

高雄市三民區鼎金國小二年級上學期校訂課程

【金正健康】素養導向教案設計

領域名稱 (統整領域)	健體、生活	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	10 節
單元名稱	鼎金小鐵人-跳繩高手、健康跑走、舞動健康		
設計依據			
一、藉由跳繩、跑走、舞蹈活動，可以提升學生手眼協調能力，發展良好的基本運動能力。 二、透過跳繩、跑走、舞蹈活動，可讓學生了解運動安全的重要性，以及培養學生對週遭環境的覺察能力，以達安全生活教育目標。 三、透過跳繩、跑走、舞蹈的活動過程，啟發學生學習的興趣，有助於良好習慣和運動行為的養成，促進學生的身心健康。 四、肢體的探索是表演的基本能力，能透過有結構、有計畫的舞蹈動作，配合音律，有助於學生表達力及專注力的養成。 五、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。			
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。		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。	
A3 規劃執行與創新應變		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。		生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	
核心素養呼應說明			
本單元呼應十二年國教課程二大核心素養「自主行動」、「溝通互動」。教師透過體育活動的學習情境引導學生探究事理、問題解決的能力。 呼應「A1 身心素質與自我精進」、「A3 系統思考與問題解決」。培養學生面對不同的情境與困難，有能力思考如何使用適當的方式去面對與解決。			

學習重點	學習表現	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。A2/A1	學習內容	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Ic- I -1 民俗性運動基本動作與遊戲					
概念架構			導引問題						
			1. 如何藉由舞蹈律動、跳繩基礎動作以及跑步的技能來提升自身運動技巧？ 2. 是否能藉由「鼎金小鐵人」課程體察運動的樂趣與身心健全發展的重要性？						
議題融入	所融入之學習重點	1. 生涯規劃教育：透過各種體育活動與舞蹈活動，讓學生了解個人特質與興趣和能力，知道運動的重要。 2. 生命教育：在活動中培養孩子探索生命與身體的根本課題，增進知行合一的能力。 3. 戶外教育：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	跳繩、生活習作、YOUTUBE 舞蹈影片								
學習目標									
1. 運用良好身體律動提升體適能，以促進身心健全發展。 2. 複習跳繩基礎動作，來協助提升自身跳繩技巧。 3. 在身體律動中展現各種基本運動技能，發展個人運動潛能。									
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					
壹、教學前準備 師生準備一條跳繩 單繩動作示範影片 貳、正式教學 跳繩高手									

第二節 【準備活動】 引起動機— 複習單繩後迴旋標準動作 【發展活動】 2. 複習調整跳繩的長度。 教師示範繞圈打結方式調整跳繩的長度。 學生操作繞圈打結方式調整跳繩的長度。 評量： 優：能自行完成調整跳繩的長度，並能幫助他人。 甲：能自行完成調整跳繩的長度。 乙：在他人的幫助下，能完成調整跳繩的長度。 丙：在他人幫助下，仍未能完成調整跳繩的長度。 2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。 3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。 【綜合活動】 緩和運動、收操。 雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。 評量： 優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。	5 分 5 分 25 分 5 分	跳繩	實作評量 實作評量
第三節 【準備活動】 引起動機—			

複習單繩後迴旋標準動作 【發展活動】 3. 複習調整跳繩的長度。 教師示範繞圈打結方式調整跳繩的長度。 學生操作繞圈打結方式調整跳繩的長度。 評量： 優：能自行完成調整跳繩的長度，並能幫助他人。 甲：能自行完成調整跳繩的長度。 乙：在他人的幫助下，能完成調整跳繩的長度。 丙：在他人幫助下，仍未能完成調整跳繩的長度。 2. 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。 3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。 【綜合活動】 緩和運動、收操。 雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。 評量： 優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。	5 分 5 分 25 分 5 分	跳繩	實作評量 實作評量
第四、五節 【準備活動】 引起動機— 1. 複習單繩後迴旋標準動作 【發展活動】 2. 暖身運動。	10 分	跳繩	

各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。 3. 後迴旋練習。依據後迴旋跳繩技巧各自練習。 手掌、手腕、小臂、手肘、膝蓋、腳跟的動作，以及起跳時機的指導。 【綜合活動】 緩和運動、收操。 雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。 評量： 優：能完成每分鐘跳 20 下。 甲：能完成每分鐘跳 15 下。 乙：能完成每分鐘跳 10 下。 丙：未能完成每分鐘跳 10 下。	15 分 40 分 15 分		實作評量 實作評量
健康跑走 第一節 【準備活動】 引起動機—介紹跑走比賽消息與規則。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。 【發展活動】 1. 講解跑步要領與標準。 起跑要領，避免碰撞、跌倒。 了解內外圈跑道差，避免跑外圈。 講解配速與呼吸調節要領。 說明必須在四分三十秒內跑走三圈。 2. 練習。 分組就位，依照發令出發。 3. 逐次在時間內增加完成距離。 完成三圈練習。 評量： 優：在四分三十秒內跑走三圈。 甲：在四分四十秒內跑走三圈。 乙：在四分五十秒內跑走三圈。	10 分 25 分	操場碼表	實作 實作

