

# 高雄市三民區鼎金國小五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. 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. 近年來國人的飲食、活動、家庭結構，甚至價值觀的改變，導致學生的健康體位收支逐漸失調，是否擁有健康體位不僅影響學生個人健康，對於重視外觀的青少年更間接影響其心理層面。在此教學活動中，希望透過健康存摺的概念，引導學生檢視個人的生活型態，以生活情境實務討論進而改善學生不良的生活習慣。

### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域 (綜合)	設計者	五年級學年團隊
實施年級	五年級，第二學期	總節數	共 17 節，680 分鐘
單元名稱	追球健康、突發其饗		
<b>核心素養</b>			
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 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 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 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「桌住健康」，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。

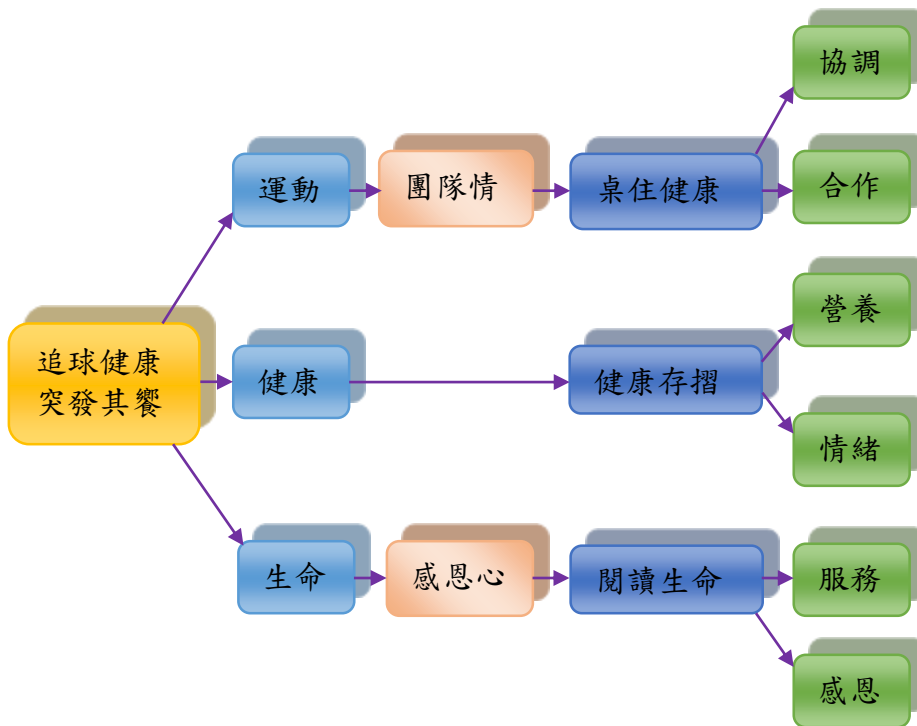
B 溝通互動

透過「健康存摺」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

透過「閱讀生命」，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. 透過「桌住健康」如何能培養身體的協調性與團隊合作精神？
2. 經由「健康存摺」如何能建立正確的營養知識和情緒管理？
3. 藉由「閱讀生命」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

- 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

桌球拍、乒乓球、六大類食物圖片或實物、生命教育書籍

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 桌住健康	1. 能熟悉桌球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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
		學習內容	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
單元二 健康存摺	1. 能了解每日應攝取的食物類別及營養知識並培養正向的情緒管理。	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
		學習內容	Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
單元三 閱讀生命	1. 能在閱讀過程中，了解成功名人的奮鬥歷程，進而體會生命的價值和意義。	學習表現	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 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。 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。
		學習內容	Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。 Cb-III-2 服務學習的歷程。 Cb-III-3 感恩、利他情懷。
<b>學習活動概要</b>			

單元一：桌住健康(4 節)

1. 球感練習
2. 桌球拍握法
3. 正手平擊發球

單元二：健康存摺(6 節)

