

# 高雄市楠梓區莒光國小【好莒人閃光芒】校訂課程教學活動設計

## ● 單元名稱：莒光兒童健康一級棒—跳乎你勇

### 一、教學設計理念說明

兒童隨著年齡的成長、接受更多的文化刺激後，想法、行為也逐漸符合社會所期待，然而，兒童的想法和行為也逐漸受到制約和束縛，開始害怕多元嘗試、擔心失敗或責備；加上如今的電子媒體和精美玩具多是一再地重複相同的畫面或動作，缺乏給予兒童沈澱或思考的時間與機會；再者，因為社會的變遷、治安的惡化，改變了父母教養子女的方式，使得兒童減少和同儕互動、模仿、學習的機會。種種因素都令兒童習慣於接受訊息或指令，對事物的來源及變化缺乏好奇心，忘了去進行質疑、嘗試與挑戰，造成兒童原所獨有的純真，以及豐富的想像力、創造力逐漸消失。

民俗體育活動是現在每個學校都在推廣的活動項目之一，而其中跳繩、跳格子和跳高都是很簡單的運動。跳繩是最便宜且最耐用的一種運動，只用短短一條繩子，持續搖動幾分鐘，就能達到運動的目的，既簡單又易學，是一種很好的全身性運動；跳格子只需要在地上畫上幾條線，跳高只需要將橡皮筋接長起來，一拉就可以跳了，簡單又安全。這些都正好適合二年級學生平日做休閒運動。讓學生在學習活動中，培養欣賞及分析運動美感與比賽的能力，養成規律的運動習慣，保持良好的體能，甚至可以透過這些民俗活動，來了解本土文化與世界文化的異同。

### 二、教學活動設計

統整領域	健康與體育、生活	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	5 節
單元名稱	跳乎你勇		
<b>設計依據</b>			
<b>核心素養</b>			
<b>總綱核心素養</b>		<b>領綱核心素養</b>	
A1身心素質與自我精進 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 -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。 生活-E-A1透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
藉由跳繩學習促進身體健康，養成平時運動的習慣，發展肢體靈活度，符應健康與體育素養 <b>健體 E- A1</b> 。透過團體活動，培養互相合作及公平競爭的精神，符應 <b>健體 E -C2</b> 的素養。最後，從跳繩的學習中，學習面對困難並解決，從中體會學習的樂趣，符應素養生活-E-A1。			

學習重點	學習表現	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-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
議題融入	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
	所融入之學習重點	【性別平等教育】 1-I-2 覺察每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 【人權教育】 1-I-2 覺察每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其存在的意義，並願意遵守。		
與其他領域/科目的連結	健康與體育			
教材來源	自編			
教學資源(教師)	電腦、橡皮筋跳繩			
教學資源(學生)	跳繩			
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由跳繩休閒運動，來達成鍛鍊自己體能的目的。</li> <li>2. 能透過跳繩民俗活動，來培養欣賞運動美感，認同團體規範，從中體會學習快樂，進而尊重生命。</li> <li>3. 能養成規律的運動習慣，保持良好體能，重視並積極促進運動發展。</li> </ol>				
<b>教學重點</b>				
<p>節次一：介紹跳繩由來、甩繩練習。</p> <p>節次二：各班自行練習(來回個人計秒)。</p> <p>節次三：各班自行練習(來回個人計秒)。</p> <p>節次四：全學年跳繩比賽</p> <p>節次五：製作橡皮筋跳繩。</p>				

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
<p>《第一節課》</p> <p>◆ 引起動機：</p> <p>1. 老師拿出各種長繩來，要同學們動動看、比比看與自己現</p>	5分	麻繩、塑	參與討論

<p>有的跳繩的差異。</p> <p>2. 說明在古早以前，人們不是用現在跳繩來跳的，並引出跳繩的來源。</p>		<p>膠繩、毛線繩</p>	
<p>◆ 發展活動：</p> <p>1. 老師用說故事的方法，來介紹跳繩的來源、功效、發展、材質等。</p>	<p>5 分</p>	<p>電腦</p>	<p>專心聽講</p>
<p>2. 介紹各種跳動步伐：併腳跳、跑步跳、單腳跳、左右開合跳、前後踏跳。</p>	<p>10 分</p>		
<p>3. 介紹甩繩基本動作：頭上水平空迴旋、左體側空迴旋、右體側空迴旋、左右體交替側空迴旋、地上水平空迴旋、體前空迴旋。</p>	<p>10 分</p>	<p>學生自備跳繩</p>	
<p>◆ 綜合活動：</p> <p>1. 跳動步伐練習-教師指定跳動步伐，學生配合音樂節奏進行各種韻律跳動。</p> <p>2. 白浪滔滔-教師指定甩繩動作，學生配合音樂節奏進行各種甩繩練習。</p>	<p>10 分</p>	<p>老師準備音樂</p>	<p>能正確表現出指定的動作</p>
<p>《第一節課結束》</p>			
<p>《第二節課》</p>			
<p>◆ 引起動機：</p> <p>1. 暖身活動</p> <p>2. 複習跳動步伐及甩繩動作</p>	<p>5 分 5 分</p>	<p>學生自備跳繩</p>	
<p>◆ 發展活動：</p> <p>1. 介紹基本跳繩方法：併腳一跳一迴旋。</p> <p>2. 嘗試基本跳繩動作。</p>	<p>20 分</p>		
<p>◆ 綜合活動：</p> <p>1. 個人跳繩練習。</p>	<p>10 分</p>		<p>能夠成功進行跳繩基本動作</p>
<p>《第二節課結束》</p>			
<p>《第三節課》</p>			
<p>◆ 引起動機：</p>			

