高雄市小港區太平國民小學《食在好健康》校訂課程教案

一、教學設計理念說明

想要有健康的身體，不外乎要從飲食與運動著手，所以食在好健康課程中規劃了運動以及了解在地健康食材的相關活動，讓學生透過一動一靜的學習課程，進而培養自己的健康觀念與強健的身體。另外也透過食材的認識，了解食物來之不易，進而養成珍惜物資的好觀念。

二、教學活動設計

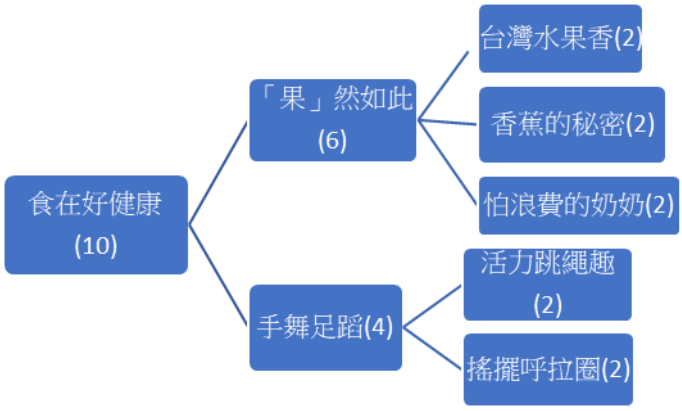
領域名稱(統整領域)	語文、生活、健康與體育	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級上學期	總節數	共 10 節，400 分鐘
單元名稱	「果」然如此、手舞足蹈		

設計依據

核心素養

總綱核心素養	領綱核心素養
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	**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。 **健體-E-C2** 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 **國-E-C2** 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 **生活-E-A2** 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。 **生活-E-B1** 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 **生活-E-C2** 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和魂競有所影響，用合宜的方式與人友善互動願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

<table>
<tr><th colspan="5">核心素養呼應說明</th></tr>
<tr><td colspan="5">1. 透過讀本的導讀、問題引導、分組討論，讓學童更認識臺灣在地食材並培養均衡飲食及不浪費食物的正確觀念，藉以呼應領綱健體健體-E-A1、生活-E-B1及國-E-C2之核心素養。
2. 跳繩及呼拉圈是生活中容易入手的運動項目之一，透過教師的授課引導，能夠讓學生領會兩者的技巧，透過同儕的合作、互動及競賽方式，引發學習興趣，進而培養其運動習慣。更在學習後，透過小組討論新遊戲方式，增加趣味性，藉此呼應領綱健體-E-A2、健體-E-C2、生活-E-C2及生活-E-A2。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>【健康與體育】
1a-Ⅰ-1認識基本的健康常識。
1c-Ⅰ-1認識身體活動的基本動作。
2b-Ⅰ-2願意養成個人健康習慣。
2c-Ⅰ-1表現尊重的團體互動行為。
2d-Ⅰ-1專注觀賞他人的動作表現。
3a-Ⅰ-1嘗試練習簡易的健康相關技能。
【國語文】
1-Ⅰ-1養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。
2-Ⅰ-2說出所聽聞的內容。
5-Ⅰ-4了解文本中的重要訊息與觀點。
【生活】
7-I-1以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。
2-I-3探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。
6-I-2體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</td><td rowspan="2">學習內容</td><td rowspan="2">【健康與體育】
Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
Ca-I-1 生活中與健康的相關環境。
Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。
Cb-I-2 班級體育運動。
GA-I-1 走、跑與跳遊戲。
【國語文】
Ac-I-3 基本文句的語氣與意義。
【生活】
D-I-3 聆聽與回應的表現。
C-I-1 事物特性與現象的探究
E-I-1 生活習慣的養成。
E-I-3 自我行為的檢視與調整。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>所融入之學習重點</td><td>《閱讀素養教育》 閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字和詞彙。
《閱讀素養教育》 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。
《閱讀素養教育》 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
《人權教育》 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
《安全教育》 安 E7 探究運動基本的保健。
《性別平等》性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學來源</td><td colspan="3">自編、《台灣水果香》讀本、《香蕉的祕密》繪本、《怕浪費的奶奶》繪本</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="3">單槍、電腦、讀本 pp、跳繩、呼拉圈、教學影片</td></tr>
<tr><td colspan="3">概念架構</td><td colspan="2">導引問題</td></tr>
</table>