1. 認識六大類食物
2. 認識食品標章

單元三：閱讀生命(7 節)

1. 專書閱讀
2. 體驗活動
3. 研究報告、成果發表與省思

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：桌住健康</p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>學生：6 人一組，男女需混合分組。</p> <p><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 集合隊伍</li><li>2. 熱身活動：伸展操及柔軟操</li></ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一 球感練習】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 以任何方式持拍，球至於球拍中央並前後左右的移動，讓球保持 1 分鐘不掉落地面。</li><li>2. 球能彈離球拍 15~20 公分左右的高度，連續擊球，並做前後左右移動步伐，使球一樣的彈離球拍 15~20 公分高，保持球不落地。</li></ol> <p><b>【活動二 球拍接龍】</b></p> <p>各組排成一列，球至於第一位拍上，傳球於下一位，傳到最後一位時再回傳，中途掉落請重新開始。</p> <p><b>【活動三 桌球握拍】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 桌球握拍法：直拍與橫拍動作要領講解與示範。</li></ol>	<p>10 分</p> <p>60 分</p>	<p>桌球、球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>

<p>2. 桌球直拍與橫拍握法與動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒其缺點。</p> <p>3. 桌球正手平擊發球動作要領講解與示範。        ※動作要領分解：(1)預備姿勢(2)拋球及引拍動作(3)預備擊球姿勢(4)擊球動作 (5)結束姿勢(6)恢復動作</p> <p>4. 球正手平擊發球練習與動作矯正：4 人為一組別，每組一張球桌共 7 組，剩餘 2 人為一組別，以直線練習發球，分站球桌兩邊，由 A 同學先行發球，擊出後由 B 同學空手接住球，再由 B 同學進行發球練習。反覆發球練習，5 分鐘後，再換另兩人練習。</p>			
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 教師講評。</p> <p>(1)強調發球是桌球單項技術中最為主動的技術，完全掌握在本身控制之中，無須判斷、移位、反應等複雜的變數。</p> <p>(2)說明桌球規則，並舉例發球違規之動作與情形。如發球時球應在手掌上靜止的，並不可使球旋轉等狀況。</p>	10 分		聆聽
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機－</p> <p>1. 各組先以第一節課程中原地的對空連續擊球技巧複習，隊員們可觀察彼此握拍方式是否正確。</p> <p>2. 分組接力競賽以對空擊球方式前進，球不能落地，率先完成接力組別為獲勝。</p> <p>3. 球落地者須原地對空擊球 10 下方能繼續前進。</p>	10 分		實作
<p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一 蛋黃報數球】</b></p> <p>(一) 比賽範圍：空曠無障礙物的方形空地，可依教學環境做調整。</p> <p>(二) 比賽規則：</p> <p>1. 擊球者需雙腳入進到場內對空擊球(擊球需高過頭部)並同時喊出下一位姓名，擊球結束後離開場內至邊界。</p> <p>2. 球落地一次彈起後才能擊球。</p> <p>3. 若擊球落地在界外視為失敗一次(壓線算界內)，連續三次失敗者則淘汰。</p> <p>4. 淘汰者需在場邊作為裁判，判定擊球者是否雙腳在場內，及球是否落地於界線內。</p>	60 分		實作

※進行第一輪的報數球練習之後將各組學員集合，進行討論。討論內容：球為什麼會改變方向？那我們要如何控制球要不要改變方向呢？

(三) 安排並進行學生的分組競賽。

※規則說明：

1. 依照報數球之規則進行比賽。
2. 五組學生分別抽籤決定對手，各組派出三名選手出賽。(不可都是男生或是女生。)
3. 六名學生比賽，另外三名在旁進行練習賽。
4. 最後留下一名選手該隊則獲勝。(也可以計時方式進行，時間到剩下的隊員人數多則獲勝。)
5. 採三戰兩勝制。(獲勝之隊伍交叉比賽。)

### 【活動二 蛋黃洞洞樂】

※規則說明：

- (一) 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。
- (二) 每人發一球，發完接續下一人，依此順序類推。
- (三) 發球彈至臉盆中，先連完兩條線之組別獲勝。

