

高雄市三民區鼎金國小五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、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域 (綜合)	設計者	五年級學年團隊
實施年級	五年級，第二學期	總節數	共 15 節，1200 分鐘
單元名稱	追球健康、突發其饗		
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 B3 藝術涵養與美感素養 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。 藝-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 綜-E-C2 了解他人感受，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。
核心素養呼應說明			
A 自主行動 透過「桌住健康」，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。			
B 溝通互動 透過「健康存摺」培養健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養與健康有關的美感體驗。			
C 社會參與 透過「閱讀生命」，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. 透過「桌住健康」如何能培養身體的協調性與團隊合作精神？ 2. 經由「健康存摺」如何能建立正確的營養知識和情緒管理？ 3. 藉由「閱讀生命」如何能覺察到生活中應有的服務態度與感恩情懷？
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		桌球拍、乒乓球、六大類食物圖片或實物、生命教育書籍	
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 桌住健康	1. 能熟悉桌球的基本動作並培養團隊合作的精神。	學習表現	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。 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	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。
單元二 健康存摺	1. 能了解每日應攝取的食物類別及營養知識並培養正向的情緒管理。	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
		學習內容	Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
單元三 閱讀生命	1. 能在閱讀過程中，了解成功名人的奮鬥歷程，進而體會生命的價值和意義。	學習表現	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。
		學習內容	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。 Cb-III-2 服務學習的歷程。 Cb-III-3 感恩、利他情懷。
學習活動概要			

單元一：桌住健康(8 節)

1. 球感練習
2. 桌球拍握法
3. 正手平擊發球

單元二：健康存摺(10 節)

1. 認識六大類食物
2. 認識食品標章

單元三：閱讀生命(12 節)

1. 專書閱讀
2. 體驗活動
3. 研究報告、成果發表與省思

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：桌住健康 壹、教學前準備 學生：6 人一組，男女需混合分組。 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機－ 1. 集合隊伍 2. 熱身活動：伸展操及柔軟操 【發展活動】 【活動一 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。 【活動二 球拍接龍】 各組排成一列，球至於第一位拍上，傳球於下一位，傳到最後一位時再回傳，中途掉落請重新開始。 【活動三 桌球握拍】 1. 桌球握拍法：直拍與橫拍動作要領講解與示範。	30 分 100 分	桌球、球拍	實作 實作

2. 桌球直拍與橫拍握法與動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒其缺點。 3. 桌球正手平擊發球動作要領講解與示範。 ※動作要領分解：(1)預備姿勢(2)拋球及引拍動作(3)預備擊球姿勢(4)擊球動作 (5)結束姿勢(6)恢復動作 4. 球正手平擊發球練習與動作矯正：4 人為一組別，每組一張球桌共 7 組，剩餘 2 人為一組別，以直線練習發球，分站球桌兩邊，由 A 同學先行發球，擊出後由 B 同學空手接住球，再由 B 同學進行發球練習。反覆發球練習，5 分鐘後，再換另兩人練習。			
【綜合活動】 1. 教師講評。 (1)強調發球是桌球單項技術中最為主動的技術，完全掌握在本身控制之中，無須判斷、移位、反應等複雜的變數。 (2)說明桌球規則，並舉例發球違規之動作與情形。如發球時球應在手掌上靜止的，並不可使球旋轉等狀況。	30 分		聆聽
【準備活動】 引起動機－ 1. 各組先以第一節課程中原地的對空連續擊球技巧複習，隊員們可觀察彼此握拍方式是否正確。 2. 分組接力競賽以對空擊球方式前進，球不能落地，率先完成接力組別為獲勝。 3. 球落地者須原地對空擊球 10 下方能繼續前進。	30 分		實作
【發展活動】 【活動一 蛋黃報數球】 (一)比賽範圍：空曠無障礙物的方形空地，可依教學環境做調整。 (二)比賽規則： 1. 擊球者需雙腳入進到場內對空擊球(擊球需高過頭部)並同時喊出下一位姓名，擊球結束後離開場內至邊界。 2. 球落地一次彈起後才能擊球。 3. 若擊球落地在界外視為失敗一次(壓線算界內)，連續三次失敗者則淘汰。 4. 淘汰者需在場邊作為裁判，判定擊球者是否雙腳在場內，及球是否落地於界線內。	100 分		實作

