

高雄市三民區鼎金國小六年級下學期校訂課程

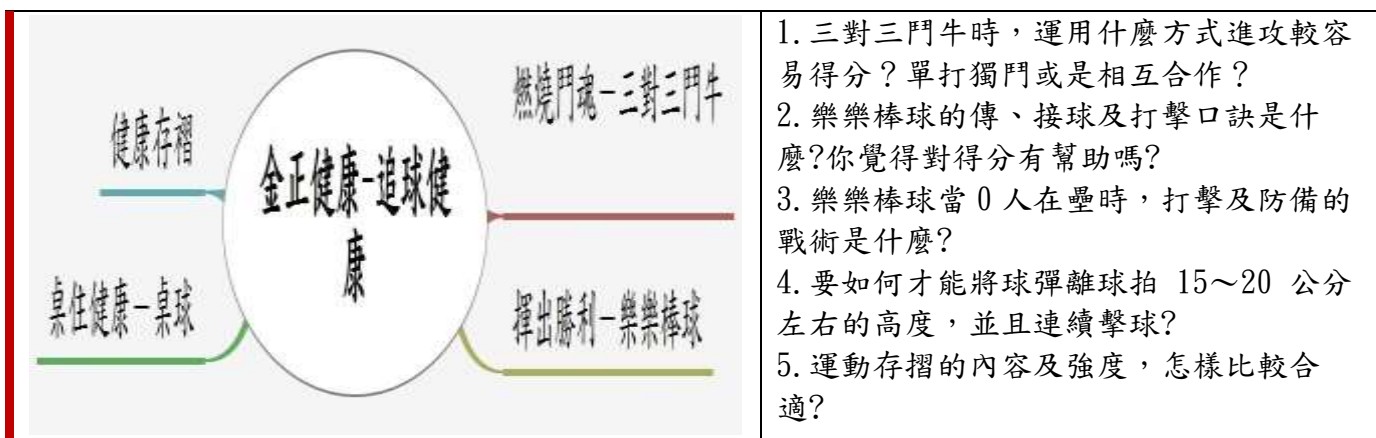
【金正健康】素養導向教案設計

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. 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、教學設計

實施年級	六年級，第二學期	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	30 節，共 1200 分鐘
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。			
學習重點	學習表現	【健體領域】 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 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。	
	學習內容	【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。	
		概念架構	導引問題



學習目標

單元一、燃燒鬥魂—三對三鬥牛(6 節)

一、培養籃球能力—三對三鬥牛。

單元二、揮出勝利—樂樂棒球(8 節)

一、培養棒球能力—樂樂棒球。

單元三、桌住健康—桌球(8 節)

一、培養桌球能力—桌球。

單元四、健康存摺—「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」(6 節)

一、認識健康的生活—「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」。

二、知道維護健康生活的方法。

單元五、性別平等—繪本導讀(2 節)

一、繪本「奧力佛是個娘娘腔」PPT 繪本導讀。

二、能分析角色個性、特質，體會情節內涵。

三、破除男女生性別間的刻板印象。

四、尊重不同性別個體間的差異。

五、欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己。

融入之議題 <small>(學生確實有所探討的議題才列入)</small>	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。 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	單元一、燃燒鬥魂—三對三鬥牛 單元四、健康存摺—「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」
學習資源	籃球、白板、白板筆、樂樂棒球組、桌球組、運動存摺	

學習單元活動設計

學習活動流程	時間	備註
單元一：燃燒鬥魂—三對三鬥牛 壹、教學前準備 籃球、哨子		

貳、正式教學

【準備活動】

引起動機—

1. 集合隊伍。
2. 熱身活動：距離 20 公尺，以教師的手勢為方向並注意哨音，往前後左右的方向移動。

【發展活動】

【活動一】你追我跑（假動作練習）

（一）說明遊戲規則：

1. 全班分 4 組（A 和 B，C 和 D）進行對抗賽（異質分組，8~10 人分成一隊）。
2. 各組輪流派出 2 人，2 人一組（相對），分為漁網（防守者）和魚（進攻者，漁網需阻止魚前進，反之，魚則需到達安全地帶才算得分，一組時間為 15 秒。
3. 輪流扮演漁網和魚，且各隊隊長需計算得分，並於得分時大聲喊出。
4. 以籃球半場再對分一半為範圍，超過範圍即對隊得分，任何違反運動道德行為亦同。

