

# 高雄市三民區鼎金國小一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. 藉由跳繩活動，可以提升學生手眼協調能力，發展良好的基本運動能力。
2. 透過跳繩活動延伸的的遊戲，可讓學生了解運動安全的重要性，以及培養學生對週遭環境的覺察能力，以達安全生活教育目標。
3. 透過跳繩的過程，啟發學生學習的興趣，有助於良好習慣和運動行為的養成，促進學生的身心健康。
4. 肢體的探索是表演的基本能力，能透過有結構、有計畫的舞蹈動作，配合音律，有助於學生表達力及專注力的養成。
5. 一年級新生剛進入校園，希望透過實地走訪校園，讓學生更認識校園，並且培養學生愛護校園的情操。

### 二、教學活動設計

<b>領域名稱 (統整領域)</b>	健康與體育領域、生活領域	<b>設計者</b>	一年級全體教師
<b>實施年級</b>	一年級，第一學期	<b>總節數</b>	共 12 節，480 分鐘
<b>單元名稱</b>	金正健康		
<b>設計依據</b>			
<b>核心素養</b>			
<b>總綱核心素養</b>		<b>領綱核心素養</b>	
A1 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。 B3 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 C1 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。		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。 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。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。	

### 核心素養呼應說明

本單元呼應十二年國教課程三大核心素養「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。

呼應「A1 身心素質與自我精進」，培養學生身心健全發展，使其擁有合宜的自我觀，並能學習自我精進。

呼應「B3 藝術涵養與美感素養」，學習美感體驗，並培養對美善的人事物，進行賞析、並能建構與分享的態度與能力。

呼應「C1 道德實踐與公民意識」，使學生具備道德實踐的素養，並養成社會責任感及公民意識，且能關懷自然生態與人類永續發展，進而培養知善、樂善與行善的品德。

概念架構	導引問題
<pre> graph TD     A[舞動健康 跳出金活力] --&gt; B[跳繩]     A --&gt; C[大會舞]     B --&gt; D[協調]     B --&gt; E[敏捷]     C --&gt; F[協調]     C --&gt; G[敏捷]     A --&gt; H[校園尋寶]     H --&gt; I[愉悅]     H --&gt; J[合作]             </pre>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞動健康-運動大會舞 [關鍵提問]: 詢問學生是否認識這首歌曲</li> <li>2. 律動鼎金-跳繩 [關鍵提問]: 詢問跳繩的起源</li> <li>3. 律動鼎金-校園尋寶趣 [關鍵提問]: 讓學生猜猜這是哪裡。</li> </ol>

議題融入	所融入之學習重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (品德教育) 學習尊重並能欣賞他人表演。</li> <li>2. (安全教育) 能了解運動的保健，動作時能小心注意安全也注意他人安全。</li> <li>3. (生涯規劃教育) 養成良好的人際互動關係。</li> </ol>
教材來源		自編
教學資源		教學影片、音樂光碟
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 舞動健康-運動大會舞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能配合音樂搭配正確動作。</li> <li>2. 活動時能專注表演。</li> <li>3. 能欣賞並讚美他人表演。</li> <li>4. 能學習團體合作的重要性。</li> </ol>	學習表現  2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。  2c-I-2 表現認真參與的學習態度。

			3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
		學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
單元二 律動鼎金-跳繩	1. 協助學生如何選擇合適的跳繩，以及適合自身的跳繩長度。 2. 透過跳繩簡易動作，學習正確跳繩握法，學會控繩方法，並能練習基礎跳繩動作。 3. 透過參考他人跳繩策略，來提升自身跳繩成功次數。	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
		學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。
單元三 律動鼎金-校園尋寶趣	對校園環境更為熟悉。	學習表現	2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。
		學習內容	B-I-3 環境的探索與愛護。

