

三、嘉義縣永安國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____ 年級和 ____ 年級) 否 ☒

年級	一年級	年級課程主題名稱	健康好生活-飲食好習慣	課程設計者	方喬郁	總節數/學期(上/下)	20/上學期
符合彈性課程類型	☒ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校願景	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼應之說明	透過探索飲食與健康的關聯，讓學生理解均衡飲食的重要性，進而在日常生活中養成正確選擇食物的習慣，發展健康自主管理的能力。				
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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		課程目標	一、認識六大類食物的功能，培養學生正確選擇與搭配食物的能力，具備良好的飲食習慣，進而促進身心健康，並認識個人健康需求與特質。 二、具備理解組員的想法與感受，樂於與人互動和分享健康餐點的製作成果，並完成健康飲食行動。 三、擬定符合健康飲食原則的菜單，建立六大類食物均衡與不浪費的飲食觀念，並養成良好的用餐習慣，以因應生活中的實際飲食情境。			

議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入 議題 實質 內涵	戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗。							
教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資 源	節 數

第 (1) 週 - 第 (5) 週	魚兒！魚兒！水中游	國 2-I-2 說出所聽聞的內容。 生活 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 生活 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健 1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 吳郭魚的外型特徵 2. 吳郭魚的生存環境 3. 吳郭魚圖像及身體構造 4. 吳郭魚的營養成分 5. 健康飲食	1. 仔細觀察吳郭魚圖片，說出吳郭魚的外型特徵。 2. 運用感官來觀察並了解吳郭魚的生存環境 3. 積極參與課堂的學習活動，畫出吳郭魚圖像，且能正確標示出其身體構造。 4. 認識吳郭魚的營養成分，並設計出符合均衡飲食原則的健康餐盤。	1. 能說出吳郭魚的基本認知。 2. 能仔細觀察吳郭魚的外型特徵，並了解其身體構造與功能。 3. 學生完成一張吳郭魚的圖像創作，能正確標示出眼睛、鰭、尾巴等主要構造部位，並在分享時間向同學介紹吳郭魚的外型與功能。 4. 能認識吳郭魚的營養成分，設計出一份營養又健康的餐盤。 5. 學生能從老師提供的食物圖片中，並依據吳郭魚的營養特色，設計一份健康餐盤。	活動一、認識吳郭魚 1. 教師出示「吳郭魚圖片」，學生猜猜看這是什麼魚？牠住哪裡？有什麼特別？ 2. 教師解說吳郭魚的身體構造與功能。 3. 分組畫出吳郭魚圖像並標示出身體構造。 4. 每組學生提出對吳郭魚好奇的問題或想知道的事，教師再透過影片或查找資料等方式幫學生解答。 5. 請學生分享學到的內容。 活動二、吳郭魚的營養 1. 請學生分享自己吃過哪些魚料理。 2. 利用六大類食物圖片介紹吳郭魚的營養成分。 3. 發下食物圖片，(米飯、蔬菜、肉類、魚類、水果)，請學生貼出一份營養又健康的餐盤。	1. 吳郭魚圖片 2. 圖畫紙 3. 魚料理圖片 4. 六大類食物圖片 5. 食物圖片	5
--	------------------	---	--	--	---	---	--	----------

						4. 學生上台分享自己的健康餐盒，教師從旁協助引導並總結，讓孩子了解健康的飲食。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (6) 週 - 第 (10) 週	飲食好習慣	國 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 健 1a-I-1 認識基本的健康常識。 健 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗。	1. 健康飲食影片 2. 六大類食物 3. 分類活動 4. 均衡飲食的優點 5. 珍惜食物經驗 6. 海報	1. 專心聆聽健康飲食影片內容，並說出影片中提到的食物與健康建議。 2. 認識六大類食物，並透過觀察與分類活動，區分其對健康的影響。 3. 發覺均衡飲食對身體成長的好處，並且願意嘗試各種食物，養成正確的均衡飲食習慣。 4. 透過觀看影片理解不同地區人們對食物的需求與感受，並分享自己珍惜食物的經驗，最後製作海報與同學分享。	1. 學生觀看健康飲食影片後，能說出影片提及的健康食物，並說出理由。 2. 學生小組合作能將食物圖片進行分類，貼在黑板上，並派代表向全班介紹分類成果。 3. 能透過觀看非洲飢荒影片，理解非洲人對於食物的渴求。 4. 能分享自己惜食的經驗，並製作海報將珍惜食物的觀念傳播出去。	活動一、認識六大類食物 1. 播放健康飲食影片：均衡飲食金國王的環遊旅程。 2. 針對影片的內容，讓學生說說看影片中介紹了哪些食物，而這些食物/食品是否健康，為什麼？ 3. 和同學交換課前蒐集的食物圖片，並分組將拿到的圖片進行分類(六大類) 4. 各組別上台分享分類成果，並說明理由。教師引導性提問：「這些食物主要提供哪些營養？」 活動二、食物與我 1. 觀看「非洲飢荒」影片，引導學生思考全球糧食不均問題，並分享自己的感受與想法。 2. 小組討論如何珍惜食物、減少浪費，並分享自己在家處理剩食的經驗。 3. 共同製作「不浪費食物」	1. 影片：均衡飲食金國王的環遊旅程 2. 六大類食物圖片 3. 學習單 4. 非洲飢荒影片 5. 海報紙、彩色筆、裝飾材料等	5
---	--------------	--	---	---	---	---	--	----------

