

高雄市三民區鼎金國小六年級上學期校訂課程

【金正健康】素養導向教案設計

一、設計理念

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。

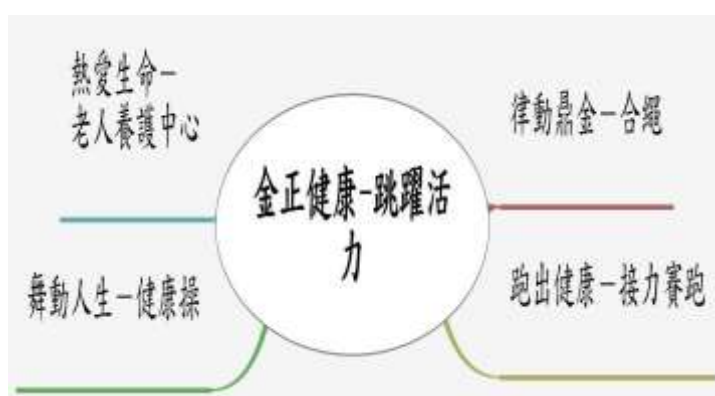
二、教學設計

實施年級	六年級，第一學期	設計者	六年級學年團隊
跨領域/科目	健體領域、綜合活動領域	總節數	35 節，共 1400 分鐘
<p>核心素養： A1 身心素養與自我精進 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。見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 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。</p>			
學習重點	學習表現	<p>【健體領域】 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 【綜合活動領域】 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。</p>	
	學習內容	<p>【健體領域】 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。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 【綜合活動領域】 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。</p>	

Cb-III-2 服務學習的歷程。
Cb-III-3 感恩、利他情懷。

概念架構

導引問題



1. 合繩執繩者如何正確執繩，才能讓跳躍者順利躍過？
2. 迴環跳時，跳躍者進、退跳繩時，應該使用何種技巧？
3. 傳、接棒時，傳棒者可以急停嗎？還是應該緩慢持續向前離開跑道？
4. 運動對身體有什麼好處呢？
5. 為什麼要有為他人服務的精神？

學習目標

單元一、律動鼎金－合繩(10 節)

一、培養跳繩能力－合繩。

單元二、跑出健康－接力賽跑(10 節)

一、培養賽跑能力－接力賽跑。

單元三、舞動人生－健康操(8 節)

一、培養舞蹈能力－健康操。

單元四、熱愛生命－老人養護中心(7 節)

一、認識自己的社區環境和各種機構。

二、知道維護社區環境的方法。

三、透過社區服務展現愛護社區的情意。

融入之議題

(學生確實有所探討的議題才列入)

實質內涵

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。
生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
安 E7 探究運動的基本保健。

所融入之單元

單元四、熱愛生命－老人養護中心

學習資源

教材來源：

1. 「爺爺石」繪本

2. 生命教育影片

<https://www.youtube.com/watch?v=mOFNuGzwAFs> (4 分鐘微電影)

學習單元活動設計

學習活動流程

時間

備註

單元一：律動鼎金－合繩

壹、教學前準備

短跳繩、長跳繩

<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：教師整隊後將小朋友帶至室內球場。 2. 伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。 <p>【發展活動】</p> <p>【活動一】 複習短跳繩跑步跳</p> <p>【活動二】 合繩左、右搖籃跳繩</p> <p>一、說明示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。 2. 繩索拉太緊，或太鬆，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。 3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。 4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。 <p>二、分組練習：注意方向一致，如由東方進去，從西方退出，避免發生危險。</p> <p>三、比賽：每組每人均跳躍三次，作穿梭式跳繩接力比賽，先完的隊伍獲勝</p> <p>【活動三】 合繩迴環跳</p> <p>一、說明示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。 2. 跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。 3. 跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。 4. 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。 <p>二、分組練習，教師巡迴輔導</p> <p>三、比賽：每組每人均跳躍五次，作二十公尺穿梭式跳繩接力比賽。</p> <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講評學習成果。 2. 全班歡呼解散 <p>單元二：跑出健康—接力賽跑</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：伸展操及揉暖操 <p>【發展活動】</p>	<p>60 分</p> <p>280 分</p> <p>80 分</p> <p>80 分</p>	<p>短跳繩、長跳繩</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> 3. 加大距離傳接練習： <p>待學生傳接技巧較熟練後加大距離練習</p> 4. 慢跑傳接棒、快跑傳接棒： <p>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> 5. 將全班分成二組進行接力賽 	280 分	接力棒 口哨
<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。 	80 分	
<p>單元三：舞動人生—健康操</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>老師準備影片及播放設備</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <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>	80 分	
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、點名 2. 熱身：靜態伸展操、開合跳 3. 先播放影片教材，讓同學對新式健康操有初步認識。 	180 分	健康操影片

<p>的小天使，待回到學校後給予獎勵。</p> <p>三、由社工教師簡報中心的現況給學生瞭解。 四、社工教師帶領師生認識長者和中心的環境。</p> <p>四、教師鼓勵學生向長者握手，贈送問候卡； 教師鼓勵學生說向長者出祝福的話。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>完成學習單，並上台分享參觀心得。</p>	80 分	學習單
---	------	-----

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元一：律動鼎金－合繩

學習目標	能認識合繩的基本動作及技巧				
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
表現描述	認識動作技能與練習策略，總能完成合繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成合繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成合繩基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成合繩基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	完成跳躍 5 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 4 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 3 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 2 次，二十公尺穿梭式跳繩	未達 D 級
評量工具	跳繩				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：跑出健康－接力賽跑

學習目標	能學習正確握棒、傳接棒的要領				
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

表現描述	認識動作技能與練習策略，總能完成接力基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成接力基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成接力基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成接力基本動作。	未達 D級
單元評分指引	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑二十公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑十五公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑十公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑五公尺	未達 D級
評量工具	接力棒				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：舞動人生－健康操

學習目標	能瞭解健康操的動作流程				
學習表現	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。				
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，總能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	認識動作技能與練習策略，經常能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	認識動作技能與練習策略，有時能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	未達 D級

單元評分指引	配合音樂，完成所有健康操動作。	配合音樂，完成 90%健康操動作。	配合音樂，完成 80%健康操動作。	配合音樂，完成 70%健康操動作。	未達 D 級
評量工具	計分板				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元四：熱愛生命—老人養護中心

學習目標	透過社區服務展現愛護社區的情意				
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
表現描述	了解服務的意涵與樂趣，總能積極參與討論並實踐。	了解服務的意涵與樂趣，經常能參與討論並實踐。	了解服務的意涵與樂趣，有時能參與討論並實踐。	在他人協助下，了解服務的意涵與樂趣，會參與討論並實踐。	未達 D 級

單元 評分 指引	具體展現參與 服務活動的積 極性	展現參與服務 活動，具 90% 的積極性	展現參與服務 活動，具 80% 的積極性	展現參與服務 活動，具 70% 的積極性	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

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。