1. 透過哪些方式可以幫助身體健康？
2. 珍惜食物有哪些方式？

學習目標

1.認識生活中常見的的水果以及水果的盛產地與盛產季。
2.對於高雄在地農特產-香蕉有更深入的認識。
3.對於水果有初步認識，並了解農夫栽種的辛勞後，能對食物更加珍惜。
4.學會跳繩方法。
5.學會呼拉圈操作方式。
6.設計呼拉圈應用遊戲並實際操作。
7.能遵守遊戲規則，了解團隊合作的重要性。

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
單元一 台灣水果香 壹、準備活動 課前請學生蒐集各種水果的相關資料，如:書籍、相片或報導。課程開始，請學生介紹自己帶來的水果。 貳、發展活動 一、導讀、共讀「台灣水果香」書籍。 二、介紹各種水果盛產地。 三、介紹水果的產季。 四、一起來唸水果歌謠 參、綜合活動 學習單練習~將水果與產地、產季進行配對。 ------第一、二節結束------	15 45 20	水果圖片 教學 PPT	口頭發表 專心聽講 口頭發表 實際操作
單元二 香蕉的祕密			

壹、準備活動 我們每個人都有祕密，水果也有祕密。你除了知道香蕉的盛產地在高雄旗山之外，我們一起來了解香蕉的祕密。 貳、發展活動 一、導讀、共讀「香蕉的祕密」書籍。 二、書籍內容討論。 三、影片欣賞與討論: 下課花路米 430~香蕉樂園採蕉樂。 參、綜合活動 學習單練習~經過書籍閱讀及影片，請畫出一棵香蕉樹並寫出你所發現的香蕉小祕密。 ------第三、四節結束------	5 55 20	教學 PPT 教學影片	專心聽講 口頭發表 實際操作
單元三 怕浪費的奶奶 壹、準備活動 回顧前兩單元的活動內容，藉以引發學童水果種植不易與要珍惜食物的聯想。 貳、發展活動 一、導讀、共讀「怕浪費的奶奶」書籍。 二、小組討論書中內容~小朋友的浪費與奶奶的節儉方式。 三、短片欣賞~珍惜食物 四、小組討論珍惜食物的方式並發表 參、綜合活動 愛的宣言~我會愛惜食物。 ------第五、六節結束------	10 30 10 25 5	教學 PPT 教學影片	專心聽講 小組討論 口頭發表
單元四 活力跳繩趣 壹、準備活動 欣賞跳繩 DVD，讓小朋友認識民俗運動--跳繩，進而喜歡這種民俗運動，有想學習的意願。	10	教學影片	

貳、發展活動 一、教師帶領全班以前跳、開合跳、左右側跳及原地跳的動作技能，做為暖身動作。 二、練習原地甩繩 1.引導兒童進行單手、雙手甩繩。 2.教師講解甩繩時要以手腕控繩。 三、練習單人甩繩 1.練習不拿繩子，空手模擬跳繩動作。 2.練習向前甩繩動作，熟練之後再加上雙腳一前一後跨越動作。 3.教師歸納跳繩主要四步驟：預備、甩繩、起跳、跳躍。 4.分散練習單人跳繩。 參、綜合活動 全班分成四組，檢驗每位小朋友是否都能完成個人原地跳繩動作，並要求小朋友利用每天課餘時間持續練習。 ------第七、八節結束------	10 20 20 20		實際操作 實際操作 實際操作 實際操作
單元五 搖擺呼拉圈 壹、準備活動 呼拉圈的選擇:指導小朋友選擇適當的呼拉圈：呼拉圈不宜太粗、太重，選擇有安全玩具ＳＴ標章的呼拉圈。 貳、發展活動 一、腰搖呼拉圈： 指導小朋友將呼拉圈放置腰間，並輕輕順時針逆時針擺動身體，如果小朋友不會，教師可先示範搖呼拉圈，請小朋友跟著模仿擺動（不拿呼拉圈），等小朋友掌握節奏後，再拿呼拉圈練習。 一、 手搖呼拉圈： 將呼拉圈放在手臂中，手順時針或逆時針搖動，讓呼拉圈轉動起來，小朋友練習讓呼拉圈連續轉動。(如果小朋友的呼拉圈太重，則不宜進行此活動)	5 20 20	呼拉圈 呼拉圈 呼拉圈	專心聽講 實際操作 實際操作 實際操作

