

高雄市三民區鼎金國小五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. 健康體能是由肌力、肌耐力、柔軟度、心肺功能、身體組成等五種不同特質的身體能力與構造所組成，在此教學活動中，希望透過不同的活動或運動來增進學生的體能，使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。
2. 我們所生所長的社區，有什麼人文或自然的特色？有哪些公家或民間的機構？在在都等待學生仔細、認真的去瞭解。在此教學活動中，希望透過五官體驗與走訪社區，讓學生重新認識所生活的社區環境，並且培養學生愛護社區的情操。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域 (藝術與人文、綜合)	設計者	五年級學年團隊
實施年級	五年級，第一學期	總節數	共 16 節，1280 分鐘
單元名稱	追球健康、突發其饗		
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 B3 藝術涵養與美感素養識 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。 藝-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 綜-E-C2 了解他人感受，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。	

核心素養呼應說明

A 自主行動

透過「跑出健康」，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。

B 溝通互動

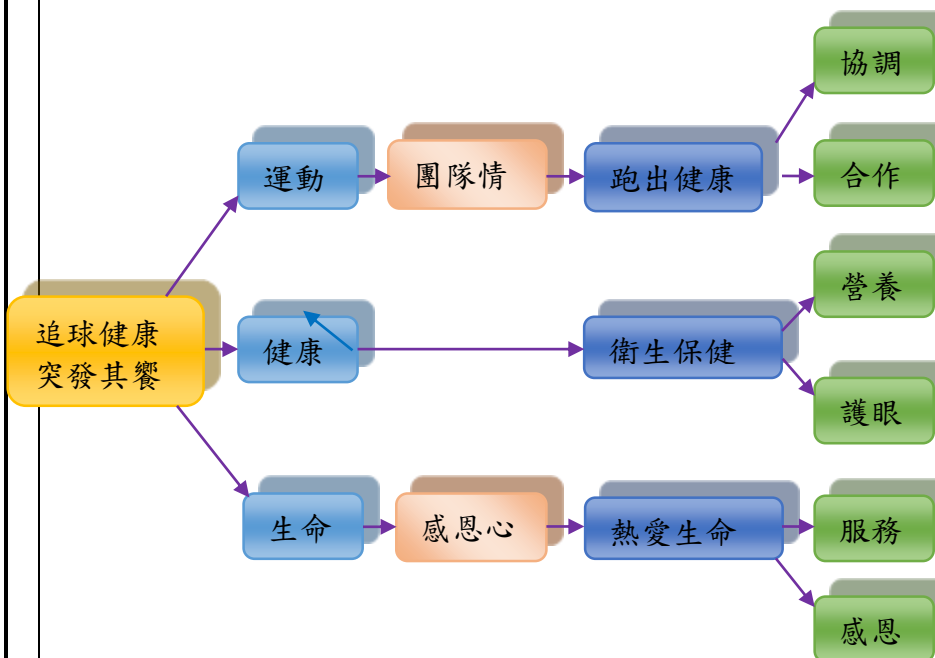
透過「衛生保健」培養健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養與健康有關的美感體驗。

C 社會參與

學生透過「熱愛生命」，覺察到生活中應有的服務態度與感恩情懷。

概念架構

導引問題



1. 透過「跑出健康」如何能學習到身體的協調性與團隊合作精神？
2. 經由「衛生保健」如何能建立正確的營養知識和護眼保健觀念？
3. 藉由「熱愛生命」如何能覺察到生活中應有的服務態度與感恩情懷？

議題融入

所融入之學習重點

- E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。
- 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

接力棒、播放設備網路影片、感謝小卡

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
跑出健康

1. 能熟悉接力賽跑的基本動作並培養團隊合作的精神。

學習
表現

1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。

			<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>
		學習內容	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>
單元二 衛生保健	1. 能注重視力保健並培養正確的營養知識。	學習表現	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>
		學習內容	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>
單元三 熱愛生命	1. 能認識自己的社區環境和機構並培養服務他人的感恩心。	學習表現	<p>1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。</p> <p>2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p> <p>3b-III-1 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。</p>
		學習內容	<p>Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。</p> <p>Ba-III-2 同理心的增進與實踐。</p> <p>Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。</p> <p>Cb-III-2 服務學習的歷程。</p> <p>Cb-III-3 感恩、利他情懷。</p>
學習活動概要			
<p>單元一：跑出健康（10 節）</p> <p>1. 複習接力棒的傳接</p> <p>2. 接力區傳接示範</p>			
<p>單元二：衛生保健（10 節）</p>			

