

嘉義縣北美國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

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 <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	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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	獨特的自己	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。	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	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=sR4jncDFCck	4

			何促進健康生活的 方法與 相關 資源					
第 (3) 週 - 第 (6) 週	游泳 教學 課程 安全 教育 宣導	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。	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 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。	1. 了解水中運動技能的要素和要領。 2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性。 3. 表現水中基本運動精神和道德規範。	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。	【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。(3)持物漂浮。 5. 團體遊戲— 水中太空飄	1. 備用蛙 鏡 及泳 帽 2. 浮板 3. 長形 板 凳	8

<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. 了解水中運動技能的要素和要領。 2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性。 3. 表現水中基本運動精神和道德規範。</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 style="text-align: center;">第 (11) 週 - 第 (14) 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。 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. 了解水中運動技能的要素和要領。 2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性。 3. 表現水中基本運動精神和道德規範。</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>1. 備用蛙 鏡 及泳 帽 2. 浮板 3. 籃球</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
--	-------------------------------	--	---	---	----------------	---	--	--------------------------------------

<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>自由 式換 氣練 習</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-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</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. 在游泳場域遵守上課規範和運動比賽規則。 2. 於水上活動時表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3. 在水上活動中運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4. 運用游泳活動展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</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>8</p>
--	-------------------------------	--	--	---	----------------	---	---------------------------------	----------

「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。

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&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

1. 菸害防制影片
<https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4&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	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：吳柔安 普教老師姓名：黃勝融</p>

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。

四、嘉義縣北美國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

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 <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	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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (2) 週	安全 大檢 視	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。	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	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. 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	1. 校園 事故紀錄表 2. 校園 配置圖 3. 海報	4

			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。					
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>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>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。</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. 了解水中運動技能的要素和要領。</p> <p>2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性。</p> <p>3. 表現水中基本運動精神和道德規範。</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】 1. 泳池安全注意事項。 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。 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</p> <p>2. 浮板</p>	4

<p>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. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動</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>8</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. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動</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>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. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控 制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正 促進健康的行動</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) 岸上蛙手脚配合技巧 (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>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。 3. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 4. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動</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>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>4</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</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>							
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()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. <p style="text-align: right;">特教老師姓名：吳柔安 普教老師姓名：黃勝融</p></p>							