

南投縣桶頭國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	健康快樂跟我走	年級/班級	中年級
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 2 節，1 週，共 2 節
		設計教師	張燕如
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	為促進學童達到「健康體位」並養成生活好習慣，讓學童透過教學活動實際參與規劃自己的一日作息，並透過闖關活動，從做中學，寓教於樂，進而了解體認 85210 的意涵，並將規劃一日作息的結果與運用數位相機做記錄，並透過電腦軟體以「我的健康週記」記錄參與活動的歷程，以及體位的變化，使學童朝向健康體位的目標，另外告訴小朋友除了要有健康體位之外，還要對自己有信心、發覺自己的價值，每一個人都有自己的特質並不需要和別人一樣。		
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。		

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解健康體位的定義。 2. 會算出自己的 BMI 值。 3. 探討如何促進健康的體位。 4. 了解 85210 健促口號的意涵。 5. 透過闖關遊戲活動，確實達到運動目的，促進身體健康的效果。
------	---

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十一	認識體位 (1 節) 85210 健康密碼 闖關活動 (1 節)	【健體】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	【健體】 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 【綜合】 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康體位 2. 能利用身高、體重資料，計算身體質量指數，對照表格找出自己是何種體位 3. 了解如何促進健康體位 4. 注意體重過重或過輕的嚴重性 5. 遵守 85210 規則，促進身體健康 6. 參加闖關活動、遵守規則、並能盡心完成各關卡的任務 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識體位 活動一：什麼是 BMI 班上量完身高體重後，很想知道自己是不是符合標準、健不健康」，可以根據自己的身高、體重，算出身體質量指數 BMI(Body Mass Index)值 BMI 值的計算方式：BMI = 體重(公斤) ÷ 身高平方(公尺) 活動二：計算「身體質量指數 BMI 1. 請學生於學習單中填入自己的身高、體重資料。	實作評量 口頭評量 健康檢核表分析 闖關參與度及達成率 學習單檢核	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身高、體重測量紀錄表 2. 教學簡報 3. BMI 指數計算程式 4. BMI 學習單一 5. 健康檢核表 6. 85210 標語 7. 蔬果造型玩具 8. 兩組跳繩 9. 照相機

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		<p>【綜合】 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>			<p>2. 利用 BMI 指數計算程式算出自己的身體質量指數 BMI。</p> <p>3. 對照教學簡報表格(兒童與青少年肥胖定義)，讓學童找出自己是哪一類型的體位？體重過重、體重過輕或體重適中。</p> <p>活動三：我該如何促進健康的體位 (85210)</p> <p>1. 85210 促進健康體位的五大核心能力數字意義：</p> <p>8--每天睡滿 8 小時</p> <p>5--天天 5 蔬果 (3 份蔬菜+2 份水果)</p> <p>2--四電(看電視、打電動、玩電腦、講電話) 使用時間少於 2 小時</p> <p>1--每天運動達到 1 小時</p> <p>0--喝 0 熱量的白開水 (減少高糖份、高油脂飲食)</p>		10. 學習單

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					2. 回家作業，請學生記錄健康檢核表 ● 85210 健康密碼闖關活動 活動一：85210 意涵的解說 1. 標語牌複習 85210 的意涵 8:每天睡滿 8 小時 5:天天五蔬果 2:四電少於 2 1:每天運動一小時 0:零糖飲料喝足白開水 活動二：闖關活動 1. 老師先示範操作一次各關闖關方法： 第一關 8:各站分起點與目的地，到目的地，原地繞圈 8 次後並說出標語”每天睡滿 8 小時”，再回起點。 第二關		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>5:一次攜帶一個蔬果玩具，來回跑，拿 5 蔬果，共跑 5 次，於最後一次並讀出標語”天天五蔬果”，再折回起點。</p> <p>第三關</p> <p>1:，到目的地全組累計跳繩 60 下，完成後並讀出標語”天天運動一小時”</p> <p>第四關</p> <p>0:拿礦泉水寶特瓶到目的地並讀出標語”每天喝足白開水”</p> <p>第五關</p> <p>2:拿”四電少於 2”標語，比出 YA 手勢並拍照，完成闖關遊戲</p> <p>2. 學生示範操作標語牌</p> <p>3. 兩兩一組分組比，完成後手背蓋章表示過關</p> <p>活動三：填寫學習單</p> <p>1. 發下學習單，填寫</p>		