1. 視力保健很重要
2. 護眼行動六招式

單元三：熱愛生命（12節）

1. 我生病了
2. 醫病扮演經驗
3. 感謝有您

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>單元一：跑出健康</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>接力棒、口哨</p> <p style="text-align: center;">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：伸展操及柔軟操 <p>【發展活動】</p> <p>【活動一】 複習接力棒的傳接</p> <p>一、學生分組進行活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地傳接棒練習 <ol 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>二、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。 <p>【活動二】 接力區傳接示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳棒者進入接力區後稍向跑道外側，接棒者向前向跑道內側慢跑，完成交棒後即全力加速，傳棒者不可立即急停，應緩慢持續向前離開跑道。 2. 原地傳接練習： <p>將全班分成4組，分列於4條跑道，個人前後距離一大步，練習原地左手接棒右手傳棒。</p> 	<p>20分</p> <p>120分</p> <p>240分</p>	<p>接力棒、口哨</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>

<p>3. 加大距離傳接練習： 待學生傳接技巧較熟練後加大距離練習</p> <p>4. 慢跑傳接棒、快跑傳接棒： 全班分為 4 組，於跑道上排列，接棒者略做助跑再接棒。先練習慢跑傳接棒，逐漸加快跑的速度。</p> <p>5. 將全班分成二組進行接力賽</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、說明傳接棒時之錯誤動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析同學動作之優缺點、老師講評。 2. 就學習困難與實施情形，與學生進行雙向溝通，並給予正向鼓勵及修正。 3. 收操、清點人數後下課。 	20 分		同儕互評
<p>-----</p> <p>單元二：衛生保健</p> <p>壹、教學前準備</p> <p>衛生保健影片</p> <p>貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機— 視力衛生保健影片欣賞</p>	20 分	影片	聆聽
<p>【發展活動】</p> <p>【活動一】視力保健很重要</p> <p>教師請一位同學上臺，將其雙眼矇住，老師則是在教室中選擇一個位置，並請所有學生協助矇眼者找到老師，等矇眼者找到老師後再將一粒糖果紙剝開，詢問這位同學聽到什麼聲音？這可能是什麼東西？然後將糖果湊近這位同學的鼻子，詢問他聞到什麼氣味，再請這位同學摸摸這粒糖果，是什麼形狀？最後用舌頭舔舔這粒糖果，嚐起來味道如何？然後下一結論，這是哪一種食品？</p> <p>→教師由上例說明沒有眼睛就無法清楚判斷物體的正確位置或分辨物體，必須有其他感覺器官，如觸覺、嗅覺等來猜測，由此活動強調的重要性。</p> <p>【活動二】護眼行動六招式</p> <p>第一招—讀書環境要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 書桌檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。 2. 書桌高度以到腹部附近高度為原則。 3. 看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線 6 ~ 8 倍〉。畫面高低比兩眼平視時略低 15 度 4. 看電視或看書時，室內燈光要打開。 	360 分		實作發表

