

高雄市龍華國小 114 學年度下學期彈性學習課程

龍華大代誌—健康小達人-班際體育賽 GOGO 運動趣課程設計

壹、設計理念

一年級學生在幼稚園時期已經具備基礎的健康衛生觀念，因此在國小階段，透過身高體重視力的測量、牙齒的健康檢查，讓學生對於自我身體健康狀況及成長發育的情形有所認知了解，輔以運動練習，讓學生習得如何強化並維持身體健康之能力。除此之外，外在的環境衛生也和身體健康息息相關，因此讓學生除了在知識上理解環境衛生的重要具備，也能具備打掃的實作能力。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 量身高前老師解說相關健康知識。檢查後，說明個體之間身高體重不同是因為生長速率的不同，並以此導入正確的生活習慣及營養攝取的知識，讓學生意識到良好的生活習慣和飲食與自己的健康息息相關。</p> <p>2. 進行牙齒口腔檢查前先解說牙齒口腔相關健康知識，透過與兒童的討論，讓兒童了解牙齒的功能與健康的重要。</p> <p>3. 學習各項掃具使用方法及打掃訣竅，透過分工合作學習與人共事的應有態度。</p>
	A3 規劃執行與創新應變	<p>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。</p>	<p>1. 討論跳繩比賽的進行方式</p> <p>2. 說明環境整潔之重要性並分組及小組分工。</p>

<p style="text-align: center;">B 溝通互動</p>	<p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>健體-E-B3 具備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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看跳繩影片時，請學生觀察跳繩者手腳之間的協調和跳躍時的優美姿勢。並解說運動和心肺功能之間的關係。 2. 感受環境整潔時的清爽度,培養對生活中『美』的感受經驗，進而能關心周遭生活環境的變異。
<p style="text-align: center;">C 社會參與</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>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</p> <p>生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在跳繩的班際競賽過程中，教導學生互相打氣鼓勵。並且自創口號，凝聚班級向心理。 2. 全班參與環境大掃除之活動，透過分工合作感受團結的力量。

貳、學習活動設計

領域/科目/跨領域	健體/生活		
實施年級	一年級	總節數	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘 依實際授課節數調整
(聚焦之)單元名稱	健康小達人 GOGO 運動趣		
設計依據			
B3 藝術涵養與美感素養	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1. 認知:</p> <p>a. 健康知識</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>c. 運動知識</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2. 情意:</p> <p>a. 健康覺察</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>b. 健康正向態度</p> <p>2b- I -1 受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>c. 體育學習態度</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>d. 運動欣賞</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 技能:</p> <p>a. 健康技能</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4. 行為:</p>	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-C2</p> <p>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</p> <p>生活-E-C2</p> <p>覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>
		核心素養	

		<p>a. 自我健康管理 4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p>d. 運動實踐 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>【生活領域】 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>●</p>	
學習內容		<p>【健康與體育領域】</p> <p>A. 生長、發展與體適能 Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>B. 安全生活與運動防護 Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>C. 群體健康與運動參與 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb- I -2 班級體育活動。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>D. 個人衛生與性教育 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>G. 挑戰類型運動 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>【生活領域】</p>	

		<p>E. 生活規範的實踐與省思</p> <p>E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-2 生活規範的實踐。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 E-I-4 對他人的感謝與服務。</p> <p>F. 自主學習策略的練習與覺察</p> <p>F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。 F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。</p>		<p>生活-E-A1</p> <p>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。</p>
議題融入	議題／學習主題	<p>生命教育/人學探索 安全教育/運動安全</p>		
	議題實質內涵	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向 安 E6 了解自己的身體</p>		
與其他領域／科目的連結				
教材來源		<ul style="list-style-type: none"> ● 健康與體育第二冊康軒版 ● 生活第二冊南一版 		
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 1. 能養成規律運動與健康生活的習慣 ● 2. 能培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力 ● 3. 能培養良好人際關係與團隊合作精神。 				

學習活動設計			
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註

<p>第一節</p>	<p>1. 老師解說相關健康知識(8分鐘) 2. 健康中心護士解說(5分鐘) 3. 進行身高、體重、視力檢查(22分鐘) 4. 檢查後，說明個體之間身高體重不同是因為生長速率的不同，並以此導入正確的生活習慣及營養攝取的知識，讓學生意識到良好的生活習慣和飲食與自己的健康息息相關。(5分鐘)</p>	<p>1. 學生的聆聽態度和回答問題的正確性 2. 學習單~(1 觀察同學的身高體重和自己有什麼不同 2. 良好的生活習慣有哪些 3. 食物含有那些營養素 4. 列舉常吃的食物後檢查自己的營養攝取是不是均衡)。以發表的正確性作為評量標準 3. 檢核表~記錄每日晚餐種類。採取同儕互評的方式</p>	
<p>教學設備／資源： 身高體重計、食物營養圖</p>			
<p>第二節</p>	<p>1. 觀看跳繩示範影片影片學習跳繩的方法及練習(10分鐘) 2. 解說跳繩時的注意事項:(20分鐘) ◎雙腳跳躍，不可單腳前後著地 ◎兩手甩繩時和跳躍時的節奏要配合好 ◎一次甩繩配合一次跳躍 ◎跳繩時要注意是否有人站在旁邊，要注意安全 2. 學習進度落後者請小老師幫忙指導(10分鐘)</p>	<p>1. 每跳一次就過繩一次，中間不得彈跳兩次以上 2. 學習態度</p>	
<p>第三、四節</p>	<p>1. 參與班際體育競賽(60分鐘) 2. 班際體育競賽內容： a. 以一分鐘為限，每人連續跳繩的次數做為成績 b. 每班 29 人參加，不足的另挑選其他學生重複參加 3. 比賽結束後，講解運動和心肺功能之間的關係(20分鐘)</p>	<p>1. 計算全班跳繩的成功次數，依次數的多寡排序</p>	<p>計次的裁判可訓練高年級，每班一名，可節省比賽的時間</p>

教學設備／資源：

- 跳繩

● 參考資料：

附錄：

- 跳繩示範影帶