

高雄市楠梓區莒光國小【閱情閱勤】校訂課程教學活動設計

•單元名稱：跟著布克去旅行2

一、教學設計理念說明

學期一開始，希望讓孩子了解圖書分類的必要，讓孩子輕鬆記憶圖書的十大分類；在圖書館裡更準確迅速地找到想看的書籍，營造和善的閱讀環境。另外，本學期將指導學生學習有效率的閱讀過程後面三項「精讀與摘記」、「記誦與回想」、「複習」，並產出讀書報告，與人分享閱讀的收穫與樂趣。

二、教學活動設計

統整領域	語文、綜合領域	設計者	三年級教學團
實施年級	三年級	總節數	11 節
單元名稱	跟著布克去旅行 2		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作		國 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。 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。 國-E-B2 理解網際網路和資訊科技對學習的重要性，藉以擴展語文學習的範疇，並培養審慎使用各類資訊的能力。 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。 綜-E-B2 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。	
核心素養呼應說明			
A2 系統思考與解決問題 每一個人對全球暖化造成環境及能源問題不可短視更不容小覷！深謀遠慮，要養成節約能源、珍惜能源的好習慣。要有節能減碳的方法，為地球環保盡份心力，呼應素養 A2。			
B1 符號運用與溝通表達 透過課程進行閱讀後的分享，欣賞他人作品的優點，藉此提升書寫讀書報告的能力，並與人分享閱讀的體會，呼應素養 B1。			
B2 科技資訊與媒體素養 透過網路上「分類記憶操」的口訣與動作，強化圖書分類的理解與記憶，瞭解圖書館排列書籍的原則，進而正確迅速地找到欲閱覽的書籍，呼應素養 B2。			
C2 人際關係與團隊合作 每個人都有其弱勢之處，也有長項。個人與他人能在良性溝通中共同成長。每個人都認真做好自己，成為自己行為及其後果的責任人，進而團隊才能夠得到成功，呼應素養 C2。			

概念架構(跨領域用)		導引問題		
<pre> graph TD A[跟著布克去旅行] --> B[班級讀書會] A --> C[閱讀樂園] B <--> D[樂閱欲試] C <--> D D --> E[用心看世界 (體驗與實踐)] </pre>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 圖書館的書怎麼分類？ 2. 阿拉丁原本無所事事，發生什麼事後，變得有生活的目標？ 3. 阿拉丁的公主被魔法師搶走後，他怎麼救出公主？ 4. 如果能源短缺，會造成怎樣的後果？ 5. 自己愛惜能源的方法是什麼？ 6. 自己在哪個方面越來越好？ 7. 你的志願是什麼？如何達到呢？ 8. 說說看，誰的讀書報告有何出色之處？ 		
學習重點	學習表現	<p>【國語文】</p> <p>1- II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p> <p>1- II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>2- II-1 用清晰語音、適當語速和音量說話。</p> <p>2- II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。</p> <p>2- II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>3- II-1 運用注音符號，理解生字新詞，提升閱讀效能。</p> <p>3- II-2 運用注音符號，檢索資訊，吸收新知。</p> <p>4- II-4 能分辨形近、音近字詞，並正確使用。</p> <p>4- II-5 利用字義推論詞義。</p> <p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。</p> <p>5- II-1 以適切的速率朗讀文本，表現抑揚頓挫與情感。</p> <p>5- II-4 掌握句子和段落的意義與</p>	學習內容	<p>【國語文】</p> <p>Aa- II-1 標注注音符號的各類文本。</p> <p>Ab- II-2 1,200 個常用字的使用。</p> <p>Ac- II-2 各種基本句型。</p> <p>Ac- II-4 各類文句的語氣與意義。</p> <p>Ad- II-1 意義段。</p> <p>Ad- II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。</p> <p>Ba-I-1 順敘法。</p> <p>Ba- II-2 順敘與倒敘法</p> <p>Bc- II-1 具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、環境等文本。</p> <p>Bc- II-2 描述、列舉、因果等寫作手法。</p> <p>Be- II-3 在學習應用方面，以心得報告的寫作方法為主。</p> <p>◎Cc- II-1 各類文本中的藝術、信仰、思想等文化內涵。</p> <p>D-I-3 聆聽與回應的表現。</p> <p>【綜合】</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p>

