

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	<input checked="" 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 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。 <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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	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的方法、資源與規範。	1. 影片觀賞-獨特的我。 2. 介紹生長發育的影響因素與促進方法。 3. 分組討論-制定能促進健康生活的方 法與相關資源 4. 上台分享與報告	1 能專注的觀賞影驗。 2. 學生能了解青春 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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCxk">https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCxk</a>	2
第(3)週 -	游泳教學課程安全	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範	1. 游池環境介紹。 2. 游泳基本技能動	1. 使學童具有水上 救生基本知	1. 能說出游泳池環 境各個區域的安全 規定。	【準備活動】 1. 泳池安全注意事 項。	1. 備用蛙鏡及泳帽	4

第(6)週	教育宣導	<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>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>作複習及運動正確方法介紹</p> <p>3. 游泳運動時須注意相關安全事。</p> <p>4. 團體遊戲競賽活動-水中太空飄。</p> <p>5. 小組分享促進健康的方法</p> <p>6. 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>3. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</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. 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: (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>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	
第(7)週 - 第(10)週	基礎打水	<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. 練習基本運動技能-暖身操、韻律呼吸等。</p> <p>2. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧。</p> <p>3. 團體遊戲-水中跑步比賽。</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>4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p>	<p>1. 能夠認識正確的泳姿。</p> <p>2. 能做到不靠輔助蹬牆打水前進 15 公尺動作要領（中間可停下）。</p> <p>3. 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>4. 能積極地參與體活動。</p> <p>5. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能</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</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: (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</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4
第(11)週 -	自由式划手練習	<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. 練習基本動作-暖身操、韻律呼吸等。</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</p>	<p>1. 能夠認識正確的泳姿。</p> <p>2. 能做自由式划手分解及連續動作。</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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 籃球</p>	4

<p>第 (14) 週</p>		<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 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>2. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧持浮板蹬牆打水練習。 3. 蹬牆打水並划水前進 25 公尺（中間可停下）。 4. 團體遊戲-水中籃球賽。</p>	<p>手連續動作。 3. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p>	<p>3. 能夠正確並熟練水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。 4. 能積極地參與體活動。  能透由身體活動探究到自己的運動潛能</p>	<p>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>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>自由式換氣練習</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 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. 複習基本動作-暖身操、韻律呼吸、蹬牆打水等。 2. 持浮板蹬後打水前進的技巧。 3. 水中連續動作練習，持浮板蹬後，雙腳打水前進以右手划水 25 公尺來回（中間可停下）來</p>	<p>1. 能夠做出正確自由式換氣動作 2. 能了解浮板打水前進與換氣的要領。 3. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p>	<p>自由式大隊接力</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>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>

			<p>回三趟</p> <p>4. 團體遊戲-水中打水比賽(浮條)</p>				
<p>第 (19) 週 - 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>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</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>4. 團體活動-進行漸進式支撐體適能活動及蛙立活動。</p> <p>5. 分享與報告</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>3. 能作出體能漸進式活動及蛙立活動</p> <p>4. 能了解促進肌肉適能的注意事項。</p> <p>5. 能強化手臂肌力，學會蛙立動作。</p>	<p>1. 發表自己對肌肉適能表現的看法。</p> <p>2. 體驗簡單的肌肉適能提升活動。</p> <p>3. 挑戰蛙立動作，展現個人身體支撐性肌力。</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> <p>1. 教師說明肌肉適能應用之事例。</p> <p>2. 教師引導學生發表自己對肌肉適能表現的看法。</p> <p>活動三：進行肌肉體適能活動</p> <p>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。</p> <p>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> <p>活動 2 挺立支撐</p>	<p>軟墊</p>



本主題是否 融入資訊科 技教學內容	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-學習障礙(3)人 ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-一般資優 人 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 學習內容與學生能力大致相符，故無課程調整建議。 2. 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： 徐尚筠 普教老師簽名： 林志豪

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	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>第一類 統整性探究課程</b> <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題</p> <p>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。</p> <p><input type="checkbox"/> <b>第二類</b> <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/> <b>第四類 其他</b> <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流</p> <p><input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學</p>						
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				

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>綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。</p>	<p>1. 校園安全小尖兵-能從日常生活中的小事故論校園安全的重要性</p> <p>2. 分組報告-調查校園中最常出現的意外事故</p> <p>3. 制定安全檢核表</p> <p>4. 上台分享報告</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、用掃除用具打鬧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>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. 仰漂動作教學</p> <p>3. 水中持物漂浮連續動作練習</p>	<p>1. 使學童具有水上救生基本知識，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>【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. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	2

		綜合 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	4. 團體遊戲-水中悶氣大挑戰		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。	(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		
第(5)週 - 第(8)週	蛙腿練習	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。	1. 複習基本動作-暖身操、韻律呼吸、漂浮打水等。 2. 仰漂動作練習 3. 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) 4. 團體遊戲-水中平衡大挑戰	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。	1. 能了解動作技能-持板蛙腿前進 15 公尺 及站立蛙腿 20 秒。 2. 能學會水中換氣動作。 3. 能遵守規則的參與團體遊戲。 4. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能。	【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	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4
第(9)週 -	蛙手分解練習	健康與體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 複習基本動作-暖身操、韻律呼吸、漂浮打水	1. 能了解蛙式前進的要領。 2. 能了解蛙式游	1. 能學會兩個蛙腿一個蛙手前進 25 公尺	【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	4

<p>第 (12) 週</p>		<p>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>等。 2 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） 3. 岸上蛙手分解動作機教學 4. 水中蛙手練習 5. 蛙手蛙腿配合技巧練習 6. 團體遊戲-水中加農砲-看誰的水花高</p>	<p>泳前進的要領。 3. 能做出正確蛙手蛙腳前進動作 4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>2. 能遵守規則的參與團體遊戲。 3. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能。</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。 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>3. 長形板凳</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 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。 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</p>	<p>1. 複習基本動作-暖身操、韻律呼吸、漂浮打水等。 2 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>1. 能了解蛙式前進的要領。 2. 能了解蛙式游泳前進的要領。 3. 能做出正確蛙手蛙腳前進動作 4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p>	<p>1. 能學會立泳動作 60 秒及蛙式 25 公尺 2. 能遵守規則的參與團體遊戲。 3. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能。</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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>

		態度。	3. 岸上蛙手蛙腿配合技巧及腿慢速勾腿快夾腿技巧練習。 4. 團體遊戲-水中呼拉圈	5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。		(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		
第 (17) 週 - 第 (18) 週	Sup 站立 划船 與水 中遊 戲	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。。	1. 複習前一節課的動作內容 2. 水中運動的介紹 3. 水中運動的練習 4. 團體遊戲-水中傳球大挑戰	1. 能了解蛙式前進的要領。 2. 能了解蛙式游泳前進的要領。 3. 能做出正確蛙手蛙腳前進動作 4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則	1. 能了解水域活動的多樣性 2. 能有積極的態度參與團體活動 3. 透由身體活動探究到自己的運動潛能。	【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		2
第 (19) 週 - 第 (20) 週	飲食 小專 家	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 影片觀賞-正確的飲食計畫。 2. 分組討論-個人成長階段所需的飲食及營養照護 3. 制定良好的飲	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	1. 能參與討論並製作出健康的飲食計畫書。 2. 能夠規劃與檢討自己的飲食習慣。	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。	1. 飲食指南 2. 學習單	2

