

高雄市三民區鼎金國小三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 (統整領域)	健體領域 (自然與生活科技)	設計者	三年級學年團隊
實施年級	三年級，第二學期	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 A2 系統思考與解決問題 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。 自然-E-A1 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「你丟我撿」、「籃球高手」，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「鼎金大觀園」、「校園植物觀察」，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. 有誰知道躲避球的起源？ 2. 教師詢問有誰知道籃球的起源？ 3. 有誰知道校園中有那些植物？在哪裡？ 4. 誰是班上傳接王？誰是投籃高手？讓學生說一說心目中誰是最厲害的躲避球及籃球高手？
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	躲避球、三角錐、籃球、影片、校園平面圖、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 你丟我撿	1. 了解躲避球規則 2. 能合作完成躲避球遊戲 3. 能做出躲避球閃躲、丟擲、傳球等動作。	學習表現 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 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。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。

			Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
單元二 投籃高手	1. 培養籃球籃下投球的運動技術 2. 鍛鍊協調性、敏捷性等體能 3. 培養主動學習、互助合作、服從等社會行為	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 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。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
單元三 鼎金大觀園	1. 認識校園的植物。 2. 知道維護校園環境的方法。 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。 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。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。

			Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。
單元四 運動鑑賞	1. 從影片中學習正確的運動技能。 2. 表現觀賞者的角色和責任。	學習表現	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。
		學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。

學習活動概要

單元一：你丟我撿(4 節)

1. 傳接高手
2. 接球高手

單元二：投籃高手(4 節)

1. 講解規則及動作示範
2. 分組練習

單元三：鼎金大觀園(5 節)

1. 分組專題研究校園植物
2. 上台發表成果

單元四：運動鑑賞(3 節)

1. 欣賞學習躲避球技能
2. 欣賞學習籃球技能

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
單元一：你丟我撿 壹、教學前準備			

教師準備韻律球 10 顆、三角椎 4 個、躲避球 7 顆

貳、正式教學

【準備活動】

引起動機—

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，特別加強做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。
3. 教師詢問有誰知道躲避球的起源？

【發展活動】

【活動一】

一、教師說明本活動重點。

二、傳接高手

(1) 規則說明：

1. 一組分成兩邊，每邊各兩人站在跑道線上，A邊請站在第三道，B邊請站在地五道。
2. 兩邊請面對面進行傳球，請勿讓球落地，並注意勿漏接球或讓球滾到後方。
3. 第一位同學傳球給對面同學後，到該邊後方排隊。
4. 每組傳接球 30 下

(2) 學生分組練習

1. 學生分組進行練習。
2. 完成組別蹲下。
3. 老師難度調整，請 A.B 邊同學各往後退一線，繼續練習傳接球 30 下。
4. 學生完成後，在增加一個難度，請同學在退後一條線至跑道邊緣，練習傳接球 30 下。

三、接球高手

(1) 規則說明

1. 各組分成兩兩一組，兩人在外場（藍色），兩人在 內場（紅色）。
2. 外場同學在球為落地，如打到內場同學，內場同 學位將球接住，則外場可進到內場（交換角色）。
3. 在內場同學如接住為落地的球或反彈球，都可以得一分。
4. 最後，我們將統計每個人得到幾分。

