

【附件2】

臺南市112學年度安定國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	第六單元 快樂向前衝 第一課 正確的擺臂		
日期	112年 11 月 16 日	實施班級	三年 1 班
課程內容敘述	學生能嘗試體驗不同擺臂方式，進行短距離體驗跑，並描述參與身體活動的感覺。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：分組嘗試體驗不同擺臂方式		說明：練習正確的擺臂動作	

單元名稱	第六單元 快樂向前衝 第一課 正確的擺臂	設計者	謝明義
教學年級	三年級	教學節數	1
週次	第十二週	日期	112.11.16
學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-Ⅱ-2 描述參與身體活動的感覺。		
學習內容	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲		
表現任務 (學習評量)	能做出正確擺臂動作。		
教學資源	南一健康與體育 3 上課本		
教學活動			
<p>壹、引起動機 (5分)</p> <p>熱身操及慢跑操場 1 圈。</p> <p>貳、發展活動 (30分)</p> <p>一、跑步體驗：</p> <p>(一)分組嘗試體驗不同擺臂方式，進行短距離體驗跑。</p> <p>(二)引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想。</p> <p>二、正確的擺臂動作：</p> <p>(一)眼睛注視著前方，手臂自然彎曲前後擺動。</p> <p>(二)手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。</p> <p>三、全速前進</p> <p>(一)利用短距離(10-15 公尺)進行全力衝刺，保持手肘正確擺動。</p> <p>(二)多次練習後，試著以全速向前快跑。</p> <p>參、綜合活動(5分)</p> <p>一、重點歸納：正確的擺臂動作。</p> <p>二、重點歸納：以手肘正確擺動後，試著以全速向前快跑。</p> <p style="text-align: center;">-----本節 結束-----</p>			

【附件2】

臺南市112學年度安定國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	身體動起來		
日期	112年 9 月 4 日	實施班級	二年 3 班
課程內容敘述	於聽取動作口令後用手正確碰觸自己身體各部位的相關動作，能藉由有趣的遊戲，培養身體運動的協調感。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：做伸展操		說明：伸展四肢	



說明：認識身體部位

說明：聽從指令做動作

單元名稱	身體動起來	設計者	王政憲
教學年級	2年級	教學節數	1
週次	第2週	日期	112.09.04
學習表現	2-2 能藉由有趣的遊戲，培養身體運動的協調感 3-1 能完成手部碰觸自己身體各部位的相關動作 4-2 能與遊戲中遵守遊戲規則並努力和他人合作展現成果		
學習內容	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-3 表現操作遊戲器材的能力		
表現任務 (學習評量)	於聽取動作口令後用手正確碰觸自己身體各部位的相關動作		
教學資源	角錐*25		

教學活動

壹、引起動機 (5分)

(一)暖身活動

1. 做伸展操讓身體伸展開來，並感到身體微熱起來
2. 開合跳*10

貳、發展活動 (15分)

認識自己身體各部位英文名稱及正確碰觸肢體各部位

1. Head 頭
2. Shoulder 肩膀
3. Knee 膝蓋
4. Ankle 腳踝

參、綜合活動 (20分)

1. 模組練習
全班分成四組
2. 模組競賽

【附件2】

臺南市112學年度安定國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	足球-盤運球		
日期	112年 12 月 26 日	實施班級	四年 1 班
課程內容敘述	能控球在腳下及保護球，提升個人盤帶球和傳球的技術。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：熱身活動		說明：S 形盤球練習	



說明：S形盤球分組練習



說明：綜合評析動作要領及注意事項

體育教學活動設計

課程名稱	足球-盤運球	教學對象	四年級	人數	22人
教材來源	自編	授課教師	黃雅嬪	授課時間	40分鐘
教學方法	1. 講解 2. 示範 3. 分組練習				
教學資源	1. 場地：操場 2. 器材：足球 11 顆，圓盤 10 個。				

教學目標

- 一、認知：**
1. 提升個人盤帶球和傳球的技術
 2. 能控球在腳下及保護球
 3. 完成動作後能製造空間或射門
- 二、情意：**
1. 學會提升個人盤帶球和傳球的技術
 2. 學會控球在腳下及保護球動作要領
 3. 能完成動作後能製造空間或射門
- 三、技能：**
1. 培養運動樂趣喜愛足球運動
 2. 能以快樂的、愉悅的心情學習
 3. 培養欣賞能力
 4. 能懂得欣賞、讚美他人和自己

教學要點	評量	教學資源
<p>壹.準備活動</p> <p>1.點名:確定班上人數</p> <p>2.熱身:頭-肩-手-腰-膝蓋-弓箭步-側壓腿-手腕腳踝</p> <p>3.慢跑</p> <p>貳.發展活動</p> <p>一.足底停球。(如圖示二)</p> <p>1.規則：</p> <p>(1) 首先，2人一組一顆球，兩人相距面對面約三公尺。</p> <p>(2) 滾球者，只能用手將球滾動，並站立於停球者前方。</p> <p>(3) 停球者，分別以你自己想要的停球方式，將球停滯。</p>	<p>能做出</p>	<p>足球</p>
<p>(4) 一人用手將球滾動，則另一人可用自己想試的停球方式將球停滯。</p> <p>(5)每人需停球三次後角色交換。</p> <p>二.分組練習</p> <p>1.分成兩組，一個一個輪流，盤運球S型繞圓盤，繞過5個圓盤後，在做回來傳給下一位。</p> <p>參.綜合活動</p> <p>1.綜合評析:</p> <p>1-1 動作要領、錯誤、注意事項</p> <p>1-2 表揚、鼓勵學生</p> <p>1-3 預告下節上課內容</p> <p>1-4 點名、器材清點，下課</p>	<p>從練習中觀察</p>	<p>足球 圓盤</p>

教職員減脂增肌運動班



說明：運動時心律要達到 130 以上



說明：完成當日課程，有滿滿的成就感。

教師的健康行為成為學生學習楷模



一起進行晨間樂活



一起潔牙



一起使用含氟漱口水



一起使用含氟漱口水