（二）進行遊戲：

（三）、教師提問：

1. 得分同學用什麼方式容易到達安全區？為什麼？
2. 這些動作的共同特性為何？

【活動二】你追我跑(傳接球)

（一）、規則說明：

1. 全班分 4 組（A 和 B，C 和 D）進行對抗賽（異質分組，8~10 人分成一隊）。
2. 各組輪流派出 4 人，2 人於中間傳球，另 2 人一組（相對），分為防守者和進攻者，進攻者接球即算得分，接球後即做單打，但不計分，一組時間為 13 秒。
3. 輪流扮演進攻者和防守者，且各隊隊長需計算得分，並於得分時大聲喊出。
4. 以籃球半場再對分一半為範圍，超過範圍即對隊得分，任何違反運動道德行為亦同。
5. 得分以累計計算，得分最高者獲勝。
6. 未比賽之隊伍，協助計分或進行場邊觀察及討論方法。

（二）請學生依據上節所學的基本動作應用在傳接球比賽上。

（三）教師引導同學了解傳接球的方向及位置。

【綜合活動】

- 一、整理器材
- 二、歡呼後解散

【準備活動】

熱身活動：（傳接球上籃）

（一）全班分 4 組（A 和 B，C 和 D），各組使用半個籃球場。

50 分

100 分

籃球

50 分

60 分

<p>(二)2 人傳球，中間傳球給邊後做切入上籃。</p> <p>(三)兩個位置輪替（上籃者，排至邊，傳球者撿球，並排至中間）。</p> <p>【發展活動】</p> <p>【活動三】合作無間</p> <p>一、2 攻 1</p> <p>(一) 全班分 4 組（A 和 B，C 和 D），各組使用半個籃球場。2 人進攻，1 人防守。</p> <p>(二) 攻守輪替。</p> <p>二、2 攻 1 比賽</p> <p>(一) 規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每場以完成 1 輪為單位。 2. 裁判由攻守雙方各派 1 人擔任。 3. 進球即得 2 分，觸框即得 1 分。 4. 投籃或上籃前需傳球兩次才可進攻。 <p>(二) 說明運動安全與禮儀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽前小隊呼喊隊呼。 2. 比賽前排隊握手敬禮，並服從裁判判決，賽後皆需排隊握手敬禮即向裁判致謝。 3. 防守與進攻者盡量避免不必要的身體接觸。 <p>三、小組討論</p> <p>每組發小白板、白板筆、磁鐵與戰術討論單，請各隊討論比賽中，應如何增加得分。教師在隊伍中巡視，利用問問題來澄清及擴充學生對戰術設定的概念。</p> <p>(一) 進攻時運用什麼方式較容易得分？單打獨鬥或是相互合作？</p> <p>(二) 進攻者在什麼樣的位置較好進攻？離籃框近或遠？</p> <p>(三) 傳球在那些位置較易進攻？</p>	80 分	白板、 白板筆、 籃球
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講評。 2. 全班歡呼解散 	60 分	
<p>單元二：揮出勝利－樂樂棒球</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>樂樂棒球</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：伸展操及柔暖操 	100 分	
<p>【發展活動】</p> <p>【活動一】跑壘練習</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 直線衝刺：擊出內場滾地球，全力直線衝刺衝過壘包。 (2) 全班分成 4 組，分別列隊於本、1、2、3 壘，聽到哨音後，各組排頭全力直線衝刺 衝過橘色壘包，而後排在該壘的排尾。 	160 分	樂樂棒球組