<p>第二招----閱讀習慣要養成</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘〈3010〉 2. 看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。 3. 寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。 4. 看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。 5. 不在行進中搖晃的車上閱讀。 6. 不要躺著（趴著）看書、畫圖 <p>第三招---執筆、坐姿要正確</p> <p>A、姿勢：（書包放到地上）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 雙腳平放與肩齊。 2 椅子坐三分之二。 3 全身重量平均落臀部。 4 腰幹挺直不靠背、不倚桌。 5 小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本。 6 兩肩平行、頭部扶正。 7 眼與簿面距離保持三十五公分。 <p>B、執筆：（口訣）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 小臂全部平放桌面以維持穩定性。 2 以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處筆桿後端自然於虎口處。 3 筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。 <p>第四招---眼睛休息不忘記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。 2. 看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。 3. 下課走出教室，不面對書本。 4. 睡眠要充足，多到戶外活動。 5. 常到青山綠水，享受大自然。 6. 觀察野外動物或植物，尤其鳥類 <p>第五招---均衡飲食要做到</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 補充維他命 A、C、E 2. 三高：高纖、高鈣、高鐵 3. 三低：低鹽、低脂、低醣 <p>第六招---定期檢查要知道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每年定期 1-2 次，眼部常規檢查。 2. 當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。 3. 正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。 <p>【綜合活動】</p> <p>示範護眼健康操：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛向上、向下緩慢看六下。 2. 眼睛向左、向右緩慢看六下。 3. 兩眼球緩慢循順時鐘，及逆時鐘轉動 360 度，各六圈。 	20 分		實作
---	------	--	----

<p>4. 用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩收回手掌至貼近臉部為一次，做十次。</p> <p>5. 用力睜眼再用力閉眼各做六次。</p>			

<p>單元三：熱愛生命</p>			
<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p>			
<p>老師準備「醫護人員的辛苦」網路影片</p>			
<p style="text-align: center;">貳、正式教學</p>			
<p>【準備活動】</p>			
<p>引起動機－</p>	40 分		
<p>教師播網路影片「醫護人員的辛苦」，討論醫護人員工作的內容及心聲</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-C0xxUX9PSI</p>		網路影片	
<p>【發展活動】</p>			
<p>【活動一】我生病了</p>			
<p>1. 學生發表自己生病看醫生的經驗。</p>	380 分		實作
<p>2. 由學生發表的內容，統整醫護工作的辛勞。</p>		西卡紙 學習單	
<p>【活動二】醫病扮演經驗</p>			
<p>1. 分組討論</p>			實作
<p>在分組過程中，教師引導學生進行討論，在小白板寫下討論結果，推派人選上臺報告。學生透過分組討論，彼此腦力激盪，能夠學習表達自我想法，並且傾聽他人想法。</p>			
<p>2. 實作演練</p>			
<p>為了讓學生將知識化作可以實際應用的技能，在課堂上設計角色扮演活動，引導各組學生演出診所就醫情境。在實作演練後，引導學生進行自我省思和同儕回饋。</p>			
<p>角色扮演活動能提升學生學習動機，也能讓學生從做中學，演練就醫流程和對話內容。在演練過程中，學生進而體會醫護人員的辛勞，表達對醫護人員的感謝。</p>		圖畫紙	實作
<p>【活動三】感謝有您</p>			
<p>1. 製作感謝小卡</p>	40 分		
<p>2. 分組討論感謝小卡要呈現的內容重點</p>			
<p>3. 任務分配:由師生致贈感謝小卡給醫護人員</p>			
<p>【綜合活動】</p>			
	20 分		

教師總結：因為醫護無私的奉獻，在我們生病時，才能得到很好的照顧，要衷心感謝所有為我們付出的人。			
---	--	--	--

附錄一、評量規準

單元一	跑出健康				
學習目標	能認識接力賽跑的基本動作及技巧				
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	以「右手接棒左手傳棒」的方式，在接力區內順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式，但未順利傳接棒	未能以「右手接棒左手傳棒」的方式傳接棒	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二	衛生保健				
學習目標	注重視力衛生保健，維持強健體魄。				
學習表現	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	配合護眼健康操的口訣流暢完成所有動作	配合護眼健康操的口訣完成 90% 的動作	配合護眼健康操的口訣完成 80% 的動作	配合護眼健康操的口訣完成 70% 的動作	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三	熱愛生命				
學習目標	能認識自己的社區環境和機構並培養服務他人的感恩心。				
學習表現	3b-III-1 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	主動參與服務活動，能懷有感恩、利他的情懷。	主動參與服務活動，經過引導能懷有感恩、利他的情懷。	經過引導能參與服務活動，能懷有感恩、利他的情懷。	經過引導能參與服務活動，但無法具備有感恩、利他的情懷。	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