼、魚刺、骨頭等殘渣就叫廚餘。廚餘回收應從減少產生量開始，吃多少、煮多少，才能吃得營養、吃得健康，吃得環保。 活動五：討論廚餘收集及處理方式 1. 教師說明：廚餘是一種可回收再利用的資源，分為養豬廚餘及堆肥廚餘兩類。	5	健康與體育	健康與體育 學習領域計畫 P. 23~27

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第二十週	年級：三年級 主題：感恩同樂會--健康又環保 教學目標： 1、選用有益自己身體健康的食物。 2、製作簡易餐點。 3、實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 4、認識休閒權與日常生活的關係	感恩同樂會--健康又環保 【活動 1】飲食大不同 1. 教師課前將學生分組，分別蒐集不同地區和族群的飲食習慣，並請各組報告所蒐集的資料。 2. 說說看自己的飲食有沒有和大家一樣或不一樣之處。 【活動 2】感恩同樂會 1. 教師請全班腦力激盪：舉辦感恩同樂會要怎麼分工？哪些事可以先做好？哪些事必須當天做呢？ 2. 依照兒童個人意願進行分組討論：各組要完成的工作應該如何進行？例如：邀請組、教室布置組、接待組、善後組。 3. 教師和兒童討論：準備同樂會的餐點時，哪些食物可以自己動手做，又符合健康的原則呢？ 4. 兒童先與家人討論各種同樂會可準備的餐點，上課時再和組員進行分享，共同討論感恩同樂會欲製作的餐點。 5. 教師考量班級實際情形，指導兒童挑選其中 2~3 項作為感恩同樂會的餐點，並依餐點選項分組。 6. 教師提問：要如何準備感恩同樂會的餐點呢？ 7. 教師請兒童依照組別討論製作時需要準備的食材和道具。 8. 各組依照討論的結果進行食材和道具準備的分工，填寫「感恩同樂會餐點製作清單」（詳見教師手冊）。 9. 購買食物要注意哪些事？為什麼？ 10. 教師補充說明：可以先在家裡試做呵！ 11. 教師指導兒童將教室桌子合併並鋪上紙桌巾：大家一起動手做「感恩同樂會」的餐點吧！ 12. 請兒童將食材及道具準備於桌上，自由發揮創意製作餐點。	3	綜合活動	綜合活動學習領域計畫 P. 53

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第十二週	年級：四年級 主題：神奇的營養素 教學目標： 1、認識六大類營養素的名稱、來源及其功能，並學會運動飲食的原則。 2、認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。	【活動一】食物中的小精靈（一） 1. 教師請6位學生上台扮演六大營養素精靈，並自我介紹，再參照課文說出自己扮演的營養素主要功能和來源食物。 2. 教師適時補充說明六大營養素的功能和來源食物。 【活動二】食物中的小精靈（二） 1. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。 2. 教師提醒學生每天至少要喝1500c. c.的水，醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，對身體來說缺一不可。 【活動四】營養大不同 1. 教師請學生閱讀課本第75頁，並說明身體會隨著年齡、性別及活動量的不同，而對營養素產生不同的需求量。 【活動五】學童每日飲食指南 1. 教師向學生說明，身體所需的營養素來自各類食物，依照衛生福利部食品藥物管理署所公布的「學童每日飲食指南」建議，每天均衡攝取六大類食物，並養成喝白開水的習慣，才是營養均衡又健康的飲食原則。 【活動六】飲食計畫 1. 教師請學生閱讀課本第77頁，師生共同檢視國小4年級學生小力的一天飲食內容，並依據「學童每日飲食指南」的建議進行計算，請學生發表看法。	3	健康與體育	健康與體育 學習領域計 畫 P. 76
第九週	年級：五年級 主題：美食無國界 教學目標： 1. 分享吃過的各地區、族群的特色美食，以及嘗試後的感受與發現。 2. 蒐集各地區、族群的飲食文化資料，分析其因果關係。 3. 交流體驗各地區、族群的特色料理，探索其文化背景。 4. 探索外國人無法接受某些台灣食物的原因。 5. 思考自己對特殊食物的看法。	【活動1】美食無國界 1. 教師展示各地區的美食圖片及美食嘉年華影片，請學生思考各地辦理活動的目的、過程與影響，引導學生發現不同美食的特色，進而引發美食與文化間的關係的討論。 2. 學生展示自己和家人參加過的各地區美食活動的照片或影片，教師請學生分享：你曾經吃過哪些不同地區或不同族群的料理？這些料理有什麼特色呢？還對哪些地區或族群的料理文化印象深刻？為什麼？ 3. 教師說明：每個地區與族群，因為地理環境或習俗，有自己獨特的飲食文化，鼓勵學生可以多嘗試，藉由飲食了解他們的文化。 4. 教師請學生課前查詢網路或圖書館資料，蒐集各地區、族群飲食特色，了解其飲食特色與文化的關係。教師請學生分享：飲食和文化間的關聯。 5. 教師將學生分組，每組介紹一道具有地區或族群特色的料理，及其代表的文化背景，進行分享與交流。 6. 教師介紹新聞曾報導過的幾種外國人無法接受的臺灣食物。 7. 教師請學生分享：新聞報導有些外國人無法接受下列幾種臺灣食物，你有什麼看法呢？為什麼？ 8. 教師請學生想一想：當別人喜歡你難以接受的食物時，你有什麼感受？ 9. 教師總結：不同文化會有不同的飲食習慣，都要尊重並試著嘗試。	2	綜合活動	綜合活動學 習領域計畫 P. 77

