

嘉義縣 朴子市祥和國民小學 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	五年級	課程設計者	五年級教師群	教學總節數/學期(上/下)	20 節/上
年級 課程主題 名稱	游泳小尖兵		符合校訂課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校願景	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代		與學校願景呼應之說明	本課程引導學生能夠學習接納差異，發揮優勢彼此互補，共同探究、學習、解決問題，呼應 12 年國教「自發、互動、共好」的願景及目標。	
核心素養	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-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	1. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 2. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	獨特的自己	<p>1. 喜歡自己</p> <p>(1)透過課本成長日記引導學生思考在成長過程之中，從哪些方面可以發現自己成長的現象。</p> <p>(2)說明隨著年齡的增長，身體外觀也跟著改變與成長，但大多數人的長相或外觀卻不一定會有很大的變化。</p> <p>(3)請學生描述自己的外貌，請學生逐一記錄在紙條上，並將紙條投入紙筒之中。</p> <p>(4)教師隨機抽出幾張，帶領全班進行討論及澄清，並加以勉勵或肯定。</p> <p>(5)學習接納自我、喜歡自己，不是一味的羨慕他人、否定自己。</p> <p>2. 成長的喜悅</p> <p>(1)教師說明在成長的過程之中，除了身體外觀的改變，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些改變。試著以不同的角度來看待自己，</p>	國語文 健體領域	<p>5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p>	<p>1. 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。</p> <p>2. 藉著文本的介紹能了解生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>3. 能在討論過程中理解到如何促進健康生活的方法與相關資源</p>	<p>1. 讓學生了解青春期成長的知識內涵，建構相關知識學習。</p> <p>2. 從教學過程中，指導學生坦然面對自己，進而接納自己。天生我才必有用，每個人都有值得敬佩的優點，協助學生建立學習欣賞他人的態度，及自尊自重的人生觀。</p>	<p>1. 能說出自己的外在特徵(至少三項)</p> <p>2. 能說自己生理上及能力上的改變。</p>	<p>1. 認識自我ppt</p> <p>2. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCzk</p>	2
第(3)週 -	游泳教學課程安全教育宣導	<p>【準備活動】</p> <p>1. 泳池安全注意事項。</p>	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範	1. 持浮板蹬後，練習水母漂換氣技巧、仰漂技巧	1. 使學童具有水上救生基本知識	1. 能說出游泳池環境各	1. 備用蛙鏡及泳帽	4

第(6)週		<p>2. 事前準備水中活動用具：浮板</p> <p>3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>4. 分組練習：</p> <p>(1)水母漂換氣技巧。</p> <p>(2)仰漂練習。</p> <p>(3)持物漂浮。</p> <p>5. 團體遊戲—水中太空飄</p>	綜合	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>及持物漂浮。</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧</p> <p>4. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>5. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>能，學習游泳基本常識。</p> <p>2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>個區域的安全規定。</p> <p>2. 能做到在泳池內遵守安全知識。</p> <p>3. 能夠認識正確的泳姿。</p> <p>4. 能夠正確並熟練水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。</p>	<p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	
第(7)週 - 第(10)週	基礎打水	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板</p> <p>教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習：</p> <p>(1). 暖身操</p> <p>(2). 岸上打水分解動作。</p> <p>(3). 扶牆打水技巧。</p> <p>(4). 徒手打水前進技巧。</p> <p>4. 團體遊戲-水中跑步比賽</p>	健康與體育 綜合	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧。</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。</p> <p>2. 能扶牆做出正確打水動作。</p> <p>3. 能持徒手打水前進 15 公尺。</p>	<p>1. 能不靠輔助蹬牆打水前進 15 公尺 (中間可停下)。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4

<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>自由式划手練習</p>	<p>【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習： (1). 暖身操 (2). 岸上划手分解動作 (3). 扶牆划手連續動作 (4). 水中行走划手連續動作。 4. 團體遊戲-水中籃球賽</p>	<p>健康與體育 綜合</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 運用學習策略以提高運動技能 4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 能正確做出自由式划手分解及連續動作。 2 能夠在水中行走並做出正確划手連續動作。</p>	<p>雙人遊戲進行</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 籃球</p>	<p>4</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>自由式換氣練習</p>	<p>【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習： (1). 岸上分解動作。 (2). 水中扶牆划手技巧〈左划右換〉。 (3). 配合打水划手技巧。 4. 團體遊戲-水中打水比賽(浮條)</p>	<p>健康與體育 綜合</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 運用學習策略以提高運動技能 4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 能夠做出正確自由式換氣動作 2. 能持浮板蹬後，雙腳打水前進，並正確換氣5次以上，前進25公尺。</p>	<p>自由式大隊接力</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>