#### 學習活動概要

單元一：舞動健康-運動大會舞

[關鍵提問]：

播放大會舞搭配音樂請學生聆聽樂曲，並詢問學生是否認識這首歌曲

單元二：律動鼎金-跳繩

[關鍵提問]：詢問跳繩的起源並介紹不同種類的跳繩

單元三：律動鼎金-校園尋寶趣

[關鍵提問]：展示校園照片，讓學生猜猜這是哪裡。

#### 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
<p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>1. 學校拍攝大會舞影片相關連結。 2. 大會舞音樂光碟。</p>			
<p><b>貳、正式教學</b></p>	20分	音樂光碟	能清楚明白自

<p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—播放大會舞搭配音樂請學生聆聽樂曲，並詢問學生是否認識這首歌曲，以及說明這受音樂給人的感覺為何。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 播放運動會大會舞音樂曲，讓學生能熟悉音樂旋律。</p> <p>2. 播放大會舞教學光碟說明並須配合動作。由班上四位種子選手(已接受學校訓練)在前方帶領學童一起做動作。(反覆多次)</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>老師講解舞蹈中注意事項以及要領。</p> <p>*****</p>	<p>40分</p> <p>20分</p> <p>20分</p>	<p>音樂光碟</p> <p>教學影片</p> <p>教學影片</p>	<p>己的想法</p> <p>熟悉音樂旋律 (可跟著哼唱)</p> <p>動作可以搭配音樂</p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>播放運動會大會舞音樂曲，讓學生能熟悉音樂旋律。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 各段動作分解教學，希望學生能將動作與樂曲聯想一起，以避免動作脫節。</p> <p>2. 搭配音樂，動作加強練習，錯誤動作予以更正。(第二節結束)</p> <p>3. 分組表演。(只有音樂)</p> <p>4. 可利用課餘時間加強練習。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>老師講解舞蹈中注意事項以及要領。</p> <p>*****</p>	<p>40分</p> <p>20分</p>	<p>音樂光碟</p> <p>教學影片</p> <p>音樂光碟</p>	<p>正確將動作做出來</p> <p>動作能搭配音樂呈現</p> <p>動作能搭配音樂呈現</p> <p>能欣賞別人表演</p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 學年在玄關集合。</p> <p>2. 播放運動會大會舞音樂曲，讓學生更熟悉音樂旋律。</p>	<p>10分</p> <p>20分</p>	<p>音響</p> <p>音樂光碟</p>	<p>動作能搭配音樂完整呈現</p>

<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 播放運動會大會舞樂曲排練。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 學年協同教學，各班個別表演，讓學生學習欣賞別人表演並能給予讚美。</p> <p>2. 全年一起表演，由學年老師提出表現良好以及需改進地方供各班級參考，最後請全二年級學生給自己愛的鼓勵。</p>	<p>10分</p>		<p>動作能搭配音樂呈現</p> <p>能欣賞別人表演</p>
<p>-----</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機-詢問跳繩的起源並介紹不同種類的跳繩</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 介紹跳繩，調整跳繩的長度、收繩教學。</p> <p>2. 跳繩的握法教學:握柄時，兩手拇指貼放在柄上面，轉動手腕以繞旋繩子。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>欣賞大家跳繩動作並鼓勵再接再厲</p>	<p>5分</p> <p>25分</p>	<p>實作</p>	<p>動作能搭配音樂完整呈現</p> <p>能完成標準動作</p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習跳繩的握法教學:握柄時，兩手拇指貼放在柄上面，轉動手腕以繞旋繩子。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>空迴旋教學與練習:繩子的迴旋，未經頭上、腳下。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>檢討大家跳繩動作並鼓勵再接再厲</p>	<p>10分</p> <p>10分</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>	<p>能完成標準動作</p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習空迴旋教學與練習:繩子的迴旋，未經頭上、腳下。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>前迴旋(順迴旋)教學與練習: 併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p>	<p>15分</p> <p>15分</p> <p>10分</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>實作</p>	<p>能完成標準動作</p> <p>能完成標準動作</p> <p>能完成規定次數</p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習空迴旋教學與練習:繩子的迴旋，未經頭上、腳下。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>前迴旋(順迴旋)教學與練習: 併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p>	<p>25分</p> <p>5分</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>	<p>能完成標準動作</p> <p>能完成規定次數</p>