<p>1. 暖身活動</p> <p>2. 複習基本跳繩動作。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p>		
<p>◆ 發展活動：</p> <p>1. 介紹另外兩種跳繩跳法：跑步跳、單腳跳。</p> <p>2. 練習基本跳繩動作及另外兩種跳繩方法。</p>	<p>20 分</p>		
<p>◆ 綜合活動：</p> <p>1. 趣味跳繩挑戰賽</p> <p>結合三種跳繩方式進行接龍式的跳繩活動。</p> <p>《第三節課結束》</p>	<p>10 分</p>		
<p>《第四節課》</p> <p>◆ 引起動機</p> <p>1. 同學們整隊，拿著跳繩到操場上集合。</p> <p>2. 全二年級同學一起集合，每班排成一列，前方留著空格，讓出同學可以跳繩的地方。</p> <p>3. 暖身。</p>	<p>5 分</p>	<p>學生自備 跳繩</p>	
<p>◆ 發展活動</p> <p>每班有兩位裁判，一位計算時間，另一位就是計算班上每位同學每分鐘的跳繩次數。</p>	<p>5 分</p>		
<p>1. 每班輪流派一個人，在空格內跳繩。</p> <p>2. 時間是一分鐘，有裁判計算每位同學的跳繩次數，跳繩方法不拘，以腳著地時算一次。</p> <p>3. 每班人數有 25 人，總計全班人跳完的次數，做為該班的總成績。</p> <p>4. 總計完各班所跳的次數，拿這些次數來做比較。</p> <p>5. 取出全學年的前五名，給予獎勵，鼓勵同學們平日在家多運動。</p>	<p>25 分</p>		<p>認真參與比賽</p>
<p>◆ 綜合活動：</p> <p>1. 回顧比賽過程</p> <p>《第四節課結束》</p>	<p>5 分</p>		<p>參與討論</p>

<p>《第五節課》</p> <p>◆ 引起動機：</p> <p>1. 暖身運動—注意脖子、手肘、手腕、膝蓋及腳踝的暖身運動。</p> <p>◆ 發展活動：</p> <p>1. 介紹橡皮筋繩跳法。</p> <p>2. 提醒學生練習禁忌及安全等事項。</p> <p>3. 讓學生分組(5組)依序練習。</p> <p>◆ 綜合活動：</p> <p>1. 跳得較好的學生給予獎勵，並請這些學生再示範給全班學生欣賞。</p> <p>2. 再提醒學生要注意的事項和安全。</p> <p>3. 鼓勵同學們平日在家多運動。</p> <p>《第五節課結束》</p>	<p>5分</p> <p>25分</p> <p>10分</p>	<p>老師準備橡皮筋繩</p>	<p>認真練習</p> <p>了解平時運動的重要</p>
---	---------------------------------	-----------------	------------------------------

### 【教學參考資料】

## 跳繩篇

### 壹、緣起：

根據記載，遠在距今一千三百多年前的唐朝，就已經有跳這項運動。過去的人稱「跳繩」為「跳索」。明朝劉侗、于奕正同著的帝京景物略中也有提及童子「跳白索」的情形；彭蘊奉所著的幽州風土吟書中亦提及孩童搭配歌謠，一起跳母子跳的情景。由此可知、跳繩實乃我國自古以來傳承下來的運動，我們應該好好珍惜並發揚光大之。

### 貳、跳繩的功效：

- 一、持續五分鐘就能滿足運動之目的，一天跳十分鐘即已達到一天的運動量
- 二、跳繩可以促進全身的協調性。
- 三、跳繩是一切運動的基礎。
- 四、跳繩可以預防身體的疾病，如神經性胃炎、四十肩、新血管疾病等。

