

# 高雄市三民區鼎金國小二年級上學期校訂課程

## 【金正健康】素養導向教案設計

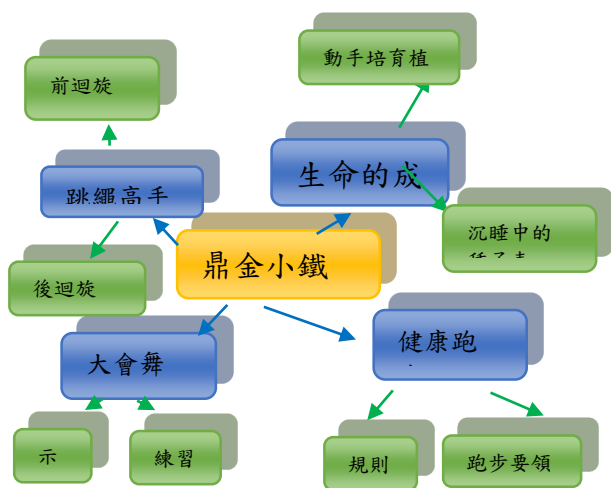
### 教學活動設計--跳繩高手

領域名稱 (統整領域)	健體、生活	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	10 節
單元名稱	鼎金小鐵人-跳繩高手		
設計依據			
<p>一、藉由跳繩、跑走、舞蹈活動，可以提升學生手眼協調能力，發展良好的基本運動能力。</p> <p>二、透過跳繩、跑走、舞蹈活動，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。</p> <p>三、透過跳繩、跑走、舞蹈的活動過程，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。</p> <p>四、肢體的探索是表演的基本能力，能透過有結構、有計畫的舞蹈動作，配合音律，有助於學生表達力及專注力的養成。</p> <p>五、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。</p>			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
<p>A1 身心素質與自我精進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>A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。</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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p>	
核心素養呼應說明			

本單元呼應十二年國教課程二大核心素養「自主行動」、「溝通互動」。教師透過體育活動的學習情境引導學生探究事理、問題解決的能力。  
呼應「A1 身心素質與自我精進」、「A3 系統思考與問題解決」。培養學生面對不同的情境與困難，有能力思考如何使用適當的方式去面對與解決。

學習重點	學習表現 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。A2/A1	學習內容 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Ic- I -1 民俗性運動基本動作與遊戲
------	--	--

概念架構	導引問題
------	------



1. 如何藉由舞蹈律動、跳繩基礎動作以及跑步的技能來提升自身運動技巧？
2. 是否能藉由「鼎金小鐵人」課程體察運動的樂趣與身心健全發展的重要性？

議題融入	所融入之學習重點 1. 生涯規劃教育：透過各種體育活動與舞蹈活動，讓學生了解個人特質與興趣和能力，知道運動的重要。 2. 生命教育：在活動中培養孩子探索生命與身體的根本課題，增進知行合一的能力。 3. 戶外教育：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、生活習作、YOUTUBE 舞蹈影片
------	----------------------

**學習目標**

1. 運用良好身體律動提升體適能，以促進身心健全發展。
2. 複習跳繩基礎動作，來協助提升自身跳繩技巧。
3. 在身體律動中展現各種基本運動技能，發展個人運動潛能。

**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
壹、教學前準備			

<p style="text-align: center;">師生準備一條跳繩 單繩動作示範影片 貳、正式教學 跳繩高手</p>	5 分	跳繩	
<p>第一節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機— 單繩後迴旋標準動作示範影片</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 調整跳繩的長度。 教師示範繞圈打結方式調整跳繩的長度。 學生操作繞圈打結方式調整跳繩的長度。</p> <p>評量： 優：能自行完成調整跳繩的長度，並能幫助他人。 甲：能自行完成調整跳繩的長度。 乙：在他人的幫助下，能完成調整跳繩的長度。 丙：在他人幫助下，仍未能完成調整跳繩的長度。</p> <p>2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p>	10 分		實作評量
<p>3. 前迴旋複習。 回顧與複習上學期所學之前迴旋技巧。</p> <p>4. 後迴旋教學。觀賞影片後，依據影片之跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。</p>	20 分		實作評量
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>緩和運動、收操。 雙腳踏起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。</p> <p>評量：</p>	5 分		

<p>優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。</p>			
<p><b>第二節</b> <b>【準備活動】</b> 引起動機— 複習單繩後迴旋標準動作</p> <p><b>【發展活動】</b> 2. 複習調整跳繩的長度。 教師示範繞圈打結方式調整跳繩的長度。 學生操作繞圈打結方式調整跳繩的長度。</p> <p>評量： 優：能自行完成調整跳繩的長度，並能幫助他人。 甲：能自行完成調整跳繩的長度。 乙：在他人的幫助下，能完成調整跳繩的長度。 丙：在他人幫助下，仍未能完成調整跳繩的長度。</p> <p>2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p> <p>3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。</p> <p><b>【綜合活動】</b> 緩和運動、收操。 雙腳踏起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。</p> <p>評量： 優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>25 分</p> <p>5 分</p>	<p>跳繩</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>