壹、教學前準備 蒐集大會舞示範影片 貳、正式教學 第一節			
【準備活動】 引起動機— 欣賞大會舞動作示範影片	5 分	影片	欣賞
【發展活動】 1. 大會舞音樂欣賞。 2. 大會舞動作分解教學〈整支舞的前三分之一〉。 暖身運動。 各部位的身體活動：頭、手臂、軀幹、腰、膝蓋、腳踝、壓腿。 3. 連續動作練習〈整支舞的前三分之一〉。 4. 搭配音樂練習〈整支舞的前三分之一〉。	30 分	影片 影片	欣賞 實作
【綜合活動】 緩和運動、收操 雙腳踮起，頭、軀幹打直，雙手相扣，手心向上頂至最高，維持此動作 5 秒鐘，重複此動作三次。 評量： 優：不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一。 甲：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一。 乙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一的 80%。 丙：看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的前三分之一的 50%。	5 分	影片	實作評量
第二節 【準備活動】 引起動機— 欣賞大會舞動作示範影片	5 分	影片	

教學活動設計--生命的成長

領域名稱 (統整領域)	生活+健體	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	5 節
單元名稱	生命的成長 - 觀察植物的誕生		
設計依據			
一、藉由種子培育的活動，可以提升學生對植物生命成長的了解，與發展良好觀察事物變化的能力。			
二、透過種植活動延伸的學習與活動，可讓學生了解植物生長的情形，以及培養學生對植物的觀察能力，以達生活教育的目標。			
三、透過種子的培育過程，啟發學生學習的興趣，有助於了解和尊重生命習慣的養成，促進學生的身心健康，並且培養學童愛護校園植物的情操。			
四、配合繪本閱讀，有助於擴展學生的視野與增進學習廣度。			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A1 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。		生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	
C1 具備道德實踐素養，從個人小我到社會公民，循序漸進養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題，並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而發展知善、樂善與行善的品德。		健體-E-C1 具備生活中有關健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
核心素養呼應說明			
本單元呼應十二年國教課程三大核心素養「自主行動」、「社會參與」。教師透過學習情境引導學生探究生活上對植物的生長和生命的誕生，並發展觀察、思考與等探究事理、問題解決的能力。			
呼應「A1 身心素質與自我精進」。培養學生面對不同的情境，有能力思考如何使用適當的方式去面對。			
呼應「C1 關懷自然生態與人類永續發展，而發展知善、樂善與行善的品德」。在學習歷程中透過對植物培育的任務，理解生長的不易與生命的可貴。分享與共好是團體和諧、社會進步的重要特質，期待學生在團體生活中能友愛身邊的人，進而樂於和他人合作，創造共好。			

學習重點	學習表現	2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 2-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。	學習內容	A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-2 事物變化現象的觀察。 B-I-3 環境的探索與愛護。
概念架構				導引問題
				1. 如何藉由「生命成長」的課程增進對植物的認識？ 2. 如何培育植物呢？
議題融入	所融入之學習重點	1. 生命教育：從探索生命根本課題、體驗自然環境中生命的美好。 2. 戶外教育：強化與環境的連接感，養成友善環境的態度。		
教材來源		自編		
教學資源		小花盆〈營養午餐的優酪乳杯子〉、綠豆、綠豆栽培影片		
學習目標				
1. 認識植物的生命與生長。 2. 知道照顧植物的方法。 3. 能學會動手培育植物。				
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
壹、教學前準備 準備綠豆				
貳、正式教學				
第一節				

第三節 【準備活動】 1. 引起動機—展示、說明已長高的綠豆芽，並予以照顧者鼓勵。 【發展活動】 2. 教師說明綠豆芽後續生長與觀察重點，示範如何記錄在習作中。 3. 學童進行觀察與記錄。 4 每天觀察與記錄綠豆芽生長的情形。 評量： 優：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中，並且能幫助他人完成觀察與記錄。 甲：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。 乙：在他人的協助下，能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。 丙：在他人的協助下，仍未能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。	5 分 30 分 5 分	習作	觀察 分享 觀察 實作 實作
第四、五節 【準備活動】 1. 引起動機—展示、說明已開花的綠豆芽，並予以照顧者鼓勵。 【發展活動】 2. 教師說明綠豆芽後續生長與觀察重點，示範如何記錄在習作中。 3. 學童進行觀察與記錄。 4 每天觀察與記錄綠豆芽生長的情形。 5. 繪本欣賞(沉睡中的種子) 欣賞繪本介紹 種子睡眠時間 種子的尺寸有大有小 傳播途徑 種子的結構 最古老的種子 種子的甦醒、發芽 聰明的種子	20 分 40 分	習作 繪本	觀察 分享 觀察 實作 聆聽

常見植物的種子 評量： 優：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中，並且能幫助他人完成觀察與記錄。 甲：能自行觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。 乙：在他人的協助下，能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。 丙：在他人的協助下，仍未能觀察綠豆芽生長的情形，並記錄在習作中。	20 分		
--	------	--	--