

高雄市三民區鼎金國小四年級上學期校訂課程

【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、對於生物生態的探究，可運用資訊工具，提昇學習成效。透過實際的觀察，進而利用書籍刊物、電視、詢問或網路資源，能夠自行蒐集資料，培養解決問題的能力。由小組員間的互相討論、整理資料，進而分享觀察記錄、交換心得，達到合作學習的效果。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體、自然	設計者	四年級學年團隊
實施年級	四年級，第一學期	總節數	共 13 節，520 分鐘
單元名稱	金正健康		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 自-E-B3 透過五官知覺觀察周遭環境的動植物與自然現象，知道如何欣賞美的事物。	

核心素養呼應說明

A 自主行動

透過「躍動鼎金—跳繩」、「超越巔峰—接力」、「舞動健康—舞蹈」、「昆蟲的一生」，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「躍動鼎金—跳繩」、「超越巔峰—接力」、「舞動健康—舞蹈」培養運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。

C 社會參與

學生透過「昆蟲的一生」，了解昆蟲的生命週期，進而了解自我生命價值並學習包容與珍惜，達成「社會參與」之核心素養。

概念架構		導引問題
		1. 透過「躍動鼎金」如何達到身體的協調性與穩定性？ 2. 經由「超越巔峰」如何提升速度及團隊合作的態度？ 3. 藉由「舞動健康」如何表現肢體美感及欣賞表演？ 4. 透過「昆蟲的一生」如何關心環境及珍惜生命？
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。
教材來源		自編
教學資源		跳繩、接力棒、健康操影片、播放設備、圖書館、電腦教室

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 躍動鼎金— 跳繩	1. 能認識跳繩的基本動作與技巧。 2. 藉由觀察與討論，教導學生觀摩同學跳繩的姿勢與方法，提升跳繩的能力。 3. 藉由跳繩活動，培養學生群性並了解團隊合作重要性。	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 超越巔峰— 接力	1. 能認識接力賽跑的基本動作與技巧。 2. 藉由觀察與討論，加強學生傳接棒的熟練度，進而提升大隊接力的流暢與速度。 3. 藉由接力賽跑，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 4. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。	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。
單元三 舞動健康— 舞蹈	1. 透過舞蹈運用肢體即興創作節奏與舞步。	學習表現	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。

	2. 瞭解本土音樂文化風格，比較感受多元族群音樂特色及美感。	學習內容	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。
單元四 昆蟲的一生	1. 搜尋資料，擬定適用的昆蟲飼養計畫。 2. 經由飼養昆蟲的活動，認識昆蟲的一生。 3. 希望兒童透過觀察活動，認識昆蟲的構造和外形特徵，並了解昆蟲的運動方式和生活習性。 4. 透過飼養昆蟲的經驗，觀察並記錄昆蟲的成長過程和變化。 5. 察覺昆蟲與環境的關係，並知道環境變化對昆蟲的影響，進而學習如何維護昆蟲的生存環境。	學習表現	ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。 tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。
		學習內容	INb-II-7 動植物體的外部形態和內部構造，與其生長、行為、繁衍後代和適應環境有關。 INf-II-3 自然的規律與變化對人類生活應用與美感的啟發。

學習活動概要

單元一：躍動鼎金—跳繩(2 節)

1. 複習短繩連續併足跳、短跳繩跑步跳
2. 長跳繩左、右搖籃跳
3. 跳繩迴環跳

單元二：超越巔峰—接力(3 節)

1. 複習接力棒的傳接
2. 接力區傳接示範

單元三：舞動健康—舞蹈(4 節)

1. 大會舞音樂欣賞
2. 大會舞動作分解教學
3. 連續動作練習
4. 搭配音樂

單元四：昆蟲的一生(4 節)

1. 影片觀賞
2. 昆蟲飼養及觀察
3. 分享心得

(請學生在課前利用下課或其他課餘時間，到校園內觀察種植的樹木，然後在家裡、圖書館尋找相關書籍，或上網蒐尋關於校樹的相關資料。)

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：躍動鼎金一跳繩 壹、教學前準備 短跳繩、長跳繩 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】 1. 複習已學過教材：短繩連續併足跳、短繩跑步跳。 2. 長繩左、右搖籃跳： 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。 5 分組練習，教師巡迴輔導。 3. 跳繩迴環跳： 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，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。 3 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。 4 分組練習，教師巡迴輔導。 提問 ● 跳繩過程中要注意的是甚麼？ ● 能怎麼改善錯誤姿勢？ ● 要如何能做到動作一致？ 【綜合活動】 1. 教師講評學習成果。	20 分	短跳繩、 長跳繩	實作
	40 分		
	20 分		

2. 全班歡呼解散 單元二：律動鼎金一接力 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 (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 提問 ● 接力賽跑過程中要注意的是甚麼？ ● 能怎麼改善錯誤的傳接棒？ ● 在過程中的心情及應該具備甚麼態度？	20 分 80 分	接力棒、口哨	實作
--	-------------------------	---------------	-----------

