

# 高雄市三民區鼎金國小三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. 健康的飲食是促進健康很重要的因素，因此應該實施均衡飲食概念，以維持身體組織的生長，增強抵抗力，維持身體健康，並每天喝充足水分，養成運動習慣，以促進身體健康。
2. 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。

### 二、教學活動設計

|                                              |                        |                                                                                                                                                                 |               |
|----------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 領域名稱<br>(統整領域)                               | 健體領域<br>(自然與生活科技、綜合活動) | 設計者                                                                                                                                                             | 三年級學年團隊       |
| 實施年級                                         | 三年級，第一學期               | 總節數                                                                                                                                                             | 共 16 節，640 分鐘 |
| 單元名稱                                         | 跳出心活力                  |                                                                                                                                                                 |               |
| 設計依據                                         |                        |                                                                                                                                                                 |               |
| 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<br>A2 系統思考與解決問題<br>C2 人際關係與團隊合作 |                        | 健體-E-A1<br>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。<br>綜-E-C2<br>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。<br>自-E-A1<br>能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 |               |
| 核心素養呼應說明                                     |                        |                                                                                                                                                                 |               |

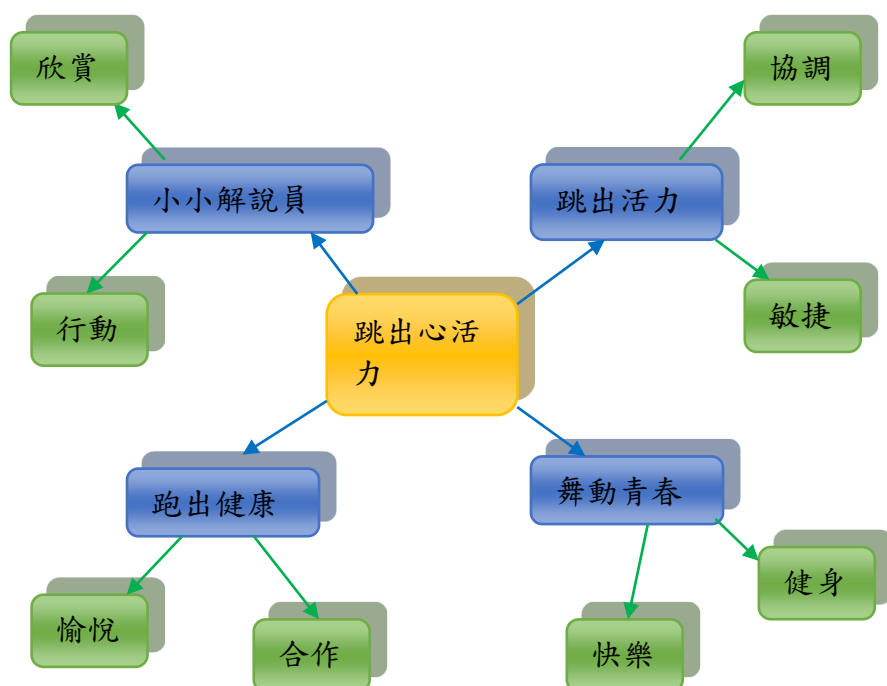
## A 自主行動

透過「律動鼎金」、「舞動健康」，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。

## C 社會參與

學生透過「校園植物介紹」，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. 有誰知道跳繩的起源和對身體有什麼好處？
2. 有誰知道奧運聖火是如何傳遞？
3. 有誰知道運動對人的身體有什麼好處？
4. 教師拿出事前準備好的幾種校園植物的葉子或果實，讓學生說一說是哪一種植物？

|              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 議題融入         | 所融入之學習重點                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>● 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</li><li>● 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</li><li>● 安 E7 探究運動的基本保健。</li><li>● 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）。</li></ul> |                                                                                               |
| 教材來源         | 自編                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |
| 教學資源         | 跳繩、接力棒、口哨、健康操影片、校園植物照片                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |
| 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<br>跳出活力  | 1. 能表現出跳繩的基本動作能力。<br>2. 了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。<br>3. 藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。 | 學習表現                                                                                                                                                                                       | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策 |