※目的：正確做出正手平擊發球動作並控制力道將球彈至臉盆中，確保學生將球發過球網並能預測彈跳後球的落點。

### 【活動三 蛋黃神拍手】

(一) 正手平擊發球動作要領與活動說明。

※活動說明：依照先前組別每組人先圍繞桌旁。每位同學依序輪流進行 10 球發球練習，1 人發球 1 人計分其餘同學協助撿球。

(二) 實作與動作矯正：教師以口頭提醒其缺點之處。

(三) 安排並進行小組之競賽活動。

※規則說明：以原分組開始進行正手平擊發球比賽，每人發 10 球，球落至球桌角落圓弧處算得分，依次數最多之組別獲勝。

### 【活動四 蛋黃輪轉 GO GO GO】

※規則說明：

- (一) 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。
- (二) 第一棒開始從 A 點發球(須發對角)，發進一球輪到 B 點繼續發到 D 點，依此類推。
- (三) 到 D 點發完球為一棒結束。
- (四) 若未發進則一直發到進為止，換第二棒 A 點出發以此類推。
- (五) 六棒皆完成，採計時制，小組最快完成六棒為獲勝。

※目的：除驗收自己對正手平擊球動作技能施作是

<p>否正確之外、透過小組競賽提升其難度，增添課堂之學習氣氛，並培養運動家勝不驕敗不餒之精神。</p> <p><b>【活動五 桌球九宮格】</b></p> <p>(一) 正手平擊發球動作要領與活動說明。      ※活動說明：依照先前組別每組人先圍繞桌旁。每位同學依序輪流進行 10 球發球練習，1 人發球 1 人計分其餘同學協助撿球。</p> <p>(二) 實作與動作矯正：教師以口頭提醒其缺點之處。</p> <p>(三) 安排並進行小組之競賽活動。      ※規則說明：以原分組開始進行正手平擊發球比賽，每人發 10 球，採團體累積得分制。      ※目的：藉此是否正確，強化自己在競賽過程中正手平擊發球的準確性。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、 各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。</p> <p>二、 鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。</p>	10 分		發表
<p>-----</p> <p>單元二：健康存摺</p> <p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六大類食物的圖片或實物</li> <li>2. 教師準備幾種香味濃郁的食品，如：薯條、水煎包、牛角麵包。</li> <li>3. 師生共同蒐集臺灣各地的特產、他國飲食等影響飲食習慣之相關資料。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—      教師藉由食物的香味，引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並分組討論並發表人為什麼需要吃東西。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】飲食停看聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：人們進食的最初動機是基於生理需求——維持生命，就好像人沒有空氣會窒息、沒有水分會渴死；但隨著生活的穩定，和社會的發展，影響人們吃的原因愈來愈多，除了肚子餓會想吃東西之外，有時也會因為食物的外觀、味道、營養知識等，而引起我們吃的動機。</li> <li>2. 教師舉出幾種情境，請學生進行探討---</li> </ol>	40 分		聆聽
	50 分		實作

- (1)經過賣鹹酥雞的攤位，陣陣香味撲鼻而來，而你剛剛才吃了一塊麵包，這時你會…….
- (2)看到電視上正在介紹令人垂涎三尺的食物，讓人突然間也好想吃東西，這時你會……
- (3)餐桌上，媽媽準備了你最喜歡<如：魯排骨>和最討厭<如：紅蘿蔔炒蛋>吃的菜餚，這時你會……
- (4)今天午餐所搭配的湯，是你最愛的玉米濃湯，而你已經喝了兩碗，肚子有點飽，可是自己又還想再來一碗，這時你會……

\*教師可針對學生的回答，詢問學生是否了解自己為什麼要吃，以及是否考慮到食物營養的問題\*

3. 教師歸納：當身體需要補充能量時才去進食，除了可滿足生理需求外，也能避免吃進過多的熱量。面對美食的誘惑時，要能先想一想吃的動機與健康的原則，促進個人身體的健康。