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第十六週	年級：六年級 主題：客家粄食真有趣 教學目標： 1. 能明瞭客家粄食的由來 2. 能知道客家粄的製作方法 3. 能知道節慶祭品及節慶食物象徵了吉祥美好的願望	活動一：什麼是新丁粄？ 1. 播放新竹客棧之新丁粄節動畫，引導學生了解客家傳統米食新丁粄的由來。 活動二：粄食放大鏡 1. 教師講解，客家人吃米飯居多，發展出多元的米食文化。客家人會依照節慶製作各類的粄，新丁粄就是其中之一。 2. 教師播放粄食製作簡報，讓學生了解客家人如何以米製作多樣粄食，如粄條、新丁粄、客家菜包、粿粿……。 活動三：最好的味覺禮物 1. 師生共同製作粿粿於課堂上享用。	1	國語	國語學習領域計畫 P. 128

三、校外教學學習熱點(上學期二、四、六年級，下學期一、三、五年級)

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第九 週	年級：二年級 主題：美麗的公園 教學目標： 1 認識公園常見的生物 2 培養自然觀察力 3 透過公園裡美麗整潔的環境，知道維護自然環境的重要。	(一) 引起動機：出發前先向學生介紹所要前往的麗池公園，並提供活動簡介單(集合時間、地點、活動流程、公園環境介紹……)。 (二) 教學活動： 1. 到達目的地後，提醒學生參觀規則，並注意安全。 2. 向大家介紹生態解說員的背景，讓學生熟悉解說員。 3. 由解說員帶領大家參觀公園生態，老師可協助拍照記錄解說內容。 4. 生態活動結束後，帶領學生一起感謝導覽員及所有義工媽媽，並稱讚學生的好表現。 5 教師引導學生經由體驗在公園活動的舒適，引導學生對環境的關懷。	3	綜合活動	綜合活動學習領域計畫 P. 29
第三 週	年級：四年級 主題： 教學目標： 主題：地方心 鄉土情 教學目標： 1 能描寫自己新竹的民俗風情。 2 能運用網路蒐集新竹的資料。 3 分成四組分別蒐集新竹的建築寺廟、手工藝、小吃等資料。 4 繪製新竹古蹟景點、小吃點位街道地圖	學校特色課程-地方心 鄉土情 活動一：家鄉好印象 1 引導兒童了解、研究歷史需要證物。能實際運用各種不同的方法蒐集資料，了解新竹市的從前。 2 透過討論和資料蒐集，去認識新竹市的民俗活動之美，與其相關的文化意涵。 3 認識新竹市的歷史建築，並了解其與當地生活的關係。能找出欣賞歷史建築的方法與重點。 活動二：探索家鄉之美 1 展示新竹市的舊照片 2 讓學生體驗以前的生活方式 3 製作新竹市拼圖 4 戶外寫生 5 分組針對新竹市的服務機構及風景區等進行訪問及介紹(例城隍廟、十八尖山、玻璃工藝博物館…等地方)	2	配合學校特色課程	

教學 期程	主題/教學目標	教學活動內容摘要	節 數	融入領域	檢核頁數
第二、七週	年級：六年級 主題：我要當達人！ 教學目標： 1. 能分享自己的興趣與專長學習歷程。 2. 能了解自身學習問題產生的原因。 3. 找出解決學習問題的方法。 4. 能檢視自己的學習情況。 5. 能運用學習到的方法擬訂興趣與專長的學習計畫。 6. 能透過探索活動了解當地的自然與人文環境。	活動一：興趣專長記者會 1. 教師向學生提問：你的興趣是什麼？興趣和專長有一樣嗎？ 2. 學生分組討論個別的興趣與專長。 3. 教師提問：在發展自己的興趣與專長時，是否有遇到什麼困難？ 4. 教師歸納學生想法，並給予回饋。 活動二：動動腦，想一想 1. 教師引導學生討論：在發展興趣與專長時，遇到困難時可用什麼辦法解決。 2. 教師請學生自由發表討論出的解決辦法。 3. 教師提問：如果能把興趣與專長發展成職業，可能需要什麼資源？ 4. 教師引導學生完成職涯探索學習單。 活動三：現場直播 1. 教師帶領學生至新竹市賈桃樂學習主題館參加正確職業觀念教育劇場。 2. 學生訪問當日職業達人進入職場的甘苦談。 3. 返校後教師引導學生發表當日心得，並給予回饋。	4	綜合	