

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	四年級
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	陳慧玲
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	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				
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

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

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		

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						
					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”		

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。	

	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健康的活動，並能訂定一週運動計畫 2. 確實執行一週運動計畫 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

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				
		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」。		

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		

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						
					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。		