

年級	五年級	年級課程 主題名稱	游泳小尖兵	課程 設計者	五年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	第一類 統整性探究課程 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input 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	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。				
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-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，能夠促進身心健全發展。 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
第(1)週 - 第(2)週	獨特的自己	國語文 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。 健體領域 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。 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。 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	1. 讓學生了解青春期成長的知識內涵，建構相關知識學習。 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。	1. 能說出自己的外在特徵(至少三項) 2. 能說自己生理上及能力上的改變。	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。 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，	1. 認識自我 ppt 2. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCzk	2
第(3)週 - 第(6)週	游泳教學課程安全教育宣導	健康與體育 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。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 持浮板蹬後，練習水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範	1. 使學童具有水上救生基本知能，學習游泳基本常識。 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。	【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)水母漂換氣技巧。 (2)仰漂練習。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4

		<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</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>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>(3)持物漂浮。</p> <p>5. 團體遊戲—水中太空飄</p>		
<p>第(7)週</p> <p>—</p> <p>第(10)週</p>	<p>基礎打水</p>	<p>健康與體育</p> <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>綜合</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</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. 能了解徒手打水的要領。</p>	<p>1. 能靠輔助蹬牆打水前進 15 公尺(中間可停下)。</p>	<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:</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>	<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</p> <p>—</p> <p>第(14)週</p>	<p>自由式划手練習</p>	<p>健康與體育</p> <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>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>1. 能正確做出自由式划手分解及連續動作。</p> <p>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>【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>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 籃球</p>	4

		<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>綜合</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</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>3. 分組練習：</p> <p>(1). 暖身操</p> <p>(2). 岸上划手分解動作</p> <p>(3). 扶牆划手連續動作</p> <p>(4). 水中行走划手連續動作。</p> <p>4. 團體遊戲-水中籃球賽</p>		
<p>第(15)週</p> <p>-</p> <p>第(18)週</p>	<p>自由式換氣練習</p>	<p>健康與體育</p> <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>綜合</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</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. 能夠做出正確自由式換氣動作</p> <p>2. 能了解浮板打水前進與換氣的要領。</p>	<p>自由式大隊接力</p>	<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：</p> <p>(1). 岸上分解動作。</p> <p>(2). 水中扶牆划手技巧 〈左划右換〉。</p> <p>(3). 配合打水划手技巧。</p> <p>4. 團體遊戲-水中打水比賽(浮條)</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(19)週</p> <p>-</p> <p>第(20)週</p>	<p>力量的泉源活動</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>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1. 認識肌肉適能的定義。</p> <p>2. 說明肌肉適能的應用。</p> <p>3. 進行肌肉適能活動。</p>	<p>1. 認識肌肉適能的功能和意義。</p> <p>2. 能分辨肌肉適能和運動的關係。</p>	<p>1. 發表自己對肌肉適能表現的看法。</p>	<p>活動1 力量的泉源</p> <p>活動一：認識肌肉適能的定義</p> <p>1. 教師說明體適能要素中肌力、肌耐力的重要性。</p> <p>2. 請學生嘗試握拳出力或提重物，觀察肌肉變化情形。</p> <p>3. 教師說明：肌力是指肌肉用力收縮時所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時</p>	<p>軟墊</p>	2

		<p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識肌肉適能提升的原則。 2. 進行漸進式支撐體適能活動。 3. 進行蛙立活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解促進肌肉適能的注意事項。 2. 能強化手臂肌力，學會蛙立動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗簡單的肌肉適能提升活動。 2. 挑戰蛙立動作，展現個人身體支撐性肌力。 	<p>間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。</p> <p>活動二：說明肌肉適能的應用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明肌肉適能應用之事例。 2. 教師引導學生發表自己對肌肉適能表現的看法。 <p>活動三：進行肌肉體適能活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範並四種手臂、軀幹和下肢的肌肉適能活動。 2. 教師引導學生分組進行練習，並自評在肌肉體適能活動的表現。 <p>活動 2 挺立支撐</p> <p>活動一：認識肌肉適能提升的原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組發表促進體適能相關資料之統整結果。 2. 教師引導學生閱讀課文，強調肌肉適能的提升，必須掌握循序漸進的原則，以免造成運動傷害。 3. 教師引導學生體驗簡單的肌肉適能提升活動。 <p>活動二：進行漸進式支撐體適能活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生進行手臂、軀幹的熱身操。 		
--	--	------------------------------------	---	---	---	--	--	--