<p>前迴旋次數認證：5下</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習空迴旋教學與練習：繩子的迴旋，未經頭上、腳下。</p>	10分	實作	能完成標準動作
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>前迴旋(順迴旋)教學與練習：併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。</p>	20分	實作	能完成規定次數
<p>前迴旋次數認證：10下</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習空迴旋教學與練習：繩子的迴旋，未經頭上、腳下。</p>	10分	單槍、校園照片	能完成規定次數
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>前迴旋次數認證：15, 20下</p>	10分		
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>檢討大家跳繩動作並鼓勵再接再厲</p>	25分		實地走訪
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機：展示校園照片，讓學生猜猜在哪裡。</p>	5分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>實際走訪校園（以戶外為主），從廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心、依學生需求與校園動線，帶學生認識校園環境。</p>	10分	單槍、文建會繪本花園網站	口頭
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>說說自己最喜愛的地點及理由。</p>	40分	單槍、校園或辦公室照片	口頭
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機：介紹文建會的繪本「開學的第一天，我的肚子裡有蝴蝶」。</p>	10分		實地走訪
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 討論主角上學焦慮的原因，提示學校裡有很多處室可提供協助。</p> <p>2. 拜訪學校各處室，並了解各處室及各場所的位置、功能。</p>	10分		口頭
<p><b>【綜合活動】</b></p>	40分		
	10分		

校園或辦公室照片當題目，提問並引導學生回答拍攝地點及功能。			
-------------------------------	--	--	--

附錄一、評量規準

單元一	舞動健康			
學習目標	能配合音樂搭配正確動作			
學習表現	【健康與體育領域】 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 2c-I-2 表現認真參與的學習態度			
評量工具	實作評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	1. 動作正確 2. 動作流暢(動作轉換均能配合音樂) 3. 參與度佳	1. 動作正確 2. 動作還算流暢(動作轉換與音樂稍有落差) 3. 參與度佳	1. 動作正確 2. 動作還算流暢(動作轉換與音樂有落差) 3. 參與度不夠積極	1. 較多動作欠缺正確 2. 動作還算流暢(動作轉換與音樂有落差) 3. 參與度需再加強

單元二	律動鼎金-跳繩			
學習目標	能做出正確跳繩握法，達成規定跳繩次數。			
學習表現	【健康與體育領域】 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
評量工具	實作評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	1. 動作正確 2. 輕鬆達成規定跳繩次數。 3. 參與度極佳	1. 動作正確 2. 達成規定跳繩次數。 3. 參與度普通	1. 動作正確 2 未能. 達成規定跳繩次數。 3. 參與度不夠積極	1. 較多動作欠缺正確 2. 未能. 達成規定跳繩次數。 3. 參與度需再加強

單元三	校園尋寶趣			
學習目標	對校園環境更為熟悉。			
學習表現	【生活領域】 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。			
評量工具	實作評量			
內容標準	表現標準			
	很好	不錯	尚可	再加油
分數轉換	100~95	94~90	89~85	84 以下
單元評分指引	<p>1. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的位置。</p> <p>2. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的功能。</p> <p>3. 能說出或指出辦公室的位置及功能。</p> <p>4. 能遵守團體規範。</p>	<p>1. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的位置。</p> <p>2. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的功能。</p> <p>3. 能說出或指出辦公室的位置。</p> <p>4. 能遵守團體規範。</p>	<p>1. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的位置。</p> <p>2. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的功能。</p> <p>3. 能遵守團體規範。</p>	<p>1. 能說出或指出廁所、操場、遊戲器材區、廚房，健康中心的位置。</p> <p>2. 能遵守團體規範。</p>