4. 【猜猜樂】--教師揭示圖片，並請學生說出圖上是哪一國的食物。

5. 討論影響我們選擇飲食的原因--

- (1)文化因素:不同國家就有不同飲食文化，例如：
    - a. 日本-壽司、生魚片、土瓶蒸
    - b. 義大利-比薩、義大利麵
    - c. 美國-漢堡、薯條、可樂
    - d. 印度-烤餅、咖哩、拉奶
  - (2)自然環境因素:各地環境不同，該地居民的飲食也就不一樣，也就是【靠山吃山，靠海吃海】的意思，同時也是各地能生產出特產的原因。
    - a. 沿海地區:有新鮮海產，如-屏東、高雄旗津、嘉義布袋
    - b. 靠山地區:有可口農產品，如-南投竹山、雲林古坑
  - (3)個人因素:因年齡、喜好、工作量、活動量等，例如-正在發育中的兒童，活動量大，食量也會較大。
  - (4)家庭因素:有些家庭吃得較清淡，有些則較重口味。
  - (5)外在環境因素:受廣告、別人推薦或季節變化。
  - (6)其他。
6. 教師說明(可以使用模型講解)：不良的飲食習慣，對健康會有不好的影響，例如-常吃太油的食物，會容易造成肥胖和心血管疾病。
7. 請學生舉例說明健康和飲食的例子，及分享該堂課的感想。