						宣導海報，向同學或其他班級進行宣導，並與老師分享製作心得與學習收穫。		
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--

第 (11) 週 - 第 (15) 週	活力早餐有夠讚	國 1-I-2 能學習 聆聽 不同的媒材，說出聆聽的內容。 健 2a-I-1 發覺 影響健康的生活態度與行為。 健 4a-I-1 能於 引導 下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 生活 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並 完成 任務。	1. 早餐 的 重 要 性 2. 吃 早 餐 的 優 點 3. 不 吃 早 餐 的 缺 點 4. 早 餐 食 材 5. 自製 早 餐	1. 透過 聆聽 觀賞繪本，了解 早 餐 的 重 要 性。 2. 發覺 不 吃 早 餐 的原因與討論改善方法，了解每日 吃 早 餐 的 優 點。 3. 在小組討論及教師 引 導 下，能運用六大類食物資訊，選擇健康且均衡的早餐 食 材。 4. 能夠學習分配任務準備食材，共同合作 完 成 自製健康均衡的 早 餐 料理。	1. 學生觀賞繪本《14 隻老鼠吃早餐》後，能說出吃早餐有什麼好處。 2. 完成全班早餐小調查，分享吃與不吃早餐的感受，並能提出改善方法。 3. 能運用六大類食物知識，與同學合作規劃早餐食材。 4. 與同學討論並分工準備早餐的食材，完成後能分享自製早餐中各類食物的營養價值與健康好處。	活動一、活力早餐 1. 使用平板進行「食物分類小遊戲」，複習六大類的食物。 2. 播放繪本「14隻老鼠吃早餐」，讓學生明白早餐的重要性，並學習正確的飲食習慣。 3. 教師展示各種中西式早餐圖卡，引起學生討論興趣，教師提問： 早餐小調查 (1) 調查班上學生吃早餐的情形 (2) 分享討論吃早餐的優點與感受 (3) 分享沒有吃早餐的原因，並共同討論改善的方法。學習正確的飲食習慣。 活動二、自製早餐 1. 播放飲食教育動畫，並討論。	1. 平板 2. 分類遊戲 3. 飲食教育動畫 - 早餐健康吃六大類食物均衡飲食 4. 繪本： 14 隻老鼠吃早餐 5. 早餐食材	5
--	----------------	--	---	---	---	---	---	----------

