

### 南投縣桶頭國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

#### 【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	教師團隊
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 ※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 (國中小各年級適用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p><b>健體-E-A1</b> 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。 <b>綜-E-A1</b> 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。 <b>綜-E-B2</b> 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。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能根據自己一日作息做出個別專屬的運動規劃圖。</li> <li>2. 會利用平板程式紀錄「我的健康週記」。</li> <li>3. 了解自己的體型意識</li> <li>4. 學習欣賞自己的體型</li> </ol>		

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						
十二	<p>我的健康週記 (1 節) 體型意識 (1 節)</p>	<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</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。 【資訊】 資 T-III-6 簡報軟體的使用</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 確實執行一週運動規畫</li> <li>3. 認識與使用 canva 程式呈現「我的健康週記」簡報</li> </ol>	<p>● 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</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖畫紙</li> <li>2. 照相機</li> <li>3. 學生五秒內的一天生活.flv</li> <li>4. 明星圖</li> <li>5. 體型意識教學簡報</li> </ol>

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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
		<p>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 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>-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>	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>活動二：一周運動規劃圖 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 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</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。 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」。 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>		6. 快樂腳影片

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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
					<p>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」</p> <p>活動三：『快樂腳--做自己，最耀眼』</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>3. 教師綜合說明，自己身體的任何一部份都有正向的部分，</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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
					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。		

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. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。