

高雄市三民區鼎金國小一年級下學期校訂課程

【金正健康】素養導向教案設計

一、教學設計理念說明

1. 藉由跳繩活動，可以提升學生手眼協調能力，發展良好的基本運動能力。
2. 透過跳繩活動延伸的遊戲，可讓學生了解運動安全的重要性，以及培養學生對週遭環境的覺察能力，以達安全生活教育目標。
3. 透過跳繩活動的過程，啟發學生學習的興趣，有助於良好習慣和運動行為的養成，促進學生的身心健康。
4. 讓學生透過運用基礎的運球動作，使學生了解運球方式的重要性。
5. 藉由運球教學，使學生有更多機會認識運球的方式。
6. 美麗的校園，等待學生仔細、認真欣賞。在此教學活動中，希望透過實地走訪校園，體驗校園的美好環境，培養學童愛護校園的情操。
7. 透過實地走訪校園，讓學生了解校園有部分地方較偏僻，不宜一人單獨前往，確保自身安全。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健康與體育領域、生活領域	設計者	一年級全體教師
實施年級	一年級，第二學期	總節數	共 16 節，640 分鐘
單元名稱	金正健康		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
<p>A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p> <p>B3 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。</p> <p>C1 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，</p>		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀</p>	

主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。

與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。

核心素養呼應說明

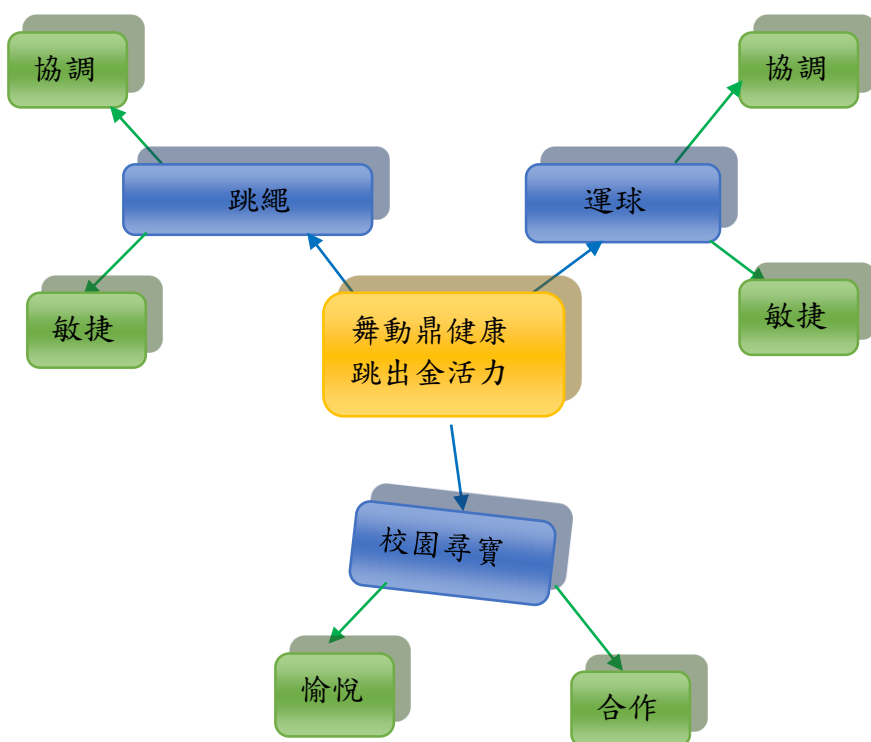
本單元呼應十二年國教課程三大核心素養「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。

呼應「A1 身心素質與自我精進」，培養學生身心健全發展，使其擁有合宜的自我觀，並能學習自我精進。

呼應「B3 藝術涵養與美感素養」，學習美感體驗，並培養對美善的人事物，進行賞析、並能建構與分享的態度與能力。

呼應「C1 道德實踐與公民意識」，使學生具備道德實踐的素養，並養成社會責任感及公民意識，且能關懷自然生態與人類永續發展，進而培養知善、樂善與行善的品德。

概念架構



導引問題

單元一：運球

[關鍵提問]：如何成為運球高手？

單元二：跳繩

[關鍵提問]：如何成為跳繩達人？

單元三：校園尋寶趣

[關鍵提問]：如何快樂上學·平安回家？

議題融入

所融入之學習重點

1. (品德教育) 學習尊重並能欣賞他人表演。
2. (安全教育) 能了解運動的保健，動作時能小心注意安全也注意他人安全。
3. (生涯規劃教育) 養成良好的人際互動關係。
4. (戶外教育) 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。

