

高雄市三民區鼎金國小三年級上學期校訂課程

【金正健康】素養導向教案設計

一、教學設計理念說明

1. 健康的飲食是促進健康很重要的因素，因此應該實施均衡飲食概念，以維持身體組織的生長，增強抵抗力，維持身體健康，並每天喝充足水分，養成運動習慣，以促進身體健康。
2. 學校美麗的校園，等待學生仔細、認真欣賞校園的環境。在此教學活動中，希望透過五官與走訪校園的觀察，體驗校園的美好環境，並且培養學童愛護校園的情操。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域 (自然與生活科技、綜合活動)	設計者	三年級學年團隊
實施年級	三年級，第一學期	總節數	共 16 節，640 分鐘
單元名稱	跳出心活力		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作		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。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。	
核心素養呼應說明			

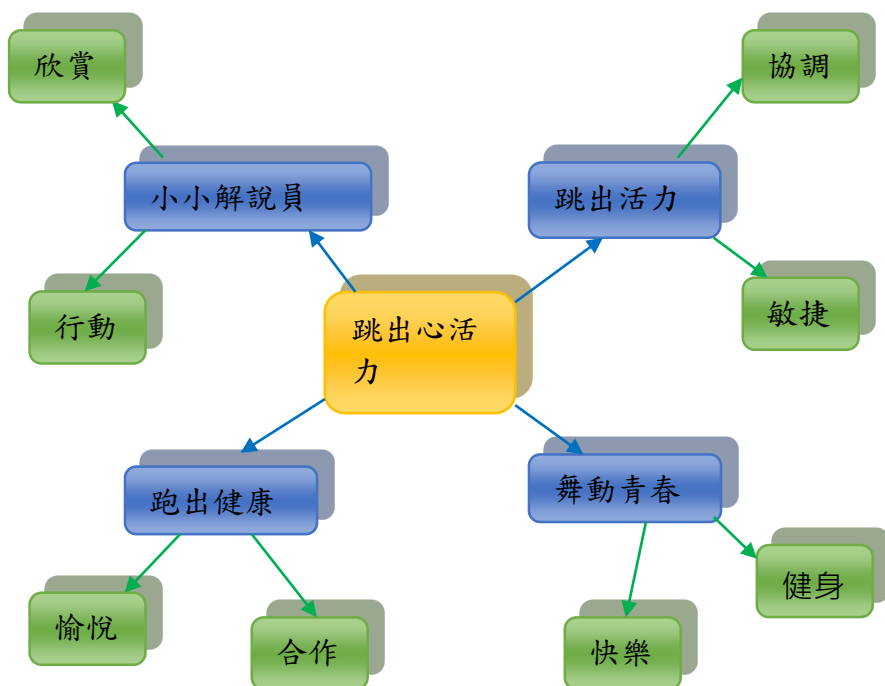
A 自主行動

透過「律動鼎金」、「舞動健康」，幫助學生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。

C 社會參與

學生透過「校園植物介紹」，樂於參與學校及社區活動，認同自我文化並包容多元文化，達成「社會參與」之核心素養。

概念架構



導引問題

1. 有誰知道跳繩的起源和對身體有什麼好處？
2. 有誰知道奧運聖火是如何傳遞？
3. 有誰知道運動對人的身體有什麼好處？
4. 教師拿出事前準備好的幾種校園植物的葉子或果實，讓學生說一說是哪一種植物？

議題融入	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 ● 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ● 安 E7 探究運動的基本保健。 ● 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
教材來源	自編	
教學資源	跳繩、接力棒、口哨、健康操影片、校園植物照片	

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 跳出活力	1. 能表現出跳繩的基本動作能力。 2. 了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。 3. 藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。	學習表現 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策

			略
		學習內容	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。
單元二 跑出健康	1. 了解暖身的重要性。 2. 練習大隊接力傳接棒的技巧。	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略
		學習內容	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。
單元三 舞動青春	1. 熟練健身操活動動作流程之組合並配上音樂。 2. 知道運動的好處。 3. 養成學生正確的運動習慣。	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略
		學習內容	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。
單元四 小小解說員	1. 認識校園的植物。 2. 知道維護校園環境的方法。 3. 培養愛護校園環境的情操。	學習表現	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。

		2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
	學習內容	Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。

學習活動概要

單元一：跳出活力(4 節)

1. 跳繩的好處
2. 認識跳繩
3. 基礎動作練習
4. 空迴旋

單元二：跑出健康(4 節)

1. 示範接力賽規則及動作
2. 原地傳接棒練習
3. 快跑傳接棒練習

單元三：舞動青春(4 節)

1. 影片介紹
2. 分解動作
3. 連續動作

單元四：小小解說員(4 節)

1. 培養團隊合作的精神
2. 學習人際溝通的技巧
3. 結合各種媒材，表達情感

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
單元一：跳出活力 壹、教學前準備 老師準備跳繩及碼表 貳、正式教學 【準備活動】			