### 參、跳繩的發展現況：

自民國六十四年迄今，跳繩已在國內發展了二十餘年。從初期簡單的比賽內容，到現在，無論是個人、雙人或者是團體動作，各式各樣的花式動作層出不窮，令人嘆

為觀止。可惜整個社會大環境的改變，升學主義掛帥的教育，和體育未來的發展空間，使得近幾年的民俗體育，缺乏新血輪的教練，致使跳繩運動每下愈況，練習跳繩的學校愈來愈少，近幾年的比賽冷冷清清，不在像以前般的熱鬧。希望有興趣的教育界同仁，能一起投身，共同發揚我國的固有文化。

#### 肆、繩子的材質：

## 繩子的材質

### 麻繩



古時麻繩取用方便，缺點是太粗且過重，迴旋時相當吃力。

### 尼龍繩



目前已取代麻繩與草繩的使用地位，其缺點是過軟，迴旋不易。

### 空心塑膠繩



這種繩子適用於在彈性大的地面上效果奇佳，可以減少反彈力，繩子的波幅不致產生太大的彎曲。

### 實心塑膠繩



適合用於木板地，可增加跳繩的震撼力，同時在水泥地上亦適用，效果較空心者為優

# 跳橡皮筋篇

參考網站：

1.跳橡皮筋

[http://www2.inmjh.kh.edu.tw/inm\\_web/folktoy/02\\_file/0205/020501.htm](http://www2.inmjh.kh.edu.tw/inm_web/folktoy/02_file/0205/020501.htm)

# 高雄市楠梓區莒光國小【好莒人閃光芒】校訂課程教學活動設計

## ● 單元名稱：莒光魔法書——與豆共舞

### 一、教學設計理念說明

近年有關「食育」、「食安」、「食農」的議題全面受到民眾重視，國人對於農業的社會認知已逐漸翻轉，對於農產品安全與飲食安全的要求也日益提昇；小孩都喜歡聽故事，踏出飲食健康的第一步就是用說故事的方式，這是最容易在孩子心中種下環境保護、生態保育、人與自然等綠色概念與知識的苗，從聽故事中，潛移默化接受綠色意念與做法。為了加深學生的感受及經驗，於是亟需規劃進一步學習活動，讓學生認識人、植物、動物與環境的關係，課程設計歷經種植、摘取、食用的體驗，讓學生完整了解從種子到餐桌之前的過程，培養學童對糧食、自然環境的情感，更期望良好的飲食習慣與觀念能夠從小扎根。

### 二、教學活動設計

統整領域	國語文、生活領域	設計者	二年級教學團
實施年級	二年級	總節數	5 節
單元名稱	莒光魔法書-與豆共舞		
<b>設計依據</b>			
<b>核心素養</b>			
<b>總綱核心素養</b>		<b>領綱核心素養</b>	
B1 符號運用語溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 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與環境有所影響，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。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
1. 學生透過觀察豆子的生長，嘗試將自己的感受或想法，運用語文、色彩、及圖像來紀錄，來表達自己的想法，進行表現與創作，呼應 B1 之核心素養。 2. 學生透過小組一起種豆的活動，知道任務目標後，能調整自己的行動，遵守團體約定的規範。並且在工作過程中，願意協助他人，當自己遇到困難，也願意尋求他人協助，透過溝通找出適切的解決方式，完成任務，呼應 C2 之核心素養。			



<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	國語文-聆聽 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	<b>學習內容</b>	國語文 Be-I-1 在生活應用方面，如自我介紹、日記的格式與寫作方法。 生活 A-I-1 生命成長現象的認識：透過種植的過程，知道植物的生長需要陽光、空氣、水與養分。 C-I-3 探究生活事物的方法與技能：練習探究的技能，如觀察、記錄、表達。 D-I-4 共同工作並相互協助：在老師的引導下，約定並理解任務目標、做事的方法及合作的方式。
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	環 E5 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊		
	<b>所融入之學習重點</b>	1. 能養成細心照顧，耐心觀察的能力。 2. 能認識適合種子成長的環境。		
<b>與其他領域/科目連結</b>	生活領域			
<b>教材來源</b>	自編			
<b>教學資源(教師)</b>	1. 食農教育： a. 行政院農業委員會食農教育教學資源平台 <a href="https://kids.coa.gov.tw/food_agri/">https://kids.coa.gov.tw/food_agri/</a> b. 臺灣農業推廣學會 <a href="http://www.extension.org.tw/education/about.html">http://www.extension.org.tw/education/about.html</a> 食安： <a href="https://ubrand.udn.com/ubrand/story/11815/3136146">https://ubrand.udn.com/ubrand/story/11815/3136146</a> 2. 繪本：小布種豆子 作者：LARS KLINTIN 譯者：邱孟嫻 出版社：企鵝圖書 3. 五種常見的豆子（紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、花豆）。 4. 棉花、培養皿、泥土、花盆容器。 5. 四開圖畫紙一張。			
<b>教學資源(學生)</b>	繪圖用具。			
<b>學習目標</b>				
1. 能觀察並說出各種子間外形的差異。 2. 能透過系列的種植過程知道植物的生長需要陽光、空氣、水與養分，並經由紀錄能了解植物的完整生長過程進而關懷環境。 3. 能透過小組合作學習知道如何解決問題、尋求資源，並以適當的方式進行分工合作。 4. 能覺察出人類行為對環境中動、植物生長的影響。				
<b>教學重點</b>				