【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。	20 分		
單元三：舞動健康－舞蹈 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 1. 觀賞「陽光宅男」 MV 影片 2. 歌詞討論： 甚麼是「宅男」？ 怎樣是「陽光男孩」？ 每天在家裡不出門活動會有甚麼結果？ 曬太陽有甚麼優缺點？ 運動會帶給我們甚麼好處？	20 分	舞蹈影片 音樂	發表 實作
【發展活動】 1. 暖身活動 2. 先觀賞舞蹈示範影片 3. 教師示範主歌的分解動作(以八拍為單位)，學生模仿練習。 前奏 8 拍：跑步 (1)左伸右伸肩膀動兩下 (2)踏拍四次+走四步+耳朵四下 (3)汪+拉弓箭共 8 次 (4)上交叉下交叉共 7 次 (5)左倒右倒繞大圈，右倒左倒繞大圈 (6)(開合跳 4 + 肘碰膝 4) *2 (7)左愛心右愛心 2 次，左踩腳繞一圈 (8)前一動作反向 間奏：左弓箭畫圈，右弓箭畫圈 手臂上擺 左弓箭畫圈，右弓箭畫圈 膝蓋屈伸	100 分		

尾奏：畫大圈敬禮

4. 由慢而快，重複練習數次，直至熟練為止。
5. 教師示範副歌的分解動作(以八拍為單位)，學生模仿練習。
6. 由慢而快，重複練習數次，直至熟練為止。
7. 整首舞蹈串連起來，反覆練習。

提問

- 喜歡舞蹈嗎？
- 舞蹈過程中要注意的是甚麼？
- 在過程中的心情及應該具備甚麼態度？
- 還喜歡哪種類型的舞蹈？

【綜合活動】

1. 進行小組舞蹈比賽，互相觀摩評比，優勝組予以獎勵。
2. 遴選優秀的學生在運動會上台領舞或是於升旗時示範，增加其榮譽感。

單元四：昆蟲的一生

壹、教學前準備

老師準備昆蟲小故事「蝸牛大餐」的繪本影片

<http://www.imdap.entomol.ntu.edu.tw/beetles/f01.swf>

貳、正式教學

【準備活動】

1. 播放昆蟲小故事「蝸牛大餐」。
- 藉由螢火蟲與食蝸步行蟲的故事動畫，引起學生學習昆蟲的興趣。
- 螢火蟲的幼蟲以蝸牛為主食，成蟲則以花蜜為食。同樣以蝸牛為主食的，還有食蝸步行蟲，特徵是翅鞘癒合、無法飛行。

【發展活動】

1. 提問
 - 昆蟲慢慢長大了，我們要如何記錄他們的成長過程呢？
 - 該用那種方式記錄？
 - 需要記錄哪些觀察的結果？
2. 操作
 - 教師指導兒童將觀察重點，設計成觀察記錄表。

40 分

40 分

80 分

影片
「蝸牛大
餐」

實作
資料整理

- 多鼓勵兒童自行設計記錄表，以多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。 - 時間允許的話，可以舉辦設計比賽，甄選「最佳昆蟲成長紀錄表」，以提高兒童的設計興趣、激發兒童的榮譽心。 【綜合活動】 - 將小組的觀察紀錄和飼養心得，和全班同學一起分享。 - 在飼養的過程中，對小動物應該要有愛心和耐心，因為牠們和人類一樣，也是有生命的。 - 此處教師可對飼養昆蟲的活動做個總結，讓兒童確實由飼養活動中，學習愛護動物、尊重生命的情操。	40 分		實作
		分享 觀察記錄 及心得	發表

附錄一、評量規準

單元一：躍動鼎金－跳繩

學習目標	培養跳繩能力－跳繩。				
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	認識動作技能與練習策略，總能完成合繩基本動作。完成跳躍 5 次，二十公尺穿梭式跳繩	認識動作技能與練習策略，經常能完成合繩基本動作。完成跳躍 4 次，二十公尺穿梭式跳繩	認識動作技能與練習策略，有時能完成合繩基本動作。完成跳躍 3 次，二十公尺穿梭式跳繩	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。完成跳躍 2 次，二十公尺穿梭式跳繩	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：超越巔峰－接力

學習目標	培養賽跑能力－接力賽跑				
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「右手接棒左手傳棒」的方式，在接力區內順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式，但未順利傳接棒	未能以「右手接棒左手傳棒」的方式傳接棒	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：舞動健康－舞蹈

學習目標	培養舞蹈能力－舞蹈。				
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	不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 80%	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 50%	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元四：昆蟲的一生

學習目標	1. 搜尋資料，擬定適用的昆蟲飼養計畫。 2. 經由飼養昆蟲的活動，認識昆蟲的一生。				
學習表現	ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。				
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	觀察記錄表日期、資料詳細完整，整理用心，並以精緻多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。	觀察記錄表日期、資料幾近完整，整理用心，並以多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。	觀察記錄表日期、資料大致完整，記錄方式不多。	觀察記錄表日期、資料尚稱完整，記錄方式單一。	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下