

南投縣桶頭國民小學 114 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	三年級
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 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)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心 健康	
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，還要對自己有自信、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。			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

總綱核心素養具體內涵	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。	領綱核心素養具體內涵	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-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。 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
課程目標	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 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
一	認識體位 (1 節) 85210 健康密碼闖關活動	【健體】 1a-II-1	【健體】 Fb-II-1	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	● 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、	實作評量 口頭評量 健康檢核表分析	1. 身高、體重測量紀錄表

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
	(1 節)	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。 【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。	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。	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	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：$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高平方(公尺)}$ 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。 2. 利用 BMI 指數計算程式算出自己的身體質量指數 BMI。 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。 活動三：我該如何促進健康的體位 (85210) 1. 85210 促進健康體位的五大核心能力數字意義：	闖關參與度及達成率 學習單檢核	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 10. 學習單

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
					8--每天睡滿 8 小時 5--天天 5 蔬果 (3 份蔬菜+2 份水果) 2--四電(看電視、打電動、玩電腦、講電話) 使用時間少於 2 小時 1--每天運動達到 1 小時 0--喝 0 熱量的白開水 (減少高糖份、高油脂飲食) 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		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					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 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。 第三關 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” 第四關 0: 拿礦泉水寶特瓶到目的地並讀出標語”每天喝足白開水”		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					第五關 2:拿”四電少於 2”標語，比出 YA 手勢並拍照，完成闖關遊戲 2. 學生示範操作標語牌 3. 兩兩一組分組比，完成後手背蓋章表示過關 活動三：填寫學習單 1. 發下學習單，填寫		

【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	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 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)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心 健康	
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，還要對自己有自信、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。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並	領綱核心素養具體內涵	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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	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。		綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。
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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	我的健康週記 (1 節) 體型意識 (1 節)	【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	【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。 【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	1. 了解自己欠缺維持身體繼康的活動，並能訂定一週運動規畫 2. 確實執行一週運動規畫 3. 認識與使用 canva 程式呈現「我的健康週記」簡報 4. 展現自己健康體態，了解健康就是美，能欣賞自己的優點	● 我的健康週記 活動一：我愛運動 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。 2. 將影片所述內容的活動由學生舉手說出 剛才有講到的活動。 3. 影片中欠缺維持身體健康的什麼活動？體育活動 活動二：一周運動規劃圖	一週運動規劃制定及執行達成率 繳交健康週記口頭分享自己身體的優點	1. 圖畫紙 2. 照相機 3. 學生五秒內的一天生活.flv 4. 明星圖 5. 體型意識教學簡報 6. 快樂腳影片

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		能力的身體活動。 【資訊】 資 p-III-1 能認識與使用資訊科技以表達想法 【綜合】 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	【綜合】 Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。		老師提供圖畫紙，規劃出一週運動的時間，並付諸實行。 活動三：我的健康週記 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，作為我的健康週記數位說故事的素材。 3. 老師示範如何利用平板程式製作「我的健康週記」簡報。 ● 體態意識 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。 1. 詢問小朋友為什麼認為這些明星最「美」。 2. 教導小朋友，美的定義有分成「主觀」和「客觀」。		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
					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 活動二：了解自己的體型意識 引導小朋友維持健康體位，是為了自己的身體健康著想 1. 詢問小朋友，有沒有人覺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」 活動三：『快樂腳--做自己，最耀眼』 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		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					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。 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，還要對自己有自信、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。		