- 節次一： 比較豆子間的外形，以及泡水前、後的外形差異
- 節次二： 知道植物生長需要的條件並開始動手重豆子
- 節次三： 觀察與紀錄豆子的生長情形分享種植過程、遇到的困難，及使用過且有效的解決策略
- 節次四： 觀察與紀錄豆子的生長情形分享種植過程、遇到的困難，及使用過且有效的解決策略
- 節次五： 從整個種植與紀錄小書中能省思到食用當季食物，較能減低食安風險；食用在地食物，可以減少碳足跡，提升糧食自主

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
<p>一、引起動機：</p> <p>豆類食品是日常生活常見的食品，透過生活經驗聯想引起動機，教師讓學生辨識生活中常見的三至五種豆子的形狀、大小、顏色、與用途。</p> <p>二教學活動：</p> <p>觀賞「小布種豆子」的繪本或故事簡報。</p> <p>內容是描述一隻海狸小布很喜歡動手做，剛好遇到窗邊的花兒枯掉了牠靈機一動：「那就來種豆吧！」</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 讓學生想一想哪一種土壤比較適合種植？ 全班共同討論決定要種甚麼豆。</p> <p>2. 豆子泡水。</p> <p>3. 討論要種豆子的容器。</p> <p>~~~第一節結束~~~</p>	5	五種常見的豆子	發表
<p>觀賞「小布種豆子」的繪本或故事簡報。</p> <p>內容是描述一隻海狸小布很喜歡動手做，剛好遇到窗邊的花兒枯掉了牠靈機一動：「那就來種豆吧！」</p>	25	電腦繪本	欣賞
<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 讓學生想一想哪一種土壤比較適合種植？ 全班共同討論決定要種甚麼豆。</p> <p>2. 豆子泡水。</p> <p>3. 討論要種豆子的容器。</p> <p>~~~第一節結束~~~</p>	15	棉花、培養皿、	發表
<p>一、引起動機：</p> <p>觀察豆子泡過水前後的差異。</p> <p>二、教學活動：</p> <p>2. 討論如何種豆子</p> <p>(1)說說要如何布置一個豆子的家(盆子底層要放石頭、放泥土)</p> <p>(2)說說種豆子的步驟(挖土、澆水、施肥……)</p> <p>(3)說說豆子成長需要甚麼 (水、空氣、陽光、泥土)</p> <p>3. 全班分成若干組，開始種豆子活動。</p> <p>(1)小組成員的小園丁工作分配</p> <p>(2)指導用尺量豆子長大的情形，建立度量衡「公分cm」的觀念。</p> <p>三、教師發下圖畫紙，做成一本小書。</p> <p>要求學生持續觀察並記錄在小書上。</p> <p>~~~第二節結束~~~</p>	5	乾的與泡過的豆子	觀察 發表
	20	泥土、花盆、	分享 實踐
	15	圖畫紙	記錄小書

<p>一、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生留意豆子成長過程葉子的數量及莖的粗細變化。 鼓勵學生關心自己種的豆子和其他人的豆子生長速度是否相同。</li> <li>2. 全班集思廣益討論有的組別豆子長不好的原因。 比如： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 有沒有固定澆水？有沒有曬到陽光？</li> <li>(2) 雜草：怎麼處理雜草問題最適合？</li> <li>(3) 長蟲：要不要噴農藥？對植物、動物、環境、人體可能有甚麼影響？ 思考、討論那一種方法較好且能夠做到。</li> <li>(4) 長太慢：有甚麼解決的方法？要不要施肥？肥料對環境有什麼影響？ 思考、討論那一種方法較好且能夠做到。</li> </ol> </li> <li>3. 指導學生確實記錄植物的生長情形。</li> </ol> <p>二、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生展示自己種豆成果及紀錄本，和大家分享種植過程的感覺。</li> <li>2. 老師歸納並總結，引導學生思考種植農作物的辛苦與得來不易，並進而珍惜食物。</li> </ol> <p>~~~第三-五節，本課程結束~~~</p>	120		分享 實踐 記錄小書
--	-----	--	------------------