※進行第一輪的報數球練習之後將各組學員集合，進行討論。討論內容：球為什麼會改變方向？那我們要如何控制球要不要改變方向呢？

(三) 安排並進行學生的分組競賽。

※規則說明：

1. 依照報數球之規則進行比賽。
2. 五組學生分別抽籤決定對手，各組派出三名選手出賽。(不可都是男生或是女生。)
3. 六名學生比賽，另外三名在旁進行練習賽。
4. 最後留下一名選手該隊則獲勝。(也可以計時方式進行，時間到剩下的隊員人數多則獲勝。)
5. 採三戰兩勝制。(獲勝之隊伍交叉比賽。)

【活動二 蛋黃洞洞樂】

※規則說明：

- (一) 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。
- (二) 每人發一球，發完接續下一人，依此順序類推。
- (三) 發球彈至臉盆中，先連完兩條線之組別獲勝。

※目的：正確做出正手平擊發球動作並控制力道將球彈至臉盆中，確保學生將球發過球網並能預測彈跳後球的落點。

【活動三 蛋黃神拍手】

- (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，球落至球桌角落圓弧處算得分，依次數最多之組別獲勝。

【活動四 蛋黃輪轉 GO GO GO】

※規則說明：

- (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。

※目的：除驗收自己對正手平擊球動作技能施作是

實作

(1)經過賣鹹酥雞的攤位，陣陣香味撲鼻而來，而你剛剛才吃了一塊麵包，這時你會……. (2)看到電視上正在介紹令人垂涎三尺的食物，讓人突然間也好想吃東西，這時你會…… (3)餐桌上，媽媽準備了你最喜歡<如：魯排骨>和最討厭<如：紅蘿蔔炒蛋>吃的菜餚，這時你會…… (4)今天午餐所搭配的湯，是你最愛的玉米濃湯，而你已經喝了兩碗，肚子有點飽，可是自己又還想再來一碗，這時你會…… *教師可針對學生的回答，詢問學生是否了解自己為什麼要吃，以及是否考慮到食物營養的問題* 3. 教師歸納：當身體需要補充能量時才去進食，除了可滿足生理需求外，也能避免吃進過多的熱量。面對美食的誘惑時，要能先想一想吃的動機與健康的原則，促進個人身體的健康。 4. 【猜猜樂】--教師揭示圖片，並請學生說出圖上是哪一國的食物。 5. 討論影響我們選擇飲食的原因-- (1)文化因素:不同國家就有不同飲食文化，例如： a. 日本-壽司、生魚片、土瓶蒸 b. 義大利-比薩、義大利麵 c. 美國-漢堡、薯條、可樂 d. 印度-烤餅、咖哩、拉奶 (2)自然環境因素:各地環境不同，該地居民的飲食也就不一樣，也就是【靠山吃山，靠海吃海】的意思，同時也是各地能生產出特產的原因。 a. 沿海地區:有新鮮海產，如-屏東、高雄旗津、嘉義布袋 b. 靠山地區:有可口農產品，如-南投竹山、雲林古坑 (3)個人因素:因年齡、喜好、工作量、活動量等，例如-正在發育中的兒童，活動量大，食量也會較大。 (4)家庭因素:有些家庭吃得較清淡，有些則較重口味。 (5)外在環境因素:受廣告、別人推薦或季節變化。 (6)其他。 6. 教師說明(可以使用模型講解)：不良的飲食習慣，對健康會有不好的影響，例如-常吃太油的食物，會容易造成肥胖和心血管疾病。 7. 請學生舉例說明健康和飲食的例子，及分享該堂課的感想。 【活動二】認識六大類食物 教師揭示圖片，分別介紹六大類食物與功用 (一)五穀根莖類--	圖片		160 分
--	-----------	--	--------------