二、創作呼拉圈遊戲： 例如：在地上滾動呼拉圈，比賽誰滾得最快；將十個呼拉圈連接放在地上，讓小朋友跳過一個一個的呼拉圈。	20	呼拉圈	實際操作
參、綜合活動 讓小朋友發表練習的成果，包括用腰搖呼拉圈、手搖呼拉圈、創作呼拉圈遊戲。 ❖性別平等補充：進行體能活動時，留意孩子互動時注意身體界線，不要任意碰觸到別人身體。 ------第九、十節結束------	15	呼拉圈	實際操作

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
台灣水果香	1. 認識臺灣的常見水果。 2. 知道各種水果的盛產地與產季。	1. 能根據提示或圖片說出正確水果名稱。 2. 能配對水果的產地與產季。	口頭問答 實際操作	讀本 教師口頭問答 學習單
香蕉的祕密	1. 認識香蕉的生長。 2 了解香蕉種植的過程。	1. 看過讀本及影片後，可畫出香蕉樹的外型並說出關於香蕉的生長或種植的特色。	口頭問答 實際操作	讀本 教師口頭問答 學習單
怕浪費的奶奶	1. 知道食物的可貴與懂得珍惜。	1. 可說出讀本中浪費與珍惜物資的對比。 2. 提出生活中可實踐的珍惜食物方式。	口頭問答 小組討論	讀本 教師口頭問答 學習單
活力跳繩趣	1. 學會跳繩方法。	1. 使用跳繩做出單腳及雙腳跳躍的動作。	實際操作	跳繩
搖擺呼拉圈	1. 會用身體各部位操作呼拉圈。 2. 用呼拉圈創作遊戲。	1. 能用身體各部位讓呼拉圈轉動。 2. 設計呼拉圈新遊戲，並實際操作練習。	實際操作	呼拉圈

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第 五 條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

<table>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="5">1.臺灣的常見水果。
2.知道各種水果的盛產地與產季。
3.認識香蕉的生長。
4.了解香蕉種植的過程。
5.知道食物的可貴與懂得珍惜。
6.學會跳繩方法。
7.學會呼拉圈操作方式。
8.設計呼拉圈應用遊戲並實際操作。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="5">1.知道水果的產地與產季。
2.知道香蕉的生長與栽種過程。
3.知道食物的可貴並提出珍惜食物的方法。
4.能使用跳繩，完成單腳、雙腳跳躍的動作。
5.學習控繩方法，以練習基礎跳繩動作。
6.能用身體操作呼拉圈。
7.能依呼拉圈排出的路線，完成跑、跨、跳等動作。
8.能遵守遊戲規則，了解團隊合作的重要性。</td></tr>
<tr><td colspan="6">評量標準</td></tr>
<tr><td>主題</td><td></td><td>A
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td><td>D
不足</td></tr>
<tr><td>果然如此、手舞足蹈</td><td>表現描述</td><td>1. 清楚知道水果的產地與產季
2. 清楚知道香蕉的生長與栽種過程
3. 知道食物的可貴並可自行提出生活中珍惜食物的方法。
4. 可連續跳繩超過15下。
5. 手搖及腰搖呼拉圈可連續搖</td><td>1. 大致知道水果的產地與產季
2. 大致知道香蕉的生長與栽種過程
3. 知道食物的可貴並可在稍微提示下說出生活中珍惜食物的方法。
4. 可連續跳繩超過10下。
5. 手搖及腰搖呼拉圈可連續搖超過10下。</td><td>1. 粗略知道水果的產地與產季
2. 粗略知道香蕉的生長與栽種過程
3. 知道食物的可貴，並可在深度引導下說出珍惜食物的方法。
4. 可連續跳繩超過5下。
5. 搖及腰搖呼拉圈可連續搖超過5下。</td><td>未達C級</td></tr>
</table>

		超過15下。 6. 可自行設計出呼拉圈新遊戲方式。	6. 在提供引導下，設計出呼拉圈新遊戲方式。	6. 參考同學的想法，修改成自己的呼拉圈新遊戲。	
評分指引		1. 能主動說出正確答案並自行完成學習單。 2. 依跳繩及搖動呼拉圈次數判定。	1. 透過提示說出正確答案，且能完成學習單。 2. 依跳繩及搖動呼拉圈次數判定。	1. 經由幫忙完成學習單。 2. 依跳繩及搖動呼拉圈次數判定。	**未達C級**
評量工具		1.老師口頭問答 2.學習單 3.跳繩 4.呼拉圈			
分數轉換		90-100	80-89	70-79	69 以下