### 【活動二】認識六大類食物

教師揭示圖片，分別介紹六大類食物與功用

#### (一) 五穀根莖類--

圖片

140 分

(1)來源：包含飯、麵、饅頭、玉米、麵包、蕃薯等五穀雜糧。

\*特別提示--紅豆、綠豆也是該類食物，但蘿蔔和四季豆是屬於蔬菜類。

(2)功用：提供熱量及部分蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維。讓人有飽足感，精神好。

(3)吃出健康：應多吃糙米，少吃精米。

(4)動手做一做《新粗食主義》：

a. 將學生分組，並請學生從家中帶來已煮熟的糙米

飯、胚芽米飯，及白吐司、全麥吐司。

b. 請學生嘗嘗糙米飯、胚芽米飯，學校提供之白飯，

及白土司、全麥吐司的口感。

c. 請學生發表品嚐之後的感覺。

d. 品嚐各類米飯及吐司的原味後，可以讓學生自由

搭配該組所帶來的小菜或佐料。

\*教師可於活動中告訴學生--吃下四片一般大小的吐司，相當於吃了一碗白飯。

## (二) 油脂類--

(1)來源：包含植物油和動物油，如沙拉油、花生油、豬油、奶油等。

(2)功用：

A. 供給人體活動的熱量。

B. 形成身體組織，保護器官和皮膚。

(3)吃出健康：

勺平常我們從肉類或牛奶中，都可以攝取到動物性的

油，因此可請媽媽在炒菜時，多使用植物性油。

勺喝湯時可先將上層浮游撈掉。

勺不要使用回鍋油來烹煮食物。

勺吃炸雞時可先將外皮去除，以減少過多油脂的吸收

(4)找找看，油在哪裡？

A 請學生用吸油面紙包住薯條、雞塊、花生米、洋

芋片等，並觀察紙面變化。

B 請學生說說這些食物的特性。

C 教師提醒學生注意該類食品的攝取。

## (三) 蛋豆魚肉類--

(1)來源：包含各類海鮮、蛋、雞、鴨、鵝等，豆是指【黃豆】及其製品，例如豆腐、豆乾；而紅豆和綠豆

是屬於五穀根莖類，四季豆是屬於蔬菜類。

(2)功用：提供蛋白質、部分熱量、脂肪、維生素

及礦物質。促進生長發育。

(3) 吃出健康：每天蛋的攝取不宜超過兩顆。

#### (四) 奶類--

(1) 來源：鮮奶、沖泡之奶粉、優酪乳、起司片等。

(2) 功用：提供蛋白質、部分熱量、維生素及鈣質。強壯骨骼和牙齒。

(3) 吃出健康：購買時要注意製造與保存日期。鮮奶或優酪乳不宜離開冷藏時間過長。

(4) 動手做奶酪---

A. 請學生將吉利丁放入鮮奶中，利用隔水加熱法攪拌

鮮奶，之後把之倒入自己所準備的器皿內。

B. 待液體稍微降溫後，放入冰箱(可向學校廚房商借)

中冷藏，使之成型。

C. 食用時，可依個人喜好加入玉米片或果醬等。

#### (五) 蔬菜類--

(1) 來源：高麗菜、花椰菜、青江菜、苦瓜、竹筍、四季豆等。

(2) 功用：提供人體所需的各種礦物質、維生素及纖維素，幫助消化與腸胃蠕動，促進新陳代謝。

(3) 吃出健康：每天至少要有 1~2 碟以上的深綠色及深黃紅色的蔬菜水果，它們的礦物質、維生素含量比淺色蔬菜豐富。

#### (六) 水果類--

(1) 來源：植物的果實，可食用的部分，如哈密瓜、鳳梨、橘子、柳丁、木瓜、奇異果等。

(2) 功用：提供人體所需的各種礦物質、維生素及纖維素，幫助消化與腸胃蠕動，促進新陳代謝。

(3) 吃出健康：應避免將水果或蔬菜打成果汁來飲用，而使得營養素流失。

(4) 動手做一做《水果沙拉》：

A. 請學生準備自己喜愛吃的水果，切成小丁狀。

B. 在碗中倒入適量的優酪乳，並將切好的水果放到碗

內，即是一道可口又營養的食物。

#### 【活動二】食物大挑戰

1. 教師複習前一活動的內容，並加深學生對六大類食物的認識。

2. 食物對對碰 <分組競賽>

(1) 教師在黑板上揭示六大類食物的名稱。

(2) 請學生抽取圖片，並貼於名稱之後，須說明該食物對人體的功用。

(3) 記點最多組，即為獲勝隊伍。

### 【活動三】速食的真相

情境故事：建華是一名國小六年級學生，平常休閒最常做的事就是玩線上遊戲，飲食常常三餐不定時，時常把早上買的豆漿、三明治放到中午才吃，而且最喜歡吃炸雞、漢堡及薯條，時常要媽媽買給他吃，總是覺得學校的營養午餐一點也不好吃。

#### 1. 教師提問

- Q1：建華在飲食上有什麼不好的習慣？你覺得要怎麼改善？你有類似的不良習慣嗎？
- Q2：炸雞、漢堡、薯條是屬於高熱量食物嗎？常吃高熱量食物對身體有什麼不良的影響？
- Q3：你知道什麼是 BMI 指數？你知道自己的 BMI 指數嗎？
- Q4：建華覺得學校的營養午餐不好吃，有什麼方法可以改善？

2. 教師藉由日常生活經驗與新聞報導講述健康飲食的重要性。

### 【活動四】食物紅綠燈

1. 請學生仔細看看食品包裝上的內容。
2. 教師藉由食物包裝上所標示內容，講解選購食物時應該注意的事項：如一名稱、製作日期、保存期限、成份等。
3. 教導學生辨識：優良食品 CAS、食品 GMP 等標誌，並且說明其含意。
  - (1) 請學生剪下食品標示。
  - (2) 完成學習單。
4. 學生分享成果。
5. 教師提醒學生從食品的標示中，瞭解一般零食與含醣飲料，應避免過度食用。

### 【活動五】飲食金字塔

1. 請同學所記錄的一日飲食中，自己是否都能完整的攝取六大類食物？如果有，是否再仔細想想，雖然都攝取到了，但是其中的分量是否正確呢？（引導至飲食金字塔課程）。
2. 在圖畫紙上，畫出自己的飲食金字塔。檢視是否有達到飲食均衡的目標。
3. 配合金字塔底端的每日應適度運動的觀念，讓學生了解即使飲食上控制再好，沒有適度的運動是無法維持長久健康的身體的。