						2. 請學生發表自己的早餐內容。 3. 小組討論要準備的食材、分配彼此要帶的食材。請學生帶來簡易的半成品食材。 4. 自製含有六大類的活力早餐並分享。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (16) 週 - 第 (20) 週	營養菜單	健 1a-I-1 認識基本的健康常識。 健 2a-I-1 發覺 影響健康的生活態度與行為 生活 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務 生活 5-I-3 能主動參與生活中的活動，並表達自己的想法。	1. 學校 午餐菜單 2. 均衡飲食 3. 學習單	1. 藉由學校營養午餐菜單，認識午餐中常見的食物種類。 2. 發覺均衡飲食的習慣對身體健康的幫助，並能分享自己的想法與感受。 3. 為設計健康的午餐菜單訂定分工內容，與同學一起合作完成菜單的設計任務。 4. 學生參與討論學習單內容，表達自己對於健康、營養的午餐菜單有哪些想法。	1. 學生查閱「校園食材登錄平台」，觀察一周的午餐菜單，將出現的食物記錄下來。 2. 學生能發現擁有良好的飲食習慣十分重要，並樂於分享自己的飲食經驗與感受。 3. 小組訂定分工內容，共同完成午餐菜單的設計任務。 4. 能分享自己對健康午餐菜單的看法，參與學習單討論並與全班交流。	活動一、記錄菜單 1. 運用「校園食材登錄平台」，查詢並觀察本校實際午餐菜單，分析菜單中所包含的食物種類，並記錄下來。 2. 教師引導學生分析午餐內容的營養成分，並透過討論理解均衡飲食的重要性。討論重點包括： (1) 這份菜單包含哪些食物類別？ (2) 這些食物對我們身體有什麼好處？ 活動二、我的菜單 1. 討論並說出一份自己喜歡的午餐菜單，並分享菜單特色。 2. 分組討論設計一份健康、營養的午餐菜單。 3. 分享成果，並投票選出「營養最均衡的午餐」、「最有創意午餐」等。	1. 校園 食材 登錄 平台 2. 圖畫 紙、 彩色 筆 3. 原點 貼紙 4. 學習 單	5
--	-------------	--	---	--	---	---	---	----------

						4. 完成學習單。		
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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: ☒無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生: ☒無 ☐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. 特教老師姓名: 普教老師姓名: 方喬郁							

填表說明:

1. 第一類課程需跨領域，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
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

三、嘉義縣永安國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

年級	一年級	年級課程主題名稱	健康好生活-健康吃喝快樂動	課程設計者	方喬郁	總節數/學期(上/下)	20/下學期
符合彈性課程類型	☒ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校願景	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼應之說明	認識食物對身體健康的重要性，培養均衡飲食的觀念與選擇能力，並養成規律運動的習慣，以建立健康生活的行動力與實踐力。				
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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	一、從日常生活中的健康議題出發，引導學生觀察、體驗與實踐，探索行為對健康的影響，進而嘗試調整自身習慣，培養覺察與改善生活習慣的能力。 二、理解組員的想法與感受，樂於與人互動和分享健康餐點的製作成果，並完成健康飲食行動。				
議題融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____(非必選)						

融入 議題 實質 內涵								
	戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。							
教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數

第 (1) 週 - 第 (5) 週	神奇魔豆	國 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力 健 1a-I-1 認識基本的健康常識。 生活 7-I-4 能為共同目標訂定規則或	1. 孵 豆 芽 2. 綠 豆 芽 的 變 化 3. 豆 芽 菜 4. 豆 菜 麵	1. 專心聆聽影片內容，說出孵豆芽的方法。 2. 表現對孵豆芽活動的好奇與探究之心，願意參與照顧豆芽。 3. 善用眼睛、鼻子和手去觀察綠豆芽的變化，記錄看到、聞到和摸到的感覺，並說一說自己的新發現。 4. 認識豆芽菜在六大類食物中的營養成分，建立基本的健康常識。 5. 透過引導討論，學習分配食材，參與活動共同合作完成自製營養均衡的豆菜麵料理。	1. 能依據觀察與影片內容，說出孵豆芽的步驟。 2. 學生分組或輪流照顧綠豆芽，能每天幫豆芽換水、觀察其變化 3. 能用拍照、圖畫和文字記錄豆芽成長的樣子和自己的感覺，並上台和同學分享。 4. 能將豆芽正確歸類至六大類食物中的蔬菜類，並了解豆芽的營養成分，建立基本的飲食健康常識。 5. 能分組討論並分配各自準備的食材，共同合作完成營養均衡的豆菜麵料理，並與同學分享餐點與心得感想。	活動一：孵豆芽 1. 播放孵豆芽影片，說明豆芽怎麼來？ 2. 準備容器，任務分配，動手孵豆芽。 3. 洗淨、浸泡、換水、放置陰涼處，每節下課請學生輪替照顧及注意事項。 4. 用照片記錄豆芽的生長過程，將綠豆芽的照片畫在學習單上，並寫下日期和觀察心得。 5. 照顧豆芽心得分享。 活動二：採收豆芽菜 1. 學生實際採收豆芽，並觀察其長度、顏色、根莖葉結構，拍照記錄下來。 2. 小組討論：哪個組別的豆芽長最高？為什麼？ 3. 小組討論並分享自己照顧豆芽的心得，有哪些方法讓豆芽長得又粗又長？下次怎麼改進？	1. 孵 豆 芽 影 片 2. 綠豆、土壤、盆栽、水 3. 豆 菜 麵 食 材 4. 學 習 單	5
--	-------------	---	--	---	--	---	---	----------

