

高雄市三民區鼎金國小六年級上學期校訂課程

【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. 我們所生所長的社區，有什麼人文或自然的特色？有哪些公家或民間的機構？在在都等待學生仔細、認真的去瞭解。在此教學活動中，希望透過五官體驗與走訪社區，讓學生重新認識所生活的社區環境，並且培養學生愛護社區的情操。

二、教學設計

實施年級	六年級，第一學期	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	24 節，共 960 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。 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】 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。 【綜合活動領域】 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	【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。 【綜合活動領域】 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。
--	--	---

概念架構	導引問題
	1. 合繩執繩者如何正確執繩，才能讓跳躍者順利躍過？ 2. 迴環跳時，跳躍者進、退跳繩時，應該使用何種技巧？ 3. 傳、接棒時，傳棒者可以急停嗎？還是應該緩慢持續向前離開跑道？ 4. 運動對身體有什麼好處呢？ 5. 為什麼要有為他人服務的精神？

學習目標

單元一、律動鼎金－合繩（8 節） 一、培養跳繩能力－合繩。
單元二、跑出健康－接力賽跑（4 節） 一、培養賽跑能力－接力賽跑。
單元三、舞動人生－健康操（6 節） 一、培養舞蹈能力－健康操。
單元四、熱愛生命－老人養護中心（6 節） 一、認識自己的社區環境和各種機構。 二、知道維護社區環境的方法。 三、透過社區服務展現愛護社區的情意。

融入之議題 （學生確實有所探討的議題才列入）	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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
	所融入之單元	單元四、熱愛生命－老人養護中心
學習資源	教材來源： 1. 「爺爺石」繪本 2. 生命教育影片 https://www.youtube.com/watch?v=mOFNuGzwAFs （4 分鐘微電影）	

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
單元一：律動鼎金－合繩 壹、教學前準備 短跳繩、長跳繩 貳、正式教學 【準備活動】	80 分	短跳繩、長

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，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。 【發展活動】 【活動一】複習短跳繩跑步跳 【活動二】合繩左、右搖籃跳繩 一、說明示範： 1. 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。 2. 繩索拉太緊，或太鬆，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。 3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。 4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。 二、分組練習：注意方向一致，如由東方進去，從西方退出，避免發生危險。 三、比賽：每組每人均跳躍三次，作穿梭式跳繩接力比賽，先完的隊伍獲勝 【活動三】合繩迴環跳 一、說明示範： 1. 執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。 2. 跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。 3. 跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。 4. 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。 二、分組練習，教師巡迴輔導 三、比賽：每組每人均跳躍五次，作二十公尺穿梭式跳繩接力比賽。 【綜合活動】 1. 教師講評學習成果。 2. 全班歡呼解散	160 分 80 分	跳繩
單元二：跑出健康－接力賽跑 壹、教學前準備 接力棒、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 【發展活動】 【活動一】複習接力棒的傳接 一、學生分組進行活動 1. 原地傳接棒練習	40 分 80 分	接力棒

(1)傳棒者：以左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者右手。 (2)接棒者：右手向後伸，以反掌接棒，虎口要張開，四指併攏，微微向內彎。 2. 傳接完，全體向後轉，反向再練習。 二、快跑傳接棒練習 1. 全班分為四組，從最後一位開始向前傳棒子，傳至最後一位時全體向後轉，反向再練習。 2. 大隊接力全班分兩隊競賽，第一棒各就各位，聽發令起跑。 【活動二】接力區傳接示範 1. 傳棒者進入接力區後稍向跑道外側，接棒者向前向跑道內側慢跑，完成交棒後即全力加速，傳棒者不可立即急停，應緩慢持續向前離開跑道。 2. 原地傳接練習： 將全班分成 4 組，分列於 4 條跑道，個人前後距離一大步，練習原地左手接棒右手傳棒。 3. 加大距離傳接練習： 待學生傳接技巧較熟練後加大距離練習 4. 慢跑傳接棒、快跑傳接棒： 全班分為 4 組，於跑道上排列，接棒者略做助跑再接棒。先練習慢跑傳接棒，逐漸加快跑的速度。 5. 將全班分成二組進行接力賽 【綜合活動】 一、說明傳接棒時之錯誤動作 1. 分析同學動作之優缺點、老師講評 2. 就學習困難與實施情形，與學生進行雙向溝通，並給予正向鼓勵及修正。 3. 收操、清點人數後下課。	40 分	口哨
單元三：舞動人生—健康操 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】	160 分	健康操影片

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。	40 分	
單元四：熱愛生命—老人養護中心 壹、教學前準備 老師準備「爺爺石」的繪本 ppt 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機— 教師介紹「爺爺石」繪本故事，討論該如何和長者相處	40 分	「爺爺石」 繪本 ppt
【發展活動】 【活動一】生命教育影片欣賞 【活動二】帶「愛」參觀老人養護中心 一、製作問候小卡 二、師生討論拜訪社區老人養護中心的注意事 項，如： 1. 走路要排隊、安靜、守秩序，並且注意安全。 2. 對 待長者就像是自己的「爺爺、奶奶」一般。 3. 歌唱「當我們同 在一起」時，贈送給長者問候卡時，老師會觀察和挑選出熱情 的小天使，待回到學校後給予獎勵。 三、由社工教師簡報中心的現況給學生瞭解。 四、社工教師帶領師 生認識長者和中心的環 境。	160 分	生命教育影 片 卡片

四、教師鼓勵學生向長者握手，贈送問候卡； 教師鼓勵學生說向長者出祝福的話。 【綜合活動】 完成學習單，並上台分享參觀心得。	40 分	學習單
---	------	-----

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元一：律動鼎金－合繩

學習目標	能認識合繩的基本動作及技巧				
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，總能完成合繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成合繩基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成合繩基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成合繩基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	完成跳躍 5 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 4 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 3 次，二十公尺穿梭式跳繩	完成跳躍 2 次，二十公尺穿梭式跳繩	未達 D 級
評量工具	跳繩				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：跑出健康－接力賽跑

學習目標	能學習正確握棒、傳接棒的要領				
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，總能完成接力基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成接力基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成接力基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成接力基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑二十公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑十五公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑十公尺	能有效將接力棒傳給接棒者，並完成來回穿梭跑五公尺	未達 D 級
評量工具	接力棒				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：舞動人生－健康操

學習目標	能瞭解健康操的動作流程				
學習表現	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。				
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，總能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	認識動作技能與練習策略，經常能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	認識動作技能與練習策略，有時能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能準確配合音樂，完成健康操動作流程。	未達 D 級
單元評分指引	配合音樂，完成所有健康操動作。	配合音樂，完成 90%健康操動作。	配合音樂，完成 80%健康操動作。	配合音樂，完成 70%健康操動作。	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

單元四：熱愛生命－老人養護中心

學習目標	透過社區服務展現愛護社區的情意				
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
表現描述	了解服務的意涵與樂趣，總能積極參與討論並實踐。	了解服務的意涵與樂趣，經常能參與討論並實踐。	了解服務的意涵與樂趣，有時能參與討論並實踐。	在他人協助下，了解服務的意涵與樂趣，會參與討論並實踐。	未達 D 級
單元評分指引	具體展現參與服務活動的積極性	展現參與服務活動，具 90% 的積極性	展現參與服務活動，具 80% 的積極性	展現參與服務活動，具 70% 的積極性	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

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)。