

高雄市三民區鼎金國小六年級下學期校訂課程

【金正健康】素養導向教案設計

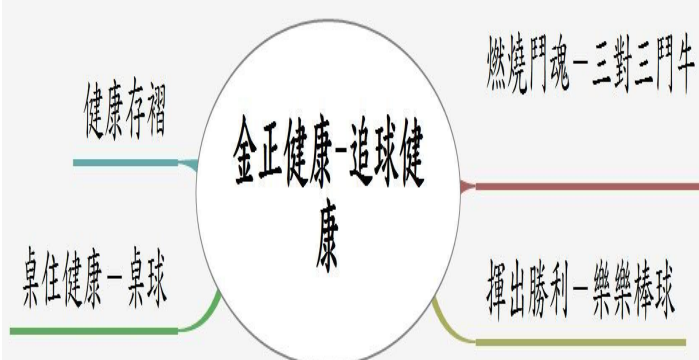
一、設計理念

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. 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、教學設計

實施年級	六年級，第二學期	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	22 節，共 880 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】 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	

	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。
--	------	---

概念架構	導引問題
	1. 三對三鬥牛時，運用什麼方式進攻較容易得分？單打獨鬥或是相互合作？ 2. 樂樂棒球的傳、接球及打擊口訣是什麼？你覺得對得分有幫助嗎？ 3. 樂樂棒球當 0 人在壘時，打擊及防備的戰術是什麼？ 4. 要如何才能將球彈離球拍 15~20 公分左右的高度，並且連續擊球？ 5. 運動存摺的內容及強度，怎樣比較合適？

學習目標		
單元一、燃燒鬥魂－三對三鬥牛（4 節） 一、培養籃球能力－三對三鬥牛。 單元二、揮出勝利－樂樂棒球（6 節） 一、培養棒球能力－樂樂棒球。 單元三、桌住健康－桌球（6 節） 一、培養桌球能力－桌球。 單元四、健康存摺－「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」（6 節） 一、認識健康的生活－「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」。 二、知道維護健康生活的方法。		
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。
	所融入之單元	單元四、健康存摺－「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」
學習資源	籃球、白板、白板筆、樂樂棒球組、桌球組、運動存摺	

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
單元一：燃燒鬥魂－三對三鬥牛 壹、教學前準備 籃球、哨子 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機－ 1. 集合隊伍。 2. 熱身活動：距離 20 公尺，以教師的手勢為方向並注意哨音，往前後左右的方向移動。 【發展活動】 【活動一】你追我跑（假動作練習） （一）說明遊戲規則： 1. 全班分 4 組（A 和 B，C 和 D）進行對抗賽（異質分組，8~10 人分成一隊）。 2. 各組輪流派出 2 人，2 人一組（相對），分為漁網（防守者）和魚（進攻者，漁網需阻止魚前進，反之，魚則需到達安全地帶才算得分，一組時間為 15 秒。 3. 輪流扮演漁網和魚，且各隊隊長需計算得分，並於得分時大聲喊出。 4. 以籃球半場再對分一半為範圍，超過範圍即對隊得分，任何違反運動道德行為亦同。 （二）進行遊戲： （三）、教師提問： 1. 得分同學用什麼方式容易到達安全區？為什麼？ 2. 這些動作的共同特性為何？ 【活動二】你追我跑（傳接球） （一）、規則說明： 1. 全班分 4 組（A 和 B，C 和 D）進行對抗賽（異質分組，8~10 人分成一隊）。 2. 各組輪流派出 4 人，2 人於中間傳球，另 2 人一組（相對），分為防守者和進攻者，進攻者接球即算得分，接球後即做單打，但不計分，一組時間為 13 秒。 3. 輪流扮演進攻者和防守者，且各隊隊長需計算得分，並於得分時大聲喊出。 4. 以籃球半場再對分一半為範圍，超過範圍即對隊得分，任何違反運動道德行為亦同。 5. 得分以累計計算，得分最高者獲勝。 6. 未比賽之隊伍，協助計分或進行場邊觀察及討論方法。 （二）請學生依據上節所學的基本動作應用在傳接球比賽上。 （三）教師引導同學了解傳接球的方向及位置。 【綜合活動】	20 分 40 分 20 分	籃球