教材來源

自編

教學資源

球類，三角錐，呼拉圈

各單元學習重點與學習目標

單元名稱	學習目標	呼應學習重點	
單元一 -運球	1. 透過運球的遊戲教學，發展學生手部協調與速度運動適能。 2. 學生能遵守比賽規則及體會學習樂趣。	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。
單元二 -跳繩	1. 協助學生如何選擇合適的跳繩，以及適合自身的跳繩長度。 2. 透過跳繩簡易動作，學習正確跳繩握法，學會控繩方法，並能練習基礎跳繩動作。 3. 透過參考他人跳繩策略，來提升自身跳繩成功次數。	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
單元三 校園尋寶趣	1. 認識自己的校園的環境。 2. 透過作品呈現校園觀察結果。 3. 知道維護校園環境的方法。 4. 培養愛護校園環境的情操。	學習表現	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。
		學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。
學習活動概要			
單元一：運球（4 節） <u>[關鍵提問]：如何成為運球高手？</u> 單元二：跳繩（7 節） <u>[關鍵提問]：如何成為跳繩達人？</u> 單元三：校園尋寶趣（5 節） <u>[關鍵提問]：如何快樂上學·平安回家？</u>			

運球教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(球，呼拉圈)，檢視場地</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 伸展操</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 教導學生如何以手控球—</p> <p>①解說並示範以手運球要領：以手肘為支點，手指張開，僅手指前端接觸球面，手心微微中空。</p> <p>②運球時，手隨球上下起伏。</p> <p>（提醒學生運球時，掌心不要貼住球，這樣會使手指不能出力做運球動作。）</p> <p>2. 原地連續運球練習(10 下)</p> <p>①帶領學生實地操作球感活動，使學生能體會身體和球接觸的感覺。</p> <p>②引導學生練習原地運球操作。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 原地運球練習：</p> <p>將學生分組，並說明規則：比賽時只能將球在呼拉圈內運球連續 10 下，將球拍出呼拉圈外即失敗，需重來。</p> <p>2. 教師進行總結，說明本節課的目的是訓練手部運球並依上課學習情況給予學生回饋。</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(球)，檢視場地</p>	<p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p>	<p>籃球(每生一顆)</p>	<p>能夠專心聽講</p> <p>能做出原地運球動作。</p> <p>實作評量</p>

<p>①教師示範並說明，拍球前進和後退的動作要領和方法。</p> <p>②指導學生輪流練習(注意控制運球的力氣，以免運球太高或太低)。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 分組練習 距離約 10 公尺，往前運球至定點(三角錐)來回，之後將球交給下一位同學。</p> <p>2. 教師進行總結，說明本節課的目的是移動行進運球並依上課學習情況給予學生回饋。</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	10 分		<p>能完成標準動作</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(球，三角錐)，檢視場地</p>	10 分		
<p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 伸展操</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈</p>	20 分	籃球(每生一顆)	能完成標準動作
<p>【發展活動】</p> <p>1. 複習運球前進</p> <p>2. 40 秒內運球前進 15 公尺練習</p> <p>①教師示範並說明，拍球前進和後退的動作要領和方法。</p> <p>②指導學生分組輪流練習(注意控制運球的力氣，以免運球太高或太低)。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 運球折返計測驗 距離約 15 公尺，往前運球至定點(三角錐)來回。</p> <p>2. 老師依上課學習情況給予學生回饋，並示範正確運球姿勢。</p>	10 分		實作評量