<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>「菸」之非福</p>	<p>1. 將禁菸標誌貼於黑板上，請學生發表標誌的意義。 2. 影片觀賞 https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4&t=0s 3. 請學生就關於菸害的相關報導，針對個人、家庭及社會造成的影響進行小組討論。 4. 在求學或成長的過程之中，可能會面臨抉擇的情境，例如朋友請你一起吸煙時，你會選擇一起抽，還是拒絕？當所處的環境有人抽菸時，你會選擇什麼處理方式？ 5. 教師說明能夠帶給自己、家庭及社會健康的才是好的決定，同時也是尊重自己及他人並符合社會規範。 6. 拒菸英雄海報製作與分享</p>	<p>健康與體育</p> <p>藝術領域</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。</p>	<p>1. 在觀賞影片時能專注地聆聽與欣賞，並能在觀賞後闡述個人的觀點。 2. 能在團體探究的過程中專注到健康議題會受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3. 能察覺到菸害的議題對於健康所造成的威脅。 3. 能使用創作力與想像力豐富自己的作品。 4. 能在分享作品時描述和欣賞自己和同儕的作品特徵。</p>	<p>1. 認真參與學習活動、工作及遊戲，展現積極投入的行為。 2. 能透過討論，了解與整理自己與他人的意見。 3. 能夠依做決定的步驟，選擇對個人、家庭及社會有益的決定。 4. 能依照討論結果創作出拒菸海報</p>	<p>1. 能正確說出禁菸標誌、一手菸、二手菸和二手菸的意義。 2. 能專注參與討論並發表自己的看法。 3. 能依照做決定的步驟，做出有益健康的決定，選擇拒絕吸菸。 4. 能完成拒菸海報的製作</p>	<p>1. 菸害防制影片 https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4&t=0s 2. 海報紙</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p>								
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)</p>								

特教需求學生
課程調整

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)

※資賦優異學生：無 有- (一般智能資優優異 4 人，藝材資優 3 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 將游泳動作步驟化，幫助學生更容易瞭解，給予的指令簡單明瞭
2. 在「獨特的自己」單元中讓學生對彼此的外表進行誇讚，藉以讓學生了解自以為的缺點卻可能成為他人眼中的優點
3. 游泳教學可是學生能力提高學習標準

特教老師簽名：劉瑞德 賴亭妤
普教老師簽名：詹光霖

嘉義縣 朴子市祥和國民小學 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	五年級	課程設計者	五年級教師群	教學總節數/學期(上/下)	20 節/下
年級 課程主題名稱	游泳小尖兵		符合校訂課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校願景	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代		與學校願景呼應之說明	本課程引導學生能夠學習接納差異，發揮優勢彼此互補，共同探究、學習、解決問題，呼應 12 年國教「自發、互動、共好」的願景及目標。	
核心素養	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-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	3. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	安全大檢視	1. 教師說明日常生活之中潛藏許多危機，一不小心可能發生事故傷害。 2. 以在車道玩球、用掃除用具打鬧等情境帶領學生討論並思考。 3. 請學生就日常生活可能發生的意外事故，該如何避免及預防，以分組方式進行討論。 4. 教師總結在校園或生活中潛藏的危機 5. 分組創作校園安全小尖兵海報	健康與體育	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。	1. 能從日常生活的體驗中出發，藉由分組討論找出適宜健康技能的。 2. 能在校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知上時常做修正，以促進健康的行為。 3. 對於校園安全經由分組討論後能以個人的觀點做創意發想完成海報製作。	1. 學生能正確說出校園及生活中潛藏的危機、可能導致的後果。 2. 學生能正確說出預防校園及生活中潛藏危機及應變的方法。	1. 能說出校園及生活中潛藏的危機、可能導致的後果，至少兩項。 2. 能正確說出預防校園及生活中潛藏危機及應變的方法，至少兩項。	1. 校園事故紀錄表 2. 校園配置圖 3. 海報	2
第(3)週 - 第(4)週	游泳教學課程安全教育宣導	【準備活動】 1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 4. 分組練習: (1). 泳姿相關知識。 (2). 水母漂換氣技巧練習。 (3)仰漂練習。 (4)持物漂浮練習。	健康與體育 綜合	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	1. 練習水母漂換氣技巧及持物漂浮練習。打水前進的技巧。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 運用學習策略以提高運動技能 4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。	1. 使學童具有水上救生基本知識，學習游泳基本識。 2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能說出游泳池環境各個區域的安全規定。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 能夠認識正確的泳姿。 4. 能夠正確並熟練水母漂換氣技巧、仰漂技	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	2