一、整理器材 二、歡呼後解散 【準備活動】 熱身活動：（傳接球上籃） （一）全班分 4 組（A 和 B，C 和 D），各組使用半個籃球場。 （二）2 人傳球，中間傳球給邊後做切入上籃。 （三）兩個位置輪替（上籃者，排至邊，傳球者撿球，並排至中間）。	20 分	
【發展活動】 【活動三】合作無間 一、2 攻 1 （一）全班分 4 組（A 和 B，C 和 D），各組使用半個籃球場。2 人進攻，1 人防守。 （二）攻守輪替。 二、2 攻 1 比賽 （一）規則說明： 1. 每場以完成 1 輪為單位。 2. 裁判由攻守雙方各派 1 人擔任。 3. 進球即得 2 分，觸框即得 1 分。 4. 投籃或上籃前需傳球兩次才可進攻。 （二）說明運動安全與禮儀： 1. 比賽前小隊呼喊隊呼。 2. 比賽前排隊握手敬禮，並服從裁判判決，賽後皆需排隊握手敬禮即向裁判致謝。 3. 防守與進攻者盡量避免不必要的身體接觸。 三、小組討論 每組發小白板、白板筆、磁鐵與戰術討論單，請各隊討論比賽中，應如何增加得分。教師在隊伍中巡視，利用問問題來澄清及擴充學生對戰術設定的概念。 （一）進攻時運用什麼方式較容易得分？單打獨鬥或是相互合作？ （二）進攻者在什麼樣的位置較好進攻？離籃框近或遠？ （三）傳球在那些位置較易進攻？	40 分	白板、 白板筆、 籃球
【綜合活動】 1. 教師講評。 2. 全班歡呼解散 單元二：揮出勝利－樂樂棒球 壹、教學前準備 樂樂棒球 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機－ 1. 集合隊伍 2. 熱身活動：伸展操及柔暖操	20 分	
	40 分	

【發展活動】 【活動一】跑壘練習 (1) 直線衝刺：擊出內場滾地球，全力直線衝刺衝過壘包。 (2) 全班分成 4 組，分別列隊於本、1、2、3 壘，聽到哨音後，各組排頭全力直線衝刺 衝過橘色壘包，而後排在該壘的排尾。 (3) 長打跑壘：擊出外野平飛球或安打時，衝刺至界外區再曲線切入，腳踏壘包內角，繼續往 2 壘直線衝刺。全班分成 2 組，分別站立於本壘與二壘，聽到哨音後，各組排頭進行長打跑壘。 【活動二】傳接球練習 (一)助跑肩上傳球練習：動作口訣-併併拉擲指，併步、併步、慣用手持球拉於肩後、向前揮擲、慣用手指向目標。各組 7 人以一個壘包練習，傳高飛球、平飛球、反彈球、滾地球等。 (二)接球練習 1. 高手接球：動作口訣移、站、曲、合、接，移動至接球位置、兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球。 2. 低手接球：動作口訣移、蹲、曲、合、接，移動至接球位置、分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球。 【活動三】直線衝刺跑壘、長打跑壘、打擊練習 (一)握棒動作：右手在上，左手在下，兩手上下接近，緊握球棒的細端(以慣用右手者為例)。 (二)打擊動作：動作口訣-站拉揮擊收，兩足開立與肩寬同左腳對球，兩手將球棒拉舉至右肩後，揮動球棒以粗端擊球，揮棒收至左肩外側。 (三)分組打擊練習：提醒站拉揮擊收「放」，強調打擊者放下球棒，預備者距離三公呎，維護運動安全，自己打擊自己撿球，增加動量，可選擇適合自己能力的大小球。 【活動四】0 人在壘樂樂棒球遊戲 (一)說明遊戲規則 1. 打擊與跑壘： (1)每局打 1-8 棒一輪制；進攻隊須踩橘色壘包，守備隊踩白壘包。 (2)打擊可選擇大球或小球，可試比但不可超過球，違者計好球 1 個。 2. 防守： (1)投手不投球，直接站在投手板上防守也要下場打擊。 (2)守備員一律以踩壘封殺出局 3. 上壘與出局： (1)上壘：在各壘包守備員接球踩壘前，跑壘員已踩壘則判為上壘。 (2)出局：3 好球判出局，含第 3 球打界外球 4. 得分：跑 1 壘得 1 分，依此類推…，跑回本壘得 4 分。 (二)師生討論戰術、隊呼與敬禮握手(隊長引導) 1. 0 人在壘，應該把球打向哪些位置以安全上壘？ 2. 0 人在壘，守備隊接球後，應該把球傳向哪些壘包？ (三)進行樂樂棒球遊戲。	160 分	樂樂棒球組
--	-------	-------

【綜合活動】 1. 教師講評。 2. 全班歡呼解散 單元三：桌球健康—桌球 壹、教學前準備 桌球拍、乒乓球 貳、正式教學 【準備活動】 引起動機—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。 【發展活動】 【活動一】蛋黃洞洞樂 (一)規則說明： 1. 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。 2. 每人發一球，發完接續下一人，依此順序類推。 3. 發球彈至水盆中，先連完兩條線之組別獲勝。 (二)進行活動 【活動二】蛋黃神拍手 (一)正手平擊發球動作要領與活動說明。 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。 【活動三】蛋黃輪轉 GO GO GO (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。 【活動四】桌球九宮格 (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，採團體累積得分制。	40 分	
	40 分	桌球拍、乒乓球
	160 分	水桶