(1)來源：包含飯、麵、饅頭、玉米、麵包、蕃薯等五穀雜糧。 *特別提示--紅豆、綠豆也是該類食物，但蘿蔔和四季豆是屬於蔬菜類。 (2)功用：提供熱量及部分蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維。讓人有飽足感，精神好。 (3)吃出健康：應多吃糙米，少吃精米。 (4)動手做一做《新粗食主義》： a. 將學生分組，並請學生從家中帶來已煮熟的糙米飯、胚芽米飯，及白吐司、全麥吐司。 b. 請學生嘗嘗糙米飯、胚芽米飯，學校提供之白飯，及白土司、全麥吐司的口感。 c. 請學生發表品嘗之後的感覺。 d. 品嘗各類米飯及吐司的原味後，可以讓學生自由搭配該組所帶來的小菜或佐料。 *教師可於活動中告訴學生--吃下四片一般大小的吐司，相當於吃了一碗白飯。 (二) 油脂類-- (1)來源：包含植物油和動物油，如沙拉油、花生油、豬油、奶油等。 (2)功用： A. 供給人體活動的熱量。 B. 形成身體組織，保護器官和皮膚。 (3)吃出健康： 勺平常我們從肉類或牛奶中，都可以攝取到動物性的油，因此可請媽媽在炒菜時，多使用植物性油。 勺喝湯時可先將上層浮游撈掉。 勺不要使用回鍋油來烹煮食物。 勺吃炸雞時可先將外皮去除，以減少過多油脂的吸收 (4)找找看，油在哪裡？ A 請學生用吸油面紙包住薯條、雞塊、花生米、洋芋片等，並觀察紙面變化。 B 請學生說說這些食物的特性。 C 教師提醒學生注意該類食品的攝取。 (三) 蛋豆魚肉類-- (1) 來源：包含各類海鮮、蛋、雞、鴨、鵝等，豆是指【黃豆】及其製品，例如豆腐、豆乾；而紅豆和綠豆是屬於五穀根莖類，四季豆是屬於蔬菜類。 (2) 功用：提供蛋白質、部分熱量、脂肪、維生素			
--	--	--	--

