

項目	三、素養導向健康教學
指標	教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。
指標內容	3-2-1 教師透過主題探究(PBL)如對運動習慣養成行為，運用小組討論及發表，培養學生有規律運動行為及技巧。

臺南市112學年度仙草實驗小學健康教學活動成果表

議題名稱	運動習慣養成計畫		
日期	113年 3 月~ 5月	實施班級	三年 甲 班 四年 甲 班
課程內容敘述	透過體育課的活動，建立中年級學生養成打排球的運動習慣。		
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 checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" 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 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 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 checked="" 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：體育課，引導學生自行分配站位。



說明：體育課，排球發球練習。



說明：體育課，練習團隊默契。



說明：體育課，練習運動家精神。



說明：體育課，利用飛盤遊戲做體能訓練。



說明：體育課，利用跑步進行體能訓練。

113年度仙草實小建立運動習慣之創意教學活動成果表

學校名稱	仙草實小	辦理地點	活動中心
參與對象	全校師生	辦理期間	113年3月18日
活動場次	1 場	參與人次	68
宣導活動 類型	<input checked="" type="checkbox"/> 全校宣講 <input type="checkbox"/> 各班宣講 <input type="checkbox"/> 徵文或徵畫 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 有獎徵答 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：帶領學生思考，進行分享和討論		

活動內容及成效評估：

- ◆ 學生能認識到每日運動的好處。
- ◆ 學生能知道建立運動習慣的四大原則。
- ◆ 學生能找到一項喜愛的運動，嘗試建立運動的習慣。

3/18 活動剪影



說明：教師請學生回想每週花在運動上的時間是多少？



說明：教師教導學生建立運動習慣的四大原則



說明：跟隨老師的引導，學生彼此正進行熱烈的討論



說明：跟隨老師的引導，學生彼此正進行熱烈的討論

3/18 活動剪影



說明：學生選擇一項喜愛的運動，嘗試利用四大原則建立運動習慣



說明：學生和老師一起討論和分享彼此的想法

課程活動結語：

藉由認識運動的好處，期望學生能找到一項自身喜愛的運動，透過實踐原子習慣的四大原則，來建立規律運動的習慣。

3/22 活動剪影

給學生一些時間讓他們思考探索，花時間書寫「建立運動習慣」學習單，然後集合大家一起討論實踐過程的心得、發現和最終選擇的運動，分享過後，老師帶著全校學生做暖身操，並到操場上跑步，享受運動過後全身舒暢的感覺。



說明：老師集合學生一起討論實踐過程的心得、發現。



說明：老師集合學生一起討論實踐過程的心得、發現。



說明：一群人走得遠，學生彼此激勵以建立規律運動的習慣。



說明：老師帶領學生一起做運動前的暖身操。



說明：老師指導學生在運動前如何做好暖身操。



說明：全校學生一起到操場上快樂的跑步。

附件一。

仙草實驗小學每週學生晨圈循環式品質管理			
本週主題	建立運動習慣	授課者	陳昭盛
晨圈地點	活動中心	日期	2024/03/17
議題	<input type="checkbox"/> 七大品格 <input type="checkbox"/> SEL <input type="checkbox"/> SDGs <input type="checkbox"/> 媒體素養 <input type="checkbox"/> 其他： _____		
PDCA	關鍵提問		
P Plan (計畫)	問：請問你今天的教學，所設定的學習目標是？ 答：我設定學生的學習目標是 一、認識運動的好處。 二、認識建立運動習慣的四大原則。 三、建立一個運動習慣。 (具體明確，不用解釋理由)		
D Do (執行)	問：為了達到你設定的學習目標，你安排了那些教學活動？ 答： 針對目標一，我安排（影片欣賞與問答）活動一 針對目標二，我安排（簡報講解與示範）活動二 針對目標三，我安排（圍圈討論、分享與總結）活動三 (對應即可，不用說明理由)		
C Check (檢核)	問：這些教學活動是否達成所設定的學習目標？達成的百分比是多少？為什麼？ 答： 同儕一的回饋建議： 同儕二的回饋建議： 同儕三的回饋建議： (請說明原因，並提供證據)		
A Action (改善行動)	問：如果可以再來一次，你會如何調整？ 答： (具體明確)		