|              |                                                           |      |                                                                                                                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                           |      | 略                                                                                                                      |
|              |                                                           | 學習內容 | Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。<br>Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。                             |
| 單元二<br>跑出健康  | 1. 了解暖身的重要性。<br>2. 練習大隊接力傳接棒的技巧。                          | 學習表現 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略<br>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略 |
|              |                                                           | 學習內容 | Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。<br>Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。<br>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。     |
| 單元三<br>舞動青春  | 1. 熟練健身操活動動作流程之組合並配上音樂。<br>2. 知道運動的好處。<br>3. 養成學生正確的運動習慣。 | 學習表現 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略                         |
|              |                                                           | 學習內容 | Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。<br>Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。<br>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。            |
| 單元四<br>小小解說員 | 1. 認識校園的植物。<br>2. 知道維護校園環境的方法。<br>3. 培養愛護校園環境的情操。         | 學習表現 | 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。<br>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。                                                         |

|  |  |      |                                                                                                                                                                          |
|--|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |      | 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。                                                                                                                                     |
|  |  | 學習內容 | Aa-II-1 自己能做的事。<br>Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。<br>Aa-II-3 自我探索的想法與感受。<br>Ab-II-1 有效的學習方法。<br>Ab-II-2 學習行動。<br>Ba-II-1 自我表達的適切性。<br>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。<br>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 |

#### 學習活動概要

##### 單元一：跳出活力(4 節)

1. 跳繩的好處
2. 認識跳繩
3. 基礎動作練習
4. 空迴旋

##### 單元二：跑出健康(4 節)

1. 示範接力賽規則及動作
2. 原地傳接棒練習
3. 快跑傳接棒練習

##### 單元三：舞動青春(4 節)

1. 影片介紹
2. 分解動作
3. 連續動作

##### 單元四：小小解說員(4 節)

1. 培養團隊合作的精神
2. 學習人際溝通的技巧
3. 結合各種媒材，表達情感

| 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：跳出活力</p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>老師準備跳繩及碼表</p> <p><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機－</p> <p>1. 集合隊伍：教師整隊後將小朋友帶至室內球場。</p> <p>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> <p>3. 教師提問有誰知道跳繩的起源和對身體有什麼好處？</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】跳繩的好處</b></p> <p>一、教師介紹跳繩的好處：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進體適能。</li> <li>2. 增進運動協調能力。</li> <li>3. 幫助長高。</li> <li>4. 體能、技能自我挑戰。</li> <li>5. 與同學互相合作，增加默契。</li> </ol> <p>二、進行跳繩活動時的相關注意事項。</p> <p><b>【活動二】認識跳繩</b></p> <p>一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇跳繩時需注意使用者身高與繩長的關係，用腳踩繩，手拉呈 V 字型，握柄高度在腰部（適合快迴旋）為宜（胸部適合慢迴旋）。</li> <li>2. 繩子太長的變通方法： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 把繩子折到握柄。</li> <li>(2) 雙手外伸。</li> </ol> </li> <li>3. 繩子太短的變通方法：用手臂當繩子的一部分。</li> </ol> <p>二、教師說明如何收繩：收繩的方法：對折再對折打結，打結後全班用一條繩子串起來。</p> <p>三、學生練習收繩</p> <p><b>【活動三】基礎動作練習</b></p> <p>一、徒手原地雙腳跳</p> <p>二、徒手原地手部擺動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手臂在身體兩側畫小圓圈。</li> <li>2. 畫圓圈的速度與原地跳一樣。</li> </ol> | <p>10 分</p> <p>120 分</p> | <p>跳 繩</p> | <p>發表</p> <p>上課參與</p> <p>實作</p> <p>實作<br/>同學互評</p> |

[illegible]