		方法，一起工作並 完成 任務。				4. 把採收成果記錄下來，完成綠豆芽成長紀錄學習單。 活動三：營養豆菜麵 1. 教師介紹綠豆芽的營養成分，學生將綠豆芽歸類至六大類食物中的蔬菜類。 2. 討論適合加在豆菜麵的六大類食材。教師引導學生思考食物與健康的關係 3. 學生分組討論並分配各自準備的食材。 4. 完成豆菜麵，與同學分享成果，最後發表心得感想。		
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--

第 (6) 週 - 第 (10) 週	菜 菜 真 好 吃	國 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 健 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 生活 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 繪本欣賞 2. 偏食 3. 大陸妹 4. 飲食均衡的重要性 5. 蔬食春捲 6. 健康便當	1. 聆聽繪本內容，說出故事中與偏食有關的情節，並分享自己對不喜歡食物的想法。 2. 發覺偏食對健康的影響，並學習建立良好的飲食與生活習慣。 3. 認識大陸妹在六大類食物中的營養成分，建立健康飲食習慣。 4. 認識飲食均衡的重要性，進而選擇適當的營養食材，並學習與同伴分工合作，自製健康又美味的蔬食春捲。 5. 使用廣告單上的圖文素材，設計自己的健康便當，並口頭分享食材選擇的原因，感受創作的樂趣。	1. 能在聆聽繪本《我絕對絕對不吃番茄》後，說出故事中角色不吃食物的原因，並口頭分享自己也不喜歡的食物和原因。 2. 能發覺挑食或偏食對健康造成的影響，並透過討論與創意發想，設計讓食物變得更好吃的方法，學習建立良好的飲食習慣。 3. 能將大陸妹正確歸類至六大類食物中的蔬菜類，並了解大陸妹的營養成分，建立基本的飲食健康常識。 4. 能選擇合適的食材，自製營養均衡的蔬食春捲，與他人分享。 5. 能完成自己設計的健康便當，並上台分	活動一：繪本導讀 1. 介紹繪本：我絕對絕對不吃番茄。 2. 共同討論偏食有什麼後果，亦可讓學生分享自身經驗。 3. 說一說，自己不喜歡的食物，為什麼？ 4. 討論如何讓食物變得美味好吃？ 活動二：蔬食春捲 1. 教師介紹大陸妹的營養成分，學生將大陸妹歸類至六大類食物中的蔬菜類。 2. 討論適合加在蔬食春捲的六大類食材，並說出選擇該食材的原因，接著分配各自準備的食材。 3. 利用大陸妹葉片當春捲皮，動手包蔬食春捲。 4. 享用自製的蔬食春捲，與同學分享成果，並將春捲分送給其他班級的師生，	1. 繪本：我絕對絕對不吃番茄 2. 製作蔬菜春捲的食材 3. 賣場廣告DM、圖畫紙、剪刀、膠水	5
---	----------------------------------	---	--	--	---	--	---	----------