### 【綜合活動】

師生共同歸納

1. 均衡飲食就是我們每天應從五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物獲得充分的各種營養素。
2. 每日飲食指南說明各類食物所應攝取的份量，但其份量會因年齡、性別、工作性質而略有不同。

圖畫紙

聆聽  
發表

10 分

<p>3. 每天應選擇多樣化食物，並以五穀根莖類為主食，多吃蔬菜、水果等富含纖維素的食物。</p> <p>4. 三餐的分配是「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」。</p> <p>5. 避免吃過多的油炸類速食品。</p> <p>6. 吃足量的主食。</p>			
<p>單元三：閱讀生命</p> <p>壹、教學前準備</p> <p>生命教育相關書籍</p> <p>貳、正式教學</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師事先將學生分成 5~6 組，說明整個系列活動的流程。各組需先選出一名組長，每組共同討論出一本組員有興趣閱讀探討的主題書本，可以自行購買或向圖書館借閱，閱讀完畢後完成書面報告和簡報，進行成果發表。</p>	30 分	專書	聆聽  聆聽 實作
<p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】：人生轉彎處</b></p> <p>1. 生命謳歌—學生利用課餘時間將閱讀過的主題書籍寫一小篇心得，並彩繪或影印封面，利用相簿製作個人的閱讀護照—「生命感動收藏本」，並且在上課時間分享彼此的成果。</p> <p>2. 真情告白—名人講座/情境作文教學</p> <p>聆聽名人現身講座，鼓勵學生剪報、收集文章、閱讀賞析，瞭解口足畫家謝坤山、楊恩典，音樂家海倫凱勒、發明家愛迪生、作家劉俠等人殘而不廢的奮鬥歷程。由學生自行命題，進行情境作文仿寫。</p>	180 分	學習單	
<p><b>【活動二】：體驗活動</b></p> <p>創造一個學生可以親身體驗的生命關懷環境：學生以口、腳拿筆作畫，體會口足畫家作畫的艱難。學生透過體驗活動的震撼之後，分享個人的感想。</p>	20 分		發表 聆聽
<p><b>【活動三】：專書閱讀研究報告</b></p> <p>1. 教師說明如何閱讀一本書，如何運用多元的管道來蒐集、分類、歸納資料以及撰寫報告。</p> <p>2. 教師發下「專題研究計劃書」、「專題研究報告注意事項」協助學生進行研究。由小組討論研究的範圍、架構和預定完成的進度。</p> <p>3. 各組代表進行五分鐘的口頭報告，發表初步的規劃。教師針對各組的優缺點及可行性，統整</p>	20 分	書面報告	

<p>出一個較理想的架構供參考，各組修正計劃書並交回給教師。</p> <p><b>【綜合活動】</b>          成果發表與省思          1. 觀摩各組展示完成的學習單和書面報告。          2. 進行分組同儕評分。          3. 提出對此教學活動的建議與省思，老師同時也對學生嘉勉和肯定。</p>	30 分		
---	------	--	--

### 附錄一、評量規準

單元一	桌球健康				
學習目標	能認識桌球的基本動作及技巧。				
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
內容標準	<b>表現標準</b>				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	以正手平擊發球 10 次，命中率 90%~100%	以正手平擊發球 10 次，命中率 80%~90%	以正手平擊發球 10 次，命中率 70%~80%	以正手平擊發球 10 次，命中率 60%~70%	未達 D 級
評量工具	桌球				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二	健康存摺				
學習目標	認識認識每日應攝取的食物類別及份量。				
學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。				
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	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 90%~100%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 80%~90%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 70%~80%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 60%~70%	未達 D 級
評量工具	圖片				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三	閱讀生命				
學習目標	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容。				
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	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 90%~100%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 80%~90%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 70%~80%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 60%~70%	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