					<p>2. 教師講解並示範簡單的體適能活動。</p> <p>3. 請學生依序進行練習。</p> <p>活動三：蛙立</p> <p>1. 教師引導學生先進行手臂、軀幹和下肢的熱身操。</p> <p>2. 教師說明蛙立動作是挑戰個人身體支撐性肌力展現。</p> <p>3. 教師講解並示範蛙立與輔助動作要領。</p> <p>4. 請學生兩人一組，先輪流試做蛙立預備姿勢。一人試做，另一人協助檢視其正確性。</p> <p>5. 待預備姿勢動作熟練後，兩人再互相協助完成主要動作。</p> <p>6. 教師可鼓勵學生獨自完成。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(7)人、自閉症(1)人</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-一般資優1人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 學習內容與學生能力大致相符，故無課程調整建議。</p> <p>2. 可視學生能力給予更高層次的學習目標或任務。</p>
----------------------------	--

3. 可讓學生分享自身知曉或曾看過的課程相關事件，將生活經驗與課程進行連結。

特教老師簽名：劉瑞德、賴亭好

普教老師簽名：蕭惠方

年級	五年級	年級課程 主題名稱	游泳小尖兵	課程 設計者	五年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	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 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input 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	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。			
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-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
第(1)週 - 第(2)週	安全大檢視	<p>健康與體育</p> <p>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。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。</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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 以在車道玩球、用掃除用具打開等情境帶領學生討論並思考。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師總結在校園或生活中潛藏的危機</p> <p>5. 分組創作校園安全小尖兵海報</p>	<p>1. 校園事故紀錄表</p> <p>2. 校園配置圖</p> <p>3. 海報</p>	2
第(3)週 - 第(4)週	游泳教學課程安全教育宣導	<p>健康與體育</p> <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>綜合</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 練習水母漂換氣技巧及持物漂浮練習。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. 使學童具有水上救生基本知能，學習游泳基本識。</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>【準備活動】</p> <p>1. 泳池安全注意事項。</p> <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). 泳姿相關知識。</p> <p>(2). 水母漂換氣技巧練習。</p> <p>(3)仰漂練習。</p> <p>(4)持物漂浮練習。</p> <p>5. 團體遊戲—水中悶氣大挑戰</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	2

<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>蛙腿練習</p>	<p>健康與體育 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。 綜合 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) 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. 能了解持板蛙腿前進之要領。 2. 能完成站立蛙腿。 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>4</p>
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>蛙手分解練習</p>	<p>健康與體育 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。 綜合 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) 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. 能了解蛙式前前進的要領。 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) 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>4</p>
<p>第(13)週 -</p>	<p>蛙式練習</p>	<p>健康與體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 練習手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺</p>	<p>1. 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。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p>	<p>4</p>

第(16)週		<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>綜合</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>(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>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>	3.長形板凳	
第(17)週 - 第(18)週	Sup 站 立 划 船 與 水 中 遊 戲	<p>健康與體育</p> <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>綜合</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.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>	<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.老師介紹水中運動的奧妙</p> <p>4.核心肌群訓練技巧</p> <p>5.團體遊戲-水中傳球大挑戰</p>		2
第(19)週 - 第(20)週	飲 食 小 專 家	<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>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</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。</p> <p>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。</p>	<p>1.說出不同人生階段營養需求</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>5.分組討論與分享</p>	<p>1.飲食指南</p> <p>2.學習單</p>	2

