

新北高工 107 學年度第 2 學期 學務處 彈性學習課程規劃表

課程名稱	食育與健體	編定教師	李麗英
教學期間	107 學年度第二學期	編定日期	108 年 1 月 日
授課時段	週四第一節	授課教師	陳怡穎
授課地點	操場	人數限制	40
開放跨科選修科別		電機科/機械科/資訊科/鑄造科/模具科	
學生基礎能力分析	<p>一、 認知</p> <p>(一) 從課程中了解身體結構</p> <p>(二) 從課程中了解食物與身體的關係</p> <p>(三) 從課程中了解體育運動對身體健康的幫助</p> <p>二、 情意</p> <p>(一) 體驗體育運動如何促進身體健康</p> <p>(二) 了解食物如何維護身體健康</p> <p>三、 技能</p> <p>(一) 懂得規劃規律運動以促進身體健康</p> <p>(二) 懂得設計營養餐食以促進身體健康</p>		
課程教育目標 (總體)	讓學生學會運用各項運動以促進身體健康，並配合健康食物以促進身體健康。鍛鍊健康的體魄創造更美好的人生。		
課程教育目標 (細項)	A	了解不同健身器材如何鍛鍊身體各部位，修飾身形	
	B	了解如何預防運動傷害與保健	
	C	充實食物知識，提早預防心血管疾病，確保健康	
	D	永保健康體態，遠離 3C 產品，營造優質學習環境	
週次	日期	教 學 單 元	教 學 活 動
2	2/21	了解身體結構	圖片與影片解析
3	2/28	了解食物與身體的關係	圖片與影片解析
4	3/7	了解體育運動對身體健康的幫助	圖片與影片解析
5	3/14	體驗體育運動如何促進身體健康	操作器材
6	3/21	了解食物如何維護身體健康	圖片與影片解析
7	3/28	規劃規律運動以促進身體健康(一)	圖片與影片解析
8	4/4	規劃規律運動以促進身體健康(二)	圖片與影片解析
9	4/11	設計營養餐食以促進身體健康(一)	圖片與影片解析
10	4/18	設計營養餐食以促進身體健康(二)	圖片與影片解析
總節數	9		

其他
注意
事項

如有其他需注意事項，可自行填入