- (3) 長打跑壘：擊出外野平飛球或安打時，衝刺至界外區再曲線切入，腳踏壘包內角，繼續往 2 壘直線衝刺。全班分成 2 組，分別站立於本壘與二壘，聽到哨音後，各組排頭進行長打跑壘。

【活動二】傳接球練習

- (一)助跑肩上傳球練習：動作口訣-併併拉擲指，併步、併步、慣用手

持球拉於肩後、向前揮擲、慣用手指向目標。各組 7 人以一個壘包

練習，傳高飛球、平飛球、反彈球、滾地球等。

- (二)接球練習

1. 高手接球：動作口訣移、站、曲、合、接，移動至接球位置、兩腳

前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球。

2. 低手接球：動作口訣移、蹲、曲、合、接，移動至接球位置、分膝

下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球。

【活動三】直線衝刺跑壘、長打跑壘、打擊練習

- (一)握棒動作：右手在上，左手在下，兩手上下接近，緊握球棒的細端(以慣用右手者為例)。

- (二)打擊動作：動作口訣-站拉揮擊收，兩足開立與肩寬同左腳對球，兩手將球棒拉舉至右肩後，揮動球棒以粗端擊球，揮棒收至左肩外側。

- (三)分組打擊練習：提醒站拉揮擊收「放」，強調打擊者放下球棒，預

備者距離三公尺，維護運動安全，自己打擊自己撿球，增加動量，可選擇適合自己能力的大小球。

【活動四】0 人在壘樂樂棒球遊戲

- (一)說明遊戲規則

1. 打擊與跑壘：

(1)每局打 1-8 棒一輪制；進攻隊須踩橘色壘包，守備隊踩白壘包。

(2)打擊可選擇大球或小球，可試比但不可超過球，違者計好球 1 個。

2. 防守：

(1)投手不投球，直接站在投手板上防守也要下場打擊。

(2)守備員一律以踩壘封殺出局

3. 上壘與出局：

(1)上壘：在各壘包守備員接球踩壘前，跑壘員已踩壘則判為上壘。

(2)出局：3 好球判出局，含第 3 球打界外球

4. 得分：跑 1 壘得 1 分，依此類推…，跑回本壘得 4 分。

- (二)師生討論戰術、隊呼與敬禮握手(隊長引導) 1. 0 人在壘，應該把球打向哪些位置以安全上壘？ 2. 0 人在壘，守備隊接球後，應該把球傳向哪些壘包？

- (三)進行樂樂棒球遊戲。

60 分

【綜合活動】

<p>1. 教師講評。 2. 全班歡呼解散</p> <p>單元三：桌住健康－桌球</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>桌球拍、乒乓球</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機－球感練習 (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。 (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。</p> <p>【發展活動】 【活動一】 蛋黃洞洞樂 (一)規則說明： 1. 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。 2. 每人發一球，發完接續下一人，依此順序類推。 3. 發球彈至水盆中，先連完兩條線之組別獲勝。 (二)進行活動 【活動二】 蛋黃神拍手 (一)正手平擊發球動作要領與活動說明。 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。 【活動三】 蛋黃輪轉 GO GO GO (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。 【活動四】 桌球九宮格 (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，採團體累積得分制。</p>	<p>60 分</p> <p>160 分</p>	<p>桌球拍、乒乓球</p> <p>水桶</p>
--	--------------------------	--------------------------