<p>-----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(跳繩)，檢視場地</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 伸展操</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 複習介紹跳繩，調整跳繩的長度、收繩教學。</p> <p>2. 前迴旋(順迴旋)教學與 練習：併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>前迴旋次數認證：30 下</p> <p>-----</p>	<p>20 分</p> <p>40 分</p> <p>20 分</p>	<p>跳繩（每生一條）</p>	<p>能完成標準動作</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(跳繩)，檢視場地</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 伸展操</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 前迴旋(順迴旋)教學與練習：併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>前迴旋次數認證：50 下</p> <p>-----</p>	<p>20 分</p> <p>40 分</p> <p>20 分</p>	<p>跳繩（每生一條）</p>	<p>能完成標準動作</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>◎準備教具(跳繩)，檢視場地</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p>	<p>20 分</p>		

<p>【準備活動】</p> <p>1. 伸展操</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈</p> <p>【發展活動】</p> <p>前迴旋(順迴旋)教學與練習：併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 前迴旋次數認證：80 下</p> <p>2. 前迴旋次數認證：5 下</p>	<p>80 分</p> <p>20 分</p>	<p>跳繩（每生一條）</p>	
<p>壹、教學前準備</p>			
<p>◎準備教具(單槍·網路或繪本)，檢視場地</p>	<p>20 分</p>		
<p>貳、正式教學</p>			
<p>【準備活動】</p> <p>引起動機：觀看文建會兒童文化館「怪叔叔」繪本故事。</p>	<p>40 分</p>	<p>繪本 單槍、文 建會繪本 花園網站</p>	<p>實際走訪</p>
<p>【發展活動】</p> <p>教師帶領學生實地走訪校園，認識校園環境及較偏僻(死角)地方。</p>	<p>20 分</p>		<p>口頭</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>討論在校園活動時如何維護自身的安全。</p>	<p>30 分</p>		<p>口頭</p>
<p>【準備活動】</p> <p>複習上一節課提到的維護自身安全的方法。</p>	<p>60 分</p>	<p>校舍配置圖</p>	<p>圖畫紙</p>
<p>【發展活動】</p> <p>繪畫呈現校園安全死角觀察結果。(若是畫不出來，提供本校校舍配置圖，引導並協助學生思考)</p>	<p>30 分</p>		
<p>【綜合活動】</p> <p>發表自己畫的校園安全死角圖案。</p>			

附錄一、評量規準

單元三	運球			
學習目標	透過運球的遊戲教學，發展學生手部協調與速度運動適能。			
學習表現	【健康與體育領域】 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。			
評量工具	實作評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	1. 能以不同高度運球不會停頓或是失控 2. 能以不同高度運球行進，不會停頓或是失控 3. 能運球行進並轉向，不會停頓或是失控 4. 能遵守團體規範	1. 能以不同高度運球不會停頓或是失控 2. 能以不同高度運球行進，不會停頓或是失控 3. 無法完成運球行進並轉向 4. 能遵守團體規範	1. 運球沒有停頓或失控，只做到一項 2. 運球行進沒有停頓或失控，只做到一項 3. 無法完成運球行進並轉向 4. 能遵守團體規範	1. 運球沒有停頓或失控，只做到一項 2. 無法運球行進 3. 無法完成運球行進並轉向 4. 遵守團體規範需再加強

單元二	跳繩			
學習目標	能做出正確跳繩握法，達成規定跳繩次數。			
學習表現	【健康與體育領域】 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
評量工具	實作評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	1. 動作正確 2. 輕鬆達成規定跳繩次數。 3. 參與度極佳	1. 動作正確 2. 達成規定跳繩次數。 3. 參與度普通	1. 動作正確 2 未能達成規定跳繩次數。 3. 參與度不夠積極	1. 較多動作欠缺正確 2. 未能達成規定跳繩次數。 3. 參與度需再加強

單元三	校園尋寶趣			
學習目標	對校園環境更為熟悉。			
學習表現	【生活領域】 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。			
評量工具	紙筆評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	1. 能說出或指出 5 個校園死角。 2. 能說出或指出 3 維護自身安全的方法。 3. 能遵守團體規範。	1. 能說出或指出 3 個校園死角。 2. 能說出或指出 2 維護自身安全的方法。 3. 能遵守團體規範。	1. 能說出或指出 1 個校園死角。 2. 能說出或指出 1 維護自身安全的方法。 3. 能遵守團體規範。	1. 能說出或指出 1 維護自身安全的方法。 2. 能遵守團體規範。