(2) 小組練習

1. 小組依照分組進行練習。
2. 教師進行行間巡視，並給予個別指導。

(3) 成績統計與問題討論

- ### 1. 統計成績並表揚

10 分

110 分

韻律球 10
顆、
三角椎 4
個、
躲避球 7
顆

跳繩

上課參與

實作

同學互評

2. 問題討論 T:「如何可以接住外場同學的球呢？」 T:「如何可以打到快速內場同學？」 T:「如何才可以讓自己的分數提高呢？」 【綜合活動】 接球王大賽： (1)規則講解： 1. 將同學兩組並在一起，外場為四個人，各在四邊，內場為四個人，並將場地變大。 2. 其他規則與活動二相同 (2)小組比賽	40 分		實作 同學互評
單元二：投籃高手 壹、教學前準備 老師準備接力棒及口哨 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機— 1. 集合隊伍 2. 熱身活動：伸展操及揉暖操 3. 教師詢問有誰知道籃球的起源？	20 分		同學互評
【發展活動】 一、教師說明規則並示範： (一)、單手投籃 1. 持球時五指自然張開，不要讓掌心接觸到球，另一手置於另一側幫忙穩住球。 2. 視個人習慣或身高，將球置於胸前、肩膀或是額頭上方的高度，注意不要遮住視線，持球時手肘不要張得太開。 3. 雙腳一前一後的站立(與投籃手相同的腳置於前)，眼睛注視著籃框。 4. 出手時，先利用雙腳向上推蹬的力量而後伸展手肘，最後用手腕手指的力量將球向前推壓出去，並使球向後旋轉。 5. 出手後手臂應完全伸直，手指指向籃框。 (二)、雙手投籃 1. 雙手持球於胸前或略高位置，雙眼注視目標。 2. 出手後雙手手掌外翻，手指指向籃框，手臂伸展。 二、學生分組進行活動	120 分	籃球 口哨	實作

1. 將學生分為四人一組共八組。 2. 兩組共用一個籃板一組一顆籃球練習。 3. 先以持球動作練習，並聽老師口令練習。 4. 讓學生先由近距離開始做練習。 5. 投籃距離可慢慢增加。 6. 將學生直線投籃轉換其他角度投籃。 【綜合活動】 1. 集合、對課程提出問題與討論。 2. 講評優點並挑選優異的學生示範動作與鼓勵，並學習欣賞。 3. 預告下一節課教學內容 4. 清點器材、歸還。 5. 活動結束歡呼	20 分		同儕互評
單元三：鼎金大觀園 壹、教學前準備 老師準備學校平面圖及校園植物圖片 貳、正式教學	20 分		發表
【準備活動】 引起動機— 老師提問： 有誰知道校園中有那些植物？在哪裡？ 【發展活動】 1. 教師在教室黑板展示學校平面圖，並加以解釋學校平面圖中的區域有哪些建築物，讓學生可以更明白圖中表示的地點為何，並且教師說明之前走過的植物步道是從哪一區到哪一區，讓學生可以喚起回憶。 2. 討論展示校園植物的照片和葉子，並和學生複習「這個植物是什麼名稱？有什麼樣的特色？」並讓學生討論照片中的植物與葉子是存在於學校的哪一個地方，並將它們貼在平面圖上。 3. 讓學生到校園找找看照片中的植物和葉子在校園的哪個地方出現？ 4. 【專題研究】學生進行植物專題研究： （1）教師將學生分組，各組選定幾種校園作報告主題，介紹內容包含植物的學名、科別、照片、生長環境、種植方式、觀察的地點、測量的數據、特徵、葉子、花形、自己的感想…等。） （2）教師提供搜尋資料的方法。 （3）學生自行找資料，教師適時提出。 （4）各組將成果以海報呈現。並上台發表。	160 分	學校平面圖校園植物圖片 海報	觀察發表 發表實踐

【綜合活動】 教師講評 單元四：運動鑑賞 壹、教學前準備 教師「亞洲躲避球錦標賽」、「NBA 三分球投籃大賽」影片 貳、正式教學	20 分		
【準備活動】 引起動機— 誰是班上傳接王？誰是投籃高手？讓學生說一說心目中誰是最厲害的躲避球及籃球高手？	30 分	影片	實踐
【發展活動】 1. 影片「亞洲躲避球錦標賽」欣賞 2. 影片「NBA 三分球投籃大賽」欣賞	60 分		
【綜合活動】 學習單及心得分享	30 分		

附錄一、評量規準

學習目標	能合作完成躲避球遊戲				
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，總能合作完成躲避球遊戲。	認識動作技能與練習策略，經常能合作完成躲避球遊戲。	認識動作技能與練習策略，有時能合作完成躲避球遊戲。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能合作完成躲避球遊戲。	未達 D 級
單元評分指引	小組練習每次 30 下，每正確傳接球 30 下。	小組練習每次 30 下，每正確傳接球 20-29 下。	小組練習每次 30 下，每正確傳接球 10-19 下。	小組練習每次 30 下，每正確傳接球 9 下。	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