【第二學期】

課程名稱	健康快樂跟我走	年級/班級	中年級
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 2 節，1 週，共 2 節
		設計教師	張燕如
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	為促進學童達到「健康體位」並養成生活好習慣，讓學童透過教學活動實際參與規劃自己的一日作息，並透過闖關活動，從做中學，寓教於樂，進而了解體認 85210 的意涵，並將規劃一日作息的結果與運用數位相機做記錄，並透過電腦軟體以「我的健康週記」記錄參與活動的歷程，以及體位的變化，使學童朝向健康體位的目標，另外告訴小朋友除了要有健康體位之外，還要對自己有信心、發覺自己的價值，每一個人都有自己的特質並不需要和別人一樣。		
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解類媒體內容的意義與影響。		
課程目標	1. 能根據自己一日作息做出個別專屬的運動規劃圖。 2. 會利用平板程式紀錄「我的健康週記」。 3. 了解自己的體型意識		

	4. 學習欣賞自己的體型
--	--------------

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十一	我的健康週記 (1 節) 體型意識 (1 節)	<p>【健體】 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>【資訊】 資 p-III-1 能認識與使用資訊科技以表達想法</p> <p>【綜合】 1a-II-1</p>	<p>【健體】 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>【資訊】 資 T-III-6 簡報軟體的使用 -簡報動畫效果 -簡報影音整合</p> <p>【綜合】 Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。</p>	<p>1. 了解自己欠缺維持身體健康的活動，並能訂定一週運動規畫</p> <p>2. 確實執行一週運動規畫</p> <p>3. 認識與使用 canva 程式呈現「我的健康週記」簡報</p> <p>4. 展現自己健康體態，了解健康就是美，能欣賞自己的優點</p>	<p>● 我的健康週記</p> <p>活動一：我愛運動</p> <p>1. 教師播放有關於小朋友一天生活的影片，或口述小朋友一天生活的流水帳。</p> <p>2. 將影片所述內容的活動由學生舉手說出 剛才講到的活動。</p> <p>3. 影片中欠缺維持身體健康的什麼活動？體育活動</p> <p>活動二：一周運動規劃圖</p> <p>老師提供圖畫紙，規劃出一週運動的時間，並付諸實行。</p> <p>活動三：我的健康週記</p> <p>指導學生以相機記錄一星期同學運動執行進度，分組幫同學拍攝每週課間活動同學參與運動的情形，作為我</p>	<p>一週運動規劃制定及執行達成率</p> <p>繳交健康週記</p> <p>口頭分享自己身體的優點</p>	<p>1. 圖畫紙</p> <p>2. 照相機</p> <p>3. 學生五秒內的一天生活.flv</p> <p>4. 明星圖</p> <p>5. 體型意識教學簡報</p> <p>6. 快樂腳影片</p>

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。			<p>的健康週記數位說故事的素材。</p> <p>3. 老師示範如何利用平板程式 製作「我的健康週記」簡報。</p> <p>● 體態意識</p> <p>活動一：大明星集合 以電子白板或簡報展示小朋友所找到的明星圖片數張。</p> <p>1. 詢問小朋友為什麼認為這些明星最「美」。</p> <p>2. 教導小朋友，美的定義有分成「主觀」和「客觀」。</p> <p>主觀：社會風氣，唐朝豐腴、現代瘦即是美 客觀：健康就是美！判斷標準 BMI、身高 體重對照表</p> <p>活動二：了解自己的體型意識</p> <p>引導小朋友維持健康體位，是為了自己的身體健康著想</p> <p>1. 詢問小朋友，有沒有人覺</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					<p>得自己太瘦或是太胖，小朋友經過自己算出他們的 BMI，並找出自己的體位何在，而擁有「健康體位」就是最美的，請 BMI 值在正常範圍的小朋友給自己鼓勵，一起大聲說：「我是最健康的」、「我是最美的」</p> <p>活動三：『快樂腳——做自己，最耀眼』</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師播放快樂腳影片，找出自己獨一無二的 Style，做自己最美 2. 讓學童找出自己最喜歡的身體部位，說出自己畫出的身體部位任何 3 個以上正向的感覺 3. 教師綜合說明，自己身體的任何一部份都有正向的部分，例如：手指修長、體型適中，學習多欣賞自己身體的優點。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					4. 學習單「我可愛的身體」告訴孩子找出自己獨一無二的 Style，不要受別人的影響，『做自己最耀眼』 *告訴小朋友除了要有健康體位，還要對自己有信心、發覺自己的價值，並不需要和別人一樣。事實上那些明星之所以會被大家喜歡，是因為他們擁有自己的優點和建立出自己的特色，而並不只是因為他們擁有纖細的身材。		

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。