【綜合活動】 1. 鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 2. 集合，解散。 單元四：健康存摺－「運動存摺」、 「飲食存摺」、「睡眠存摺」 壹、教學前準備 運動存摺	40 分	
貳、正式教學 【準備活動】 引起動機－ 教師提問生命最重要的資產為何？你有存摺嗎？最多的存摺有多少錢？最重要的一本存摺是無形的健康存摺，它是無可取代的資產。	40 分	
【發展活動】 【活動一】運動存摺 1. 每生發一張運動存摺 2. 學生可自由運用時間運動累積存摺之時數，將活動時數填於存摺中。 3. 運動內容建議：慢跑、課後體育性社團及各式球類活動等。 4. 依個人適宜的運動強度，循序漸進進行活動，身體不適宜活動者，請勿勉強。 5. 運動存摺滿 200 小時可交回學務處體育組留存，於學生朝會公開頒獎鼓勵學生。 【活動二】飲食存摺 1. 教師說明：「富者上藥舖窮者上當舖」，為何有錢人容易生病？因為長期食用大魚大肉，若不懂得節制，容易罹患生活習慣病，如高血壓、心臟病、糖尿病、痛風…。 2. 老師提問，小組討論： (1) 哪種油最容易致癌？ (2) 哪二種油最容易阻塞血管？ (3) 血管清道夫為何？ 3. 教師經由上述說明後，引導同學分析飲食對健康體位的影響。 【活動三】睡眠存摺 1. 引導同學分析睡眠不足時可能導致的行為與生理問題，再請同學分組搶答選擇與睡眠無關項目： (1) 身高 (2) 月經週期 (3) 體重 (4) 情緒 (5) 心肌梗塞 (6) 黑眼圈 (7) 中風 (8) 意外事故 (9) 糖尿病 (10) 皮膚 (11) 高血壓 (12) 記憶力 2. 各組回答後，公布答案為『全部都有關』（答對組別加分）並說明其相關性， 3. 介紹各個睡眠時段對身體的作用 (1) 11PM~1AM: 強化造血功能	160 分	運動存摺

(2) 11PM~5AM: 器官修復 (3) 10PM~3AM: 生長激素分泌高峰 (4) 10PM~2AM: 肌膚新陳代謝 (5) 9PM~11PM: 強化免疫功能 故每天應在 11PM 前睡覺，才會健康又美麗。 4. 老師提問： 睡眠是否會影響體位？ 教師強調睡眠不足對健康體位造成的影響，勿以為睡眠不足只會讓體重下降的迷思。 【綜合活動】 老師引導並說明： 健康並沒有特效藥，最好的醫生是自己，你 現在怎麼對待你的身體，以後你的身體就會怎麼 對待你！	40 分	
--	-------------	--

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元一：燃燒鬥魂－三對三鬥牛

學習目標	能認識投籃的基本動作及技巧				
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，總能完成投籃基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成投籃基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成投籃基本動作。	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成投籃基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	在罰球線後以定點投籃的方式投 10 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 9-7 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 6-4 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	在罰球線後以定點投籃的方式投 3 球。 (*每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。)	未達 D 級
評量工具	籃球				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：揮出勝利－樂樂棒球

學習目標	能認識樂樂棒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
表現描述	認識動作技能與練習策略，總能完成樂樂棒球的基本動作。	認識動作技能與練習策略，經常能完成樂樂棒球的基本動作。	認識動作技能與練習策略，有時能完成樂樂棒球的基本動作	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，完成樂樂棒球的基本動作。	未達 D 級
單元評分指引	能準確將球從打擊座上揮擊過 15 公尺至少 8 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 10 公尺至少 6-7 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 8 公尺至少 5-6 球以上	能準確將球從打擊座上揮擊過 5 公尺至少 4-5 球以上	未達 D 級
評量工具	樂樂棒球組				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：桌住健康－桌球

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
表現描述	能熟練地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能正確地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能基本地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	能有限地表現各項基本運動技能、身體控制和協調能力。	未達 D 級
單元評分指引	發 10 顆球可以成功 10~8 顆球。	發 10 顆球可以成功 7~6 顆球。	發 10 顆球可以成功 5~4 顆球。	發 10 顆球可以成功 3~2 顆球。	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

單元四：健康存摺－「運動存摺」、「飲食存摺」、「睡眠存摺」

學習目標	能知道維護健康生活的方法				
學習表現	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。				
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	擁有實踐健康生活行動的決心，總能確實做到。	擁有實踐健康生活行動的決心，經常能確實做到。	擁有實踐健康生活行動的決心，有時能確實做到。	在他人協助下，擁有實踐健康生活行動的決心，並能做到。	未達 D 級
單元評分指引	運動存摺每周累積 200~170 分鐘	運動存摺每周累積 160~140 分鐘	運動存摺每周累積 130~100 分鐘	運動存摺每周累積 90~70 分鐘	未達 D 級
評量工具	運動存摺				
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)。