

嘉義縣北美國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	五年級	年級課程 主題名稱	游泳小尖兵	課程 設計者	黃勝融	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期	
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他							
學校 願景	品格、健康、國際、科技、美感、在地	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。					
總綱 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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	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	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數

<p>獨特的自己</p> <p>第(1)週 - 第(2)週</p>	<p>健康與體育</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</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. 喜歡自己 (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。(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。(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。(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。(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 (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>	<p>1. 認識自我 ppt</p> <p>2. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCzk</p>	<p>4</p>
<p>游泳教學課程安全教育</p> <p>第(3)週 -</p>	<p>健康與體育</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動</p>	<p>1. 持浮板蹬後，練習水母漂換氣技巧、仰</p>	<p>1. 使學童具有水上救生基本知能，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</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的安全規定。</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</p>	<p>【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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>8</p>

<p>第 (6) 週</p>	<p>宣導</p>	<p>精神和道德規範。</p>	<p>漂技巧及持物漂浮。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧 4. 運用學習策略以提高運動技能 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>為。</p>	<p>姿。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>習：(1)水母漂換氣技巧。(2)仰漂練習。(3)持物漂浮。5. 團體遊戲—水中太空飄</p>		
------------------------	-----------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	---------------------------------------	---------------------------------------------------	--	--

<p>第 (7) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>基礎 打水</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。</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.打水時腳能伸 直不 彎曲。 2.能扶牆做出 正 確打水動作。 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>【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).岸上打水分解 動作。(3).扶牆打水技巧。 (4).徒手打水前進技巧。 4. 團體遊戲-水中跑步比賽</p>	<p>1.備用蛙 鏡 及泳 帽 2. 浮板 3.長形 板 凳</p>	<p>8</p>
<p>第 (11) 週 -</p>	<p>自由 式划 手練 習</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。</p>	<p>1.練習扶 牆打水 技巧，持 浮板蹬</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</p>	<p>雙人遊戲進 行</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</p>	<p>1.備用蛙 鏡 及泳 帽 2. 浮板 3.籃球</p>	<p>8</p>

第 (14) 週		2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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。	續動作。		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		
第 (15) 週 - 第 (18) 週	自由式換氣練習	健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	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	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。	自由式大隊 接力	【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〉。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	8

			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。			(3).配合打水划手技巧。4.團體遊戲-水中打水比賽(浮條)	
第(19)週 - 第(20)週	「菸」之非福	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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	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	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	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 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	1.菸害防制影片 https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4

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。

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

&t=0s 2. 海報紙

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
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()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 checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林秀鳳 普教老師簽名：黃勝融</p>

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。

年級	五年級	年級課程 主題名稱	游泳小尖兵	課程 設計者	黃勝融	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期	
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他							
學校 願景	品格、健康、國際、科技、美感、在地	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。					
總綱 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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	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	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (2) 週</p>	<p>安全 大檢 視</p>	<p>健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>1. 校園 事故 紀 錄表 2. 校園 配置圖 3. 海報</p>	<p style="text-align: center;">4</p>
------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (3) 週 - 第 (4) 週</p>	<p>游泳教學課程安全教育宣導</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1.練習水母漂換氣技持及持物漂浮練習。 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。</p>	<p>1.使學童具有水上救生基本知能，學習游泳基本識。 2.能夠在生活中展現正確及安全健康行為。</p>	<p>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、仰漂技巧及持物漂浮。</p>	<p>【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。 5. 團體遊戲—水中悶氣大挑戰</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p>	<p style="text-align: center;">4</p>
------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>蛙腿練習</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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) 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. 持板蛙腿前進 15 公尺 2. 站立蛙腿 20 秒 3. 能夠在生活中展現正確及安全 的健康行為。</p>	<p>能持板蛙腿 前進 15 公尺 及站立蛙腿 20 秒。</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). 岸上蛙腿分解動作 (3). 岸邊蛙腿技巧 (4). 持板蛙腿技巧 4. 團體遊戲-水中平衡 大挑戰</p>	<p>1. 備用 蛙鏡 及 泳帽 2. 浮板 3. 長形 板凳</p>
------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>蛙手 分解 練習</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能 和生活技能對健康維護 的重要性。 1b-III-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策 略，提高運動技能學習 效能。</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) 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>1.兩個蛙腿一個 蛙手 前進 25 公尺 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 2. 雙人遊戲 3.能積極地 參與團體遊 戲</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)岸上蛙手分解技巧 (3)水中蛙手 (4)蛙手蛙腿 配合技巧(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</p>	<p>1. 備用 蛙 鏡 及 泳 帽 2. 浮板 3.長 形 板凳</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>蛙式練習</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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) 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.正確蛙式 25 公尺 2.仰蛙 25 公尺 3.立泳 60 秒 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>	<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 4.團體遊戲-水中呼拉圈</p>	<p>1. 備用 蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
--------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (17) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>Sup 站立 划船 與水 中遊 戲</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-III-2 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）與簡易性游泳比賽。</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） 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. 了解水域活動的多樣性 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 2. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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. 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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p style="text-align: center;">4</p>
--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>飲食 小專 家</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</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. 能使用討論與蒐集的資料設計自己的飲食計畫。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>1. 飲食 指南 2. 學習 單</p>	<p style="text-align: center;">4</p>
--------------------------------------------------------------------------------	------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
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()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 checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林秀鳳 普教老師簽名：黃勝融</p>

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。