					享。 6. 能從廣告單中剪下喜歡的健康食材圖文，設計出屬於自己的健康便當，並向同學分享食材選擇的理由與製作過程的感受。	最後分享參與活動的感想與收穫。 活動三：健康便當 1. 藉由賣場廣告DM來探討哪些食物是健康的？哪些很吸引人但卻是不健康的？ 2. 孩子們擔任營養師，為家人設計一份健康的便當。（從DM廣告單中剪貼在圖畫紙上） 3. 上台分享健康便當。		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第 (11) 週 - 第 (15) 週	多喝水	國 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 國 2-I-3/與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 健 1a-I-1/認識基本的健康常識。 健 2a-I-1/發覺影響健康的生活態度與行為。 健 4a-I-2/養成健康的生活習慣。	1. 多喝水的好處 2. 紀錄表 3. 含糖飲料 4. 喝水的習慣	1. 聆聽和觀賞影片內容，說出每日多喝水對身體的好處。 2. 運用紀錄表與同學分享每日喝水的情形與感受，並觀察喝水後身體的變化。 3. 認識含糖飲料對身體造成的負擔，進而發覺飲用習慣對健康的影響，並思考改善自己的飲用習慣。 4. 養成口渴時選擇喝水的習慣，並記錄每日喝水量。	1. 能依據觀察與影片內容，說出多喝水的好處。 2. 能用紀錄表觀察並記錄每日喝水的情形與身體感受，和同學分享自己的發現。 3. 能覺察含糖飲料攝取等日常行為對身體健康的影響，並認識正確的飲食習慣有助於維持身體健康。 4. 能透過記錄表反思自己的喝水量，培養良好的飲水習慣。	活動一、喝水好健康 1. 回顧孵豆芽菜時，水對植物成長的重要性，並分享口渴時的感受。 2. 影片欣賞：為什麼要喝水？，教師針對影片內容提問或請學生說一說你看到了甚麼？ 3. 教師準備圖卡(嘴巴乾裂、頭暈、精神不佳、尿液及小便顏色等)，讓學生猜猜哪些是缺水的徵兆。 4. 教師說明水在身體裡的重要性以及一天要喝多少水。 5. 每天完成「我愛喝水」紀錄表。一至二周後，透過記錄表反思有沒有比以前喝的水還多。 6. 共同討論身體有什麼變化？ 活動二、拒絕含糖飲料 1. 影片欣賞：含糖飲料的秘密，舉手發表喝含糖飲料的缺點。	1. 影片：巧連智【生活中的為什麼】為什麼要喝水？ 2. 我愛喝水紀錄表 3. 影片：含糖飲料的秘密 4. 飲料含糖圖片 影片：布朗克咕嚕嚕：愛喝水轉書	5
--	------------	--	--	--	--	---	---	----------

					2. 準備幾種常見的含糖飲料，讓孩子猜測這些含糖飲料藏了多少顆方糖，教師揭示答案(飲料含糖圖片) 3. 討論與反思：「你會想再喝這些飲料嗎？」進而養成每日喝水好習慣。 4. 介紹其他的健康飲品。(檸檬水、蜂蜜水、無糖豆漿、牛奶等) 5. 教師總結歸納今日課程內容。(含糖飲料的缺點及喝水的好處)		
--	--	--	--	--	---	--	--

第 (16) 週 - 第 (20) 週	快樂動	國 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 健 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 健 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 國 2-I-3/與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 健 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 肥胖 2. 體驗活動 3. 運動的注意事項 4. 運動項目 5. 紀錄表 6. 規律的運動習慣	1. 透過聆聽觀賞繪本，說出造成肥胖的原因。 2. 透過體驗活動感受肥胖對自己造成的影響 3. 透過聆聽觀賞影片，說出運動對身體的好處及注意事項。 4. 體驗並嘗試多種運動項目，並從中感受身體活動的樂趣。 5. 透過課堂活動、同學間的交談與紀錄表，分享自己從事運動後的感受，且願意養成規律的運動習慣。	1. 能依據影片內容，說出肥胖造成的生活影響及缺點。 2. 能體驗不同身體負擔對運動表現的影響，並覺察維持適當體重與健康體能的重要性。 3. 能描述運動對身體的益處，並說出參與運動時應注意的事項。 4. 能參與多元運動，並感受身體活動帶來的樂趣與身心變化。 5. 能透過紀錄與同儕分享，反思運動後的身體變化與情緒反應。 6. 能主動規劃並執行每日運動行動，養成規律參與身體活動的習慣。	活動一、肥胖不可愛 1.繪本導讀：胖國王。 2.共同討論與發表，肥胖有什麼後果。 3.實際體驗：背書包和不背書包跑10公尺，讓學生跑10公尺，感受兩者差異。 活動二、天天愛運動 1.欣賞動畫：運動的益處。 2.說一說運動的好處及注意事項。 3.教師準備運動圖片，讓學生進行比手畫腳遊戲。 4.說一說哪些運動曾經嘗試過？最喜歡哪個運動？ 5.到操場進行簡單的運動項目。 6.討論並完成「運動好習慣」紀錄表。 7.反思與分享，每天運動後，身體有什麼改變，進而養成運動好習慣。	1. 繪本：胖國王 2. 影片：運動的益處 3. 運動圖片 4. 紀錄學習單	5

教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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: ☒無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 特教老師姓名： 普教老師姓名：方喬郁