<p><b>第三節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機— 複習單繩後迴旋標準動作</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>3. 複習調整跳繩的長度。 教師示範繞圈打結方式調整跳繩的長度。 學生操作繞圈打結方式調整跳繩的長度。</p> <p>評量： 優：能自行完成調整跳繩的長度，並能幫助他人。 甲：能自行完成調整跳繩的長度。 乙：在他人的幫助下，能完成調整跳繩的長度。 丙：在他人幫助下，仍未能完成調整跳繩的長度。</p> <p>2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p> <p>3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>緩和運動、收操。 雙腳踏起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。</p> <p>評量： 優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>25 分</p> <p>5 分</p>	<p>跳繩</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
<p><b>第四、五節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p>			

<p>引起動機一</p> <p>1. 複習單繩後迴旋標準動作</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p> <p>3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>緩和運動、收操。 雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。</p> <p>評量：</p> <p>優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。</p>	<p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>40 分</p> <p>15 分</p>	<p>跳繩</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;"><b>健康跑走</b></p> <p>第一節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機一介紹跑走比賽消息與規則。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 講解跑步要領與標準。 起跑要領，避免碰撞、跌倒。 了解內外圈跑道差，避免跑外圈。 講解配速與呼吸調節要領。 說明必須在四分三十秒內跑走三圈。</p> <p>2. 練習。 分組就位，依照發令出發。</p> <p>3. 逐次在時間內增加完成距離。 完成三圈練習。</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p>	<p>操場碼表</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>



<p>三次。</p>			
<p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b> <b>蒐集大會舞示範影片</b></p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b> <b>第一節</b></p> <p><b>【準備活動】</b> 引起動機— 欣賞大會舞動作示範影片</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 大會舞音樂欣賞。</p> <p>2. 大會舞動作分解教學〈整支舞的前三分之一〉。</p> <p>    暖身運動。     各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。</p> <p>3. 連續動作練習〈整支舞的前三分之一〉。</p> <p>4. 搭配音樂練習〈整支舞的前三分之一〉。</p> <p><b>【綜合活動】</b> 緩和運動、收操     雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。 評量： 優：不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一。 甲：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一。 乙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一的 80%。 丙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一的 50%。</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p>	<p>欣賞</p> <p>欣賞 實作</p> <p>實作評量</p>

<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p><b>【準備活動】</b> 引起動機— 欣賞大會舞動作示範影片</p> <p><b>【發展活動】</b> 1. 大會舞動作分解教學〈整支舞的中間三分之一〉。      暖身運動。     各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。  2. 連續動作練習〈整支舞的中間三分之一〉。 3. 搭配音樂練習〈整支舞的中間三分之一〉。 4. 評量 優：不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞中間三分之一。 甲：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞中間三分之一。 乙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞中間三分之一的 80%。 丙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞中間三分之一的 50%。</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p>	<p>欣賞</p> <p>欣賞 實作</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;"><b>第三節</b></p> <p><b>【準備活動】</b> 引起動機— 欣賞大會舞動作示範影片</p> <p><b>【發展活動】</b> 1. 大會舞動作分解教學〈整支舞的後三分之一，以及跳完整首〉。      暖身運動。     各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。  2. 連續動作練習〈整支舞的後三分之一，以及跳完整首〉。 3. 搭配音樂練習〈整支舞的後三分之一，以及跳完整首〉。</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p>	<p>欣賞</p> <p>欣賞</p>

<p>4. 評量</p> <p>優：不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞。</p> <p>甲：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞。</p> <p>乙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 80%。</p> <p>丙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 50%。</p>			<p>欣賞 實作 實作評量</p>
--	--	--	---------------------------

教學活動設計--生命的成長

<p>領域名稱 (統整領域)</p>	<p>生活+健體</p>	<p>設計者</p>	<p>二年級教學團隊</p>
<p>實施年級</p>	<p>二年級</p>	<p>總節數</p>	<p>6 節</p>
<p>單元名稱</p>	<p>生命的成長 - 觀察植物的誕生</p>		
<p style="text-align: center;"><b>設計依據</b></p> <p>一、藉由種子培育的活動，可以提升學生對植物生命成長的了解，與發展良好觀察事物變化的能力。</p> <p>二、透過種植活動延伸的學習與活動，可讓學生了解植物生長的情形，以及培養學生對植物的觀察能力，以達生活教育的目標。</p> <p>三、透過種子的培育過程，啟發學生學習的興趣，有助於了解和尊重生命習慣的養成，促進學生的身心健康，並且培養學童愛護校園植物的情操。</p> <p>四、配合繪本閱讀，有助於擴展學生的視野與增進學習廣度。</p>			
<p style="text-align: center;"><b>核心素養</b></p>			
<p style="text-align: center;">總綱核心素養</p>		<p style="text-align: center;">領綱核心素養</p>	
<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>C1 具備道德實踐素養，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，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，而發展知善、樂善與行善的品德。</p>		<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	
<p style="text-align: center;"><b>核心素養呼應說明</b></p>			