1. 集合，老師講評。
2. 全班歡呼解散。

### 單元三：舞動青春

## 壹、教學前準備

## 老師準備影片及播放設備

## 貳、正式教學

### 【準備活動】

## 引起動機—

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。

### 【發展活動】

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。
4. 說明並示範上課內容。
5. 口令：成集合隊形散開，先練習前奏

【預備】

插腰舉踵 1\*8 拍，點頭 2 下

口訣：1-2-3-4-5-6-7-8（台）聽說

【前奏 Rap】

### 第一節 握拳內點 1\*8 拍

口訣：（台）Lucy 時常做運動  
（國）身體健康精神好

## 第二節 交叉轉手 1\*8 拍

口訣：（台）Lucy~ 你是耐ㄟ這呢教

### 第三節 踏併拍手 1\*8 拍

口訣：（國）身體健康精神好  
規律運動不可少

#### 第四節 上下搖擺 1\*8 拍

口訣：（國）沒事常做

全身運動功效好

接間奏1：踏步擺手 1\*8拍

熟悉之後再將 1~4 動作重新連貫起來做一次。

6. 集合講解共同優、缺點。
7. 集合講解共同錯誤的地方，並加以糾正練習。
8. 將所有動作連貫起來再練一次。

### 【綜合活動】

集合，解散。

20 分

發表

120 分

健康操影  
片

音樂

實作

## 同儕互評

20 分

|                                                                                                          |      |            |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|----------|
| 單元四：小小解說員                                                                                                |      |            |          |
| <b>壹、教學前準備</b>                                                                                           |      |            |          |
| 1. 教師先規劃好校園植物學習步道。<br>2. 教師事先將植物的照片拍好。                                                                   |      |            |          |
| <b>貳、正式教學</b>                                                                                            |      |            |          |
| <b>【準備活動】</b>                                                                                            |      |            |          |
| 引起動機－<br>教師拿出事前準備好的幾種校園植物的葉子或果實，讓學生說一說是哪一種植物？                                                            |      |            |          |
| <b>【發展活動】</b>                                                                                            |      |            |          |
| 1、說明這些葉子或果實都是在我們的校園角落，將我們的校園裝扮得很美                                                                        | 20 分 | 校園植物<br>照片 |          |
| 2、教師將學生帶至校園觀察前，先補充植物的相關常識給學生瞭解。並且引導學生觀察的重點：「植物有哪些特性？是值得我們注意、觀察的呢？」（教師可以提醒學生植物的莖、葉形、葉脈、有沒有開花…等都是可以觀察的重點。） | 120  | 葉子<br>果實   | 觀察       |
| 三、教師將學生帶至校園預定的地點進行觀察活動                                                                                   |      |            |          |
| <b>【綜合活動】</b>                                                                                            |      |            |          |
| 1、教師補充說明校園中其他未被觀察到的植物。                                                                                   |      |            |          |
| 2、教師向學生說明校園中的環境是需要大家來一起愛護的。                                                                              | 20 分 |            | 發表<br>實踐 |

### 附錄一、評量規準

|        |                         |                          |                          |                               |           |
|--------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------|
| 學習目標   | 能表現出跳繩的基本動作能力。          |                          |                          |                               |           |
| 學習表現   | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 |                          |                          |                               |           |
| 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，總能完成跳繩基本動作。 | 認識動作技能與練習策略，經常能完成跳繩基本動作。 | 認識動作技能與練習策略，有時能完成跳繩基本動作。 | 在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成跳繩基本動作。 | 未達<br>D 級 |
| 單元評分指引 | 在一分鐘內，正確跳完 70 下         | 在一分鐘內，正確跳完 60-69 下       | 在一分鐘內，正確跳完 50-59 下       | 在一分鐘內，正確跳完 49 下               | 未達<br>D 級 |
| 評量工具   | 學習單                     |                          |                          |                               |           |
| 分數轉換   | 95-100                  | 90-94                    | 85-89                    | 80-84                         | 79 以下     |