		5. 團體遊戲—水中悶氣大挑戰					巧及持物漂浮。		
第(5)週 - 第(8)週	蛙腿練習	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習： (1). 暖身操 (2). 岸上蛙腿分解動作 (3). 岸邊蛙腿技巧 (4). 持板蛙腿技巧</p> <p>4. 團體遊戲-水中平衡大挑戰</p>	健康與體育 綜合	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 持板蛙腿前進 15 公尺</p> <p>2. 站立蛙腿 20 秒</p> <p>3. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	能持板蛙腿前進 15 公尺及站立蛙腿 20 秒。	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4
第(9)週 - 第(12)週	蛙手分解練習	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習： (1)暖身操 (2)岸上蛙手分解技巧 (3)水中蛙手 (4)蛙手蛙腿配合技巧</p>	健康與體育 綜合	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 兩個蛙腿一個蛙手前進 25 公尺</p> <p>2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能兩個蛙腿一個蛙手前進 25 公尺</p> <p>2. 雙人遊戲</p> <p>3. 能積極地參與團體遊戲</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4

		(2 個蛙腿 2 個蛙手) 4. 團體遊戲-水中加農砲-看誰的水花濺的高							
第 (13) 週 - 第 (16) 週	蛙式練習	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習: (1)暖身操 (2)岸上蛙手蛙腿配合技巧 (3)蛙腿慢速勾腿快夾腿技巧 (4)仰式蛙腿技巧</p> <p>4. 團體遊戲-水中呼拉圈</p>	健康與體育 綜合	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺 (需換氣三次以上)</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 正確蛙式 25 公尺</p> <p>2. 仰蛙 25 公尺</p> <p>3. 立泳 60 秒</p> <p>4. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能立泳 60 秒蛙式 25 公尺</p>		4
第 (17) 週 - 第 (18) 週	Sup 站立划船與水中遊戲	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p>	健康與體育	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 練習手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺 (需換氣三次以上)</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p>	<p>1. 了解水域活動的多樣性</p> <p>2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能了解水域活動的多樣性</p> <p>2. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>		

		3. 老師介紹水中運動的奧妙 4. 核心肌群訓練技巧 5. 團體遊戲-水中傳球大挑戰	綜合	Bb-II-3 團體活動的參與態度。	4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。				
第(19)週 - 第(20)週	飲食小專家	1. 教師說明人生各階段對於營養需求的不同。 2. 教師分別說明嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、壯年期及老年期營養需求的不同。 3. 教師說明不同的人生階段必須配合不同的營養需求調整飲食內容。 4. 設計健康的飲食計畫 5. 分組討論與分享	健康與體育	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 4a-III-3 主動地 表現促進健康的 行動。	1. 在觀賞影片時能專 注地聆聽與欣賞，並 能在觀賞後闡述個人 的觀點。 2. 能在團體探究的過 程中專注到健康議題 會受到個人、家庭、 學校與社區等因素的 交互作用之影響。 3. 能使用討論與蒐集 的資料設計自己的飲 食計畫。	1. 說出不同人生 階段營養需求 2. 能檢討自己的 飲食習慣，並針 對不良的飲食習 慣提出改善方 法。 3. 能依照每日飲 食指南與多元飲 食文化設計出自 己的菜單。	1. 能說出不 同人生階段 營養需求， 至少三項。 2. 能夠檢討 自己的飲食 習慣。	1. 飲食 指南 2. 學習 單	2
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材								
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)								
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有- (一般智能資優優異 4 人，藝材資優 3 人)								

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 將游泳動作步驟化，幫助學生更容易瞭解，給予的指令簡單明瞭
2. 在「安全大檢視」單元中可連結學生生活經驗，讓學生分享自身經歷
3. 在「飲食小專家中」建議在學生針對不良飲食提出改善方式，能實際在生活中執行並在事後分享而
改進結果

特教老師簽名：劉瑞德 賴亭好

普教老師簽名：詹光霖