<p>【綜合活動】</p> <p>一、一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。</p> <p>二、全班歡呼解散</p>	30分	碼表	同學互評
<p>單元二：跑出健康</p> <p>壹、教學前準備</p> <p>老師準備接力棒及口哨</p> <p>貳、正式教學</p>			
<p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合隊伍 2. 熱身活動：伸展操及揉暖操 3. 教師提問有誰知道奧運聖火是如何傳遞？ 	10分		
<p>【發展活動】</p> <p>一、教師口頭說明接力賽規則並示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 握棒、傳棒、接棒要領， 2. 傳棒口令技巧 3. 講解傳棒的正確姿勢，避免造成運動傷害 <p>二、學生分組進行活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地傳接棒練習 <ul style="list-style-type: none"> (1) 傳棒者：以左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者右手。 (2) 接棒者：右手向後伸，以反掌接棒，虎口要張開，四指併攏，微微向內彎。 2. 傳接完，全體向後轉，反向再練習。 <p>3、 快跑傳接棒練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分為四組，從最後一位開始向前傳棒子，傳至最後一位時全體向後轉，反向再練習。 2. 大隊接力全班分兩隊競賽，第一棒各就各位，聽發令起跑。 	130分	接力棒 口哨	實作 上課參與 同學互評
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，老師講評。 2. 全班歡呼解散。 <p>單元三：舞動青春</p> <p>壹、教學前準備</p> <p>老師準備影片及播放設備</p> <p>貳、正式教學</p>	20分		

<p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>老師提問： 有誰知道運動對人的身體有什麼好處？請學生自由舉手回答。</p>	20分		發表
<p>【發展活動】</p> <p>1. 集合、點名</p> <p>2. 熱身：靜態伸展操、開合跳</p> <p>3. 先播放影片教材，讓同學對新式健康操有初步認識。</p> <p>4. 說明並示範上課內容。</p> <p>5. 口令：成集合隊形散開，先練習前奏</p> <p>【預備】</p> <p>插腰舉踵 1*8拍，點頭 2下</p> <p>口訣：1-2-3-4-5-6-7-8（台）聽說</p> <p>【前奏 Rap】</p> <p>第一節 握拳內點 1*8拍</p> <p>口訣：（台）Lucy 時常做運動 （國）身體健康精神好</p> <p>第二節 交叉轉手 1*8拍</p> <p>口訣：（台）Lucy~ 你是耐ㄟ這呢教</p> <p>第三節 踏併拍手 1*8拍</p> <p>口訣：（國）身體健康精神好 規律運動不可少</p> <p>第四節 上下搖擺 1*8拍</p> <p>口訣：（國）沒事常做 全身運動功效好</p> <p>接間奏 1：踏步擺手 1*8拍</p> <p>熟悉之後再將 1~4 動作重新連貫起來做一次。</p> <p>6. 集合講解共同優、缺點。</p> <p>7. 集合講解共同錯誤的地方，並加以糾正練習。</p> <p>8. 將所有動作連貫起來再練一次。</p>	120分	健康操影片 音樂	實作 同儕互評
<p>【綜合活動】</p> <p>集合，解散。</p> <p>單元四：小小解說員</p> <p>壹、教學前準備</p> <p>1. 教師先規劃好校園植物學習步道。</p> <p>2. 教師事先將植物的照片拍好。</p> <p>貳、正式教學</p>	20分	校園植物照片	
<p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>教師拿出事前準備好的幾種校園植物的葉子或果</p>	20分	葉子	

<p>實，讓學生說一說是哪一種植物？</p> <p>【發展活動】</p> <p>1、說明這些葉子或果實都是在我們的校園角落，將我們的校園裝扮得很美</p> <p>2、教師將學生帶至校園觀察前，先補充植物的相關常識給學生瞭解。並且引導學生觀察的重點：「植物有哪些特性？是值得我們注意、觀察的呢？」（教師可以提醒學生植物的莖、葉形、葉脈、有沒有開花…等都是可以觀察的重點。）</p> <p>三、教師將學生帶至校園預定的地點進行觀察活動</p>	<p>120</p>	<p>果實</p>	<p>觀察</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1、教師補充說明校園中其他未被觀察到的植物。</p> <p>2、教師向學生說明校園中的環境是需要大家來一起愛護的。</p>	<p>20分</p>		<p>發表 實踐</p>

附錄一、評量規準

學習目標	能表現出跳繩的基本動作能力。				
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表現描述	認識動作技能與練習策略，總能完成跳繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成跳繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成跳繩基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成跳繩基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	在一分鐘內，正確跳完70下	在一分鐘內，正確跳完60-69下	在一分鐘內，正確跳完50-59下	在一分鐘內，正確跳完49下	未達 D 級
評量工具	學習單				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下