及礦物質。促進生長發育。

(3) 吃出健康：每天蛋的攝取不宜超過兩顆。

(四) 奶類--

(1) 來源：鮮奶、沖泡之奶粉、優酪乳、起司片等。

(2) 功用：提供蛋白質、部分熱量、維生素及鈣質。強壯骨骼和牙齒。

(3) 吃出健康：購買時要注意製造與保存日期。鮮奶或優酪乳不宜離開冷藏時間過長。

(4) 動手做奶酪---

A. 請學生將吉利丁放入鮮奶中，利用隔水加熱法攪拌

鮮奶，之後把之倒入自己所準備的器皿內。

B. 待液體稍微降溫後，放入冰箱(可向學校廚房商借)

中冷藏，使之成型。

C. 食用時，可依個人喜好加入玉米片或果醬等。

(五) 蔬菜類--

(1) 來源：高麗菜、花椰菜、青江菜、苦瓜、竹筍、四季豆等。

(2) 功用：提供人體所需的各種礦物質、維生素及纖維素，幫助消化與腸胃蠕動，促進新陳代謝。

(3) 吃出健康：每天至少要有 1~2 碟以上的深綠色及深黃紅色的蔬菜水果，它們的礦物質、維生素含量比淺色蔬菜豐富。

(六) 水果類--

(1) 來源：植物的果實，可食用的部分，如哈密瓜、鳳梨、橘子、柳丁、木瓜、奇異果等。

(2) 功用：提供人體所需的各種礦物質、維生素及纖維素，幫助消化與腸胃蠕動，促進新陳代謝。

(3) 吃出健康：應避免將水果或蔬菜打成果汁來飲用，而使得營養素流失。

(4) 動手做一做《水果沙拉》：

A. 請學生準備自己喜愛吃的水果，切成小丁狀。

B. 在碗中倒入適量的優酪乳，並將切好的水果放到碗

內，即是一道可口又營養的食物。

【活動二】食物大挑戰

1. 教師複習前一活動的內容，並加深學生對六大類食物的認識。

2. 食物對對碰 <分組競賽>

(1) 教師在黑板上揭示六大類食物的名稱。

(2) 請學生抽取圖片，並貼於名稱之後，須說明該食物對人體的功用。

(3) 記點最多組，即為獲勝隊伍。

【活動三】速食的真相 情境故事：建華是一名國小六年級學生，平常休閒最常做的事就是玩線上遊戲，飲食常常三餐不定時，時常把早上買的豆漿、三明治放到中午才吃，而且最喜歡吃炸雞、漢堡及薯條，時常要媽媽買給他吃，總是覺得學校的營養午餐一點也不好吃。 1. 教師提問 Q1：建華在飲食上有什麼不好的習慣？你覺得要怎麼改善？你有類似的不良習慣嗎？ Q2：炸雞、漢堡、薯條是屬於高熱量食物嗎？常吃高熱量食物對身體有什麼不良的影響？ Q3：你知道什麼是 BMI 指數？你知道自己的 BMI 指數嗎？ Q4：建華覺得學校的營養午餐不好吃，有什麼方法可以改善？ 2. 教師藉由日常生活經驗與新聞報導講述健康飲食的重要性。 【活動四】食物紅綠燈 1. 請學生仔細看看食品包裝上的內容。 2. 教師藉由食物包裝上所標示內容，講解選購食物時應該注意的事項：如——名稱、製作日期、保存期限、成份等。 3. 教導學生辨識：優良食品 CAS、食品 GMP 等標誌，並且說明其含意。 (1) 請學生剪下食品標示。 (2) 完成學習單。 4. 學生分享成果。 5. 教師提醒學生從食品的標示中，瞭解一般零食與含醣飲料，應避免過度食用。 【活動五】飲食金字塔 1. 請同學所記錄的一日飲食中，自己是否都能完整的攝取六大類食物？如果有，是否再仔細想想，雖然都攝取到了，但是其中的分量是否正確呢？（引導至飲食金字塔課程）。 2. 在圖畫紙上，畫出自己的飲食金字塔。檢視是否有達到飲食均衡的目標。 3. 配合金字塔底端的每日應適度運動的觀念，讓學生了解即使飲食上控制再好，沒有適度的運動是無法維持長久健康的身體的。 【綜合活動】 師生共同歸納 1. 均衡飲食就是我們每天應從五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物獲得充分的各種營養素。 2. 每日飲食指南說明各類食物所應攝取的份量，但其份量會因年齡、性別、工作性質而略有不同。	40 分	圖畫紙	聆聽 發表
---	-------------	------------	------------------

3. 每天應選擇多樣化食物，並以五穀根莖類為主食，多吃蔬菜、水果等富含纖維素的食物。 4. 三餐的分配是「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」。 5. 避免吃過多的油炸類速食品。 6. 吃足量的主食。 單元三：閱讀生命 壹、教學前準備 生命教育相關書籍 貳、正式教學 【準備活動】 教師事先將學生分成 5~6 組，說明整個系列活動的流程。各組需先選出一名組長，每組共同討論出一本組員有興趣閱讀探討的主題書本，可以自行購買或向圖書館借閱，閱讀完畢後完成書面報告和簡報，進行成果發表。 【發展活動】 【活動一】：人生轉彎處 1. 生命謳歌—學生利用課餘時間將閱讀過的主題書籍寫一小篇心得，並彩繪或影印封面，利用相簿製作個人的閱讀護照—「生命感動收藏本」，並且在上課時間分享彼此的成果。 2. 真情告白—名人講座/情境作文教學 聆聽名人現身講座，鼓勵學生剪報、收集文章、閱讀賞析，瞭解口足畫家謝坤山、楊恩典，音樂家海倫凱勒、發明家愛迪生、作家劉俠等人殘而不廢的奮鬥歷程。由學生自行命題，進行情境作文仿寫。 【活動二】：體驗活動 創造一個學生可以親身體驗的生命關懷環境：學生以口、腳拿筆作畫，體會口足畫家作畫的艱難。學生透過體驗活動的震撼之後，分享個人的感想。 【活動三】：專書閱讀研究報告 1. 教師說明如何閱讀一本書，如何運用多元的管道來蒐集、分類、歸納資料以及撰寫報告。 2. 教師發下「專題研究計劃書」、「專題研究報告注意事項」協助學生進行研究。由小組討論研究的範圍、架構和預定完成的進度。 3. 各組代表進行五分鐘的口頭報告，發表初步的規劃。教師針對各組的優缺點及可行性，統整	80 分 200 分 80 分 80 分	專書 學習單 書面報告	聆聽 聆聽 實作 發表 聆聽
--	--	----------------------------------	---

出一個較理想的架構供參考，各組修正計劃書並交回給教師。 【綜合活動】 成果發表與省思 1. 觀摩各組展示完成的學習單和書面報告。 2. 進行分組同儕評分。 3. 提出對此教學活動的建議與省思，老師同時也對學生嘉勉和肯定。	40 分		
---	------	--	--

附錄一、評量規準

單元一	桌球健康				
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
單元評分指引	以正手平擊發球 10 次， 命中率 90%~100%	以正手平擊發球 10 次， 命中率 80%~90%	以正手平擊發球 10 次， 命中率 70%~80%	以正手平擊發球 10 次， 命中率 60%~70%	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

單元二	健康存摺				
學習目標	認識認識每日應攝取的食物類別及份量。				
學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 90%~100%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 80%~90%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 70%~80%	食物圖片與六大類食物名稱配對，正確率 60%~70%	未達 D 級
評量工具	圖片				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三	閱讀生命				
學習目標	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容。				
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
單元評分指引	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 90%~100%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 80%~90%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 70%~80%	能專心聽講並發言，會使用多種方式找尋資料並能完成研究相關內容達 60%~70%	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