<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 2. 集合，解散。 <p>單元四：健康存摺－「運動存摺」、 「飲食存摺」、「睡眠存摺」</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>運動存摺</p>	20 分	
<p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機－ 教師提問生命最重要的資產為何？你有存摺嗎？最多的存摺有多少錢？最重要的一本存摺是無形的健康存摺，它是無可取代的資產。</p> <p>【發展活動】</p> <p>【活動一】運動存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每生發一張運動存摺 2. 學生可自由運用時間運動累積存摺之時數，將活動時數填於存摺中。 3. 運動內容建議：慢跑、課後體育性社團及各式球類活動等。 4. 依個人適宜的運動強度，循序漸進進行活動，身體不適宜活動者，請勿勉強。 5. 運動存摺滿 200 小時可交回學務處體育組留存，於學生朝會公開頒獎鼓勵學生。 <p>【活動二】飲食存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：「富者上藥舖窮者上當舖」，為何有錢人容易生病？因為長期食用大魚大肉，若不懂得節制，容易罹患生活習慣病，如高血壓、心臟病、糖尿病、痛風…。 2. 老師提問，小組討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 哪種油最容易致癌？ (2) 哪二種油最容易阻塞血管？ (3) 血管清道夫為何？ 3. 教師經由上述說明後，引導同學分析飲食對健康體位的影響。 <p>【活動三】睡眠存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導同學分析睡眠不足時可能導致的行為與生理問題，再請同學分組搶答選擇與睡眠無關項目： <ol style="list-style-type: none"> (1) 身高 (2) 月經週期 (3) 體重 (4) 情緒 (5) 心肌梗塞 (6) 黑眼圈 (7) 中風 (8) 意外事故 (9) 糖尿病 (10) 皮膚 (11) 高血壓 (12) 記憶力 2. 各組回答後，公布答案為『全部都有關』（答對組別加分）並說明其相關性， 3. 介紹各個睡眠時段對身體的作用 <ol style="list-style-type: none"> (1) 11PM~1AM: 強化造血功能 	20 分	運動存摺
	80 分	

<p>老師引導並說明：</p> <p>每個人的性向都不同，愛跳舞、愛玩洋娃娃、溫柔、哭泣不是女生的專利；愛打球、愛玩模型、勇敢、堅強不是男生的專利。興趣並不因性別有所差異，男生不一定要愛運動；女生也不見得就要喜歡畫圖或看書這些靜態活動，我們都要學習尊重別人，並欣賞別人的專長，而不是以刻板印象來定義他人，更不應該嘲笑別人是娘娘腔或男人婆，因為每個人都有做自己的權利，認真專注的去學習或進行一件事，更是一個值得嘉許的行為。</p>		洋娃娃 3 個、旅行袋（滾輪式書包）3 個陽傘(雨傘)3 支
--	--	--------------------------------

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元一：燃燒鬥魂－三對三鬥牛

學習目標	能認識投籃的基本動作及技巧				
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，總能完成投籃基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成投籃基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成投籃基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成投籃基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	在罰球線後以定點投籃的方式投 10 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 9-7 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 6-4 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 3 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	未達 D 級
評量工具	籃球				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：揮出勝利－樂樂棒球

學習目標	能認識樂樂棒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	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，總能完成樂樂棒球的基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成樂樂棒球的基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成樂樂棒球的基本動作	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，完成樂樂棒球的基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	能準確將球從打擊座上揮擊過 15 公尺至少 8 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 10 公尺至少 6-7 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 8 公尺至少 5-6 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 5 公尺至少 4-5 球以上	未達 D 級
評量工具	樂樂棒球組				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：桌住健康－桌球

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	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表現描述	能熟練地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能正確地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能基本地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能有限地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	未達 D 級
單元評分指引	發 10 顆球可以成功 10~8 顆球。	發 10 顆球可以成功 7~6 顆球。	發 10 顆球可以成功 5~4 顆球。	發 10 顆球可以成功 3~2 顆球。	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

單元四：健康存摺－「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」

學習目標	能知道維護健康生活的方法				
學習表現	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。				
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	擁有實踐健康生活行動的決心，總能確實做到。	擁有實踐健康生活行動的決心，經常能確實做到。	擁有實踐健康生活行動的決心，有時能確實做到。	在他人協助下，擁有實踐健康生活行動的決心，並能能做到。	未達 D 級
單元評分指引	運動存摺每周累積 200~170 分鐘	運動存摺每周累積 160~140 分鐘	運動存摺每周累積 130~100 分鐘	運動存摺每周累積 90~70 分鐘	未達 D 級
評量工具	運動存摺				
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)。