本單元呼應十二年國教課程三大核心素養「自主行動」、「社會參與」。教師透過學習情境引導學生探究生活上對植物的生長和生命的誕生，並發展觀察、思考與等探究事理、問題解決的能力。

呼應「A1 身心素質與自我精進」。培養學生面對不同的情境，有能力思考如何使用適當的方式去面對。

呼應「C1 關懷自然生態與人類永續發展，而發展知善、樂善與行善的品德」。在學習歷程中透過對植物培育的任務，理解生長的不易與生命的可貴。分享與共好是團體和諧、社會進步的重要特質，期待學生在團體生活中能友愛身邊的人，進而樂於和他人合作，創造共好。

學習重點	學習表現	2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 2-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。	學習內容	A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-2 事物變化現象的觀察。 B-I-3 環境的探索與愛護。
------	------	---	------	---

概念架構	導引問題
------	------

1. 如何藉由「生命成長」的課程增進對植物的認識？

2. 如何培育植物呢？

議題融入	所融入之學習重點	1. 生命教育：從探索生命根本課題、體驗自然環境中生命的美好。 2. 戶外教育：強化與環境的連接感，養成友善環境的態度。
------	----------	---

教材來源	自編
------	----

教學資源	小花盆〈營養午餐的優酪乳杯子〉、綠豆、綠豆栽培影片
------	---------------------------

<b>學習目標</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識植物的生命與生長。</li> <li>2. 知道照顧植物的方法。</li> <li>3. 能學會動手培育植物。</li> </ol>	

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;"><b>壹、教學前準備</b></p> <p style="text-align: center;"><b>準備綠豆</b></p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p>第一節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機— 欣賞影片：綠豆栽培 25 天的影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kgjPv4bzip9w">https://www.youtube.com/watch?v=kgjPv4bzip9w</a></p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 觀察綠豆成長的過程變化 讓學童仔細觀察影片中的發芽情形，並說出自己的發現。</p> <p>2. 依據綠豆發芽的方法，以綠豆、棉花和小花盆布置適合培育綠豆芽的小盆栽，讓綠豆發芽。</p> <p>評量：</p> <p>優：能自行布置適合培育綠豆芽的小盆栽，並能幫助他人完成布置。</p> <p>甲：能自行布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p> <p>乙：在他人的協助下，能布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p> <p>丙：在他人的協助下，仍未能布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>影片</p>	<p>觀賞</p> <p>聆聽 實作</p> <p>實作</p>
<p>第二節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 引起動機—展示、說明已發芽的綠豆，並予以照顧者鼓勵。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>2. 教師示範如何將土壤加進發芽的綠豆小盆栽中。</p> <p>3. 學童進行加土壤的操作。</p> <p>4 每天觀察與記錄綠豆芽生長的情形。</p> <p>評量：</p> <p>優：能自行加土壤，布置適合培育綠豆芽的小</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>		<p>觀察 分享</p> <p>觀察 實作</p> <p>實作</p>

<p>盆栽，並能幫助他人完成布置。</p> <p>甲：能自行加土壤布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p> <p>乙：在他人的協助下，能加土壤布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p> <p>丙：在他人的協助下，仍未能加土壤布置適合培育綠豆芽的小盆栽。</p>			
<p><b>第三節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 引起動機—展示、說明已長高的綠豆芽，並予以照顧者鼓勵。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>2. 教師說明綠豆芽後續生長與觀察重點，示範如何記錄在習作中。</p> <p>3. 學童進行觀察與記錄。</p> <p>4 每天觀察與記錄綠豆芽生長的情形。</p> <p>評量：</p> <p>優：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中，並且能幫助他人完成觀察與記錄。</p> <p>甲：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。</p> <p>乙：在他人的協助下，能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。</p> <p>丙：在他人的協助下，仍未能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>習作</p>	<p>觀察 分享</p> <p>觀察 實作</p> <p>實作</p>
<p><b>第四-六節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 引起動機—展示、說明已開花的綠豆芽，並予以照顧者鼓勵。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>2. 教師說明綠豆芽後續生長與觀察重點，示範如何記錄在習作中。</p> <p>3. 學童進行觀察與記錄。</p> <p>4 每天觀察與記錄綠豆芽生長的情形。</p>	<p>20 分</p> <p>40 分</p> <p>40 分</p>		<p>觀察 分享</p> <p>觀察 實作</p> <p>聆聽</p>