		<p>主要概念。</p> <p>5-II-7 就文本的觀點，找出支持的理由。</p> <p>5-II-8 運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。</p> <p>5-II-9 覺察自己的閱讀理解情況，適時調整策略。</p> <p>5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>6-II-1 根據表達需要，使用各種標點符號。</p> <p>【綜合】</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>		<p>Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p>
議題融入	所融入之學習重點			
教材來源		自編		
教學資源		<p>電腦、液晶電視、繪本</p> <p>阿拉丁卡通片段 https://www.youtube.com/watch?v=vc2xWtyhJ5M</p> <p>附件一：一到六頁故事內容(學生摘記用)</p> <p>附件二：摘記學習單</p> <p>壁報紙六張</p> <p>閱讀學習單</p> <p>讀書報告單</p>		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能將習得的圖書分類知識，運用在圖書館閱覽上。 2. 能運用閱讀理解步驟進行「精讀」、「摘記」，理解繪本內容。 3. 能夠寫出各段大意。 4. 學生能從繪本中了解能源是什麼？ 5. 學生能將資源垃圾拿到資源回收筒。 6. 能依問題條說出自己的想法。 7. 能寫出自己的心得感想。 				

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
節次一：認識圖書分類 【準備活動】	5 分		發表評量

<p>引起動機：</p> <p>一、教師提問：分類是什麼？為什麼要分類？分類有什麼好處？</p> <p>二、學生發表日常生活中所知的各種分類。</p> <p>三、教師引導學生思考分類法於各生活層面上的用途與意義。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、教師提問：圖書館的書可以怎麼分類？</p> <p>學生發揮創意，分享圖書館的書可能的分類方式。</p> <p>二、中文圖書分類法</p> <p>教師介紹圖書館中文圖書分類法十大類的基礎分類概念：</p> <p>(一) 0類—總類：目錄、百科全書、叢書…</p> <p>(二) 1類—哲學類：思想、哲學、邏輯、心理學、勵志、個人修養…</p> <p>(三) 2類—宗教類：佛教、道教、基督教、伊斯蘭教、其他各宗教、神話、算命…</p> <p>(四) 3類—自然科學類：數學、電腦、天文、物理、化學、生物動植物、人類學…</p> <p>(五) 4類—應用科學類：醫藥(中西醫)、家政(美容、烹飪、育兒)、農林漁牧業、製造工程業、商業…</p> <p>(六) 5類—社會科學類：統計、教育、禮俗、經濟財政、政治、法律、軍事…</p> <p>(七) 6類—中國史地類：中國歷史、中國地理(含遊記)…</p> <p>(八) 7類—世界史地類：世界歷史、世界地理(含遊)、傳記、文物考古…</p> <p>(九) 8類—語言文學類：各國語言學、各國文學作品、新聞學…</p> <p>(十) 9類—藝術類：音樂、藝術、建築、雕塑、攝影、應用美術技藝、戲劇、遊藝與休閒、書法、漫畫…</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、教師播放影片：「圖書十大分類記憶操」，全班一起做。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kZ4xn7KuiAU</p> <p>二、全班一起念圖書分類口訣：</p> <p>0 呀 0，林林總總是總類。0 是總類</p> <p>1 呀 1，一思一想是哲學。1 是哲學類</p> <p>2 呀 2，阿彌陀佛是宗教。2 是宗教類</p> <p>3 呀 3，山明水秀真自然。3 是自然科學類</p> <p>4 呀 4，實際應用妙科學。4 是應用科學類</p> <p>5 呀 5。我交朋友是社會。5 是社會科學類</p>	<p>25 分</p>		<p>發表評量</p>
<p>10 分</p>	<p>電腦和影片</p>		<p>實作評量</p>

<p>6 呀 6，六朝古都在中國。6 是中國史地類 7 呀 7，七大奇景世界遊。7 是世界史地類 8 呀 9，才高八斗是文學。8 是語文類 9 呀 9，音樂美術最長久。9 是藝術類 節次二：超級找一找 【準備活動】 引起動機： 一、教師說明：十大圖書分類你還記得嗎？今天我們要實際到圖書館，找出各類書籍。 二、教師提問：你知道什麼是圖書館禮儀嗎？今天也要確實做到喔！</p> <p>【發展活動】 一、將學生分為十組，討論並決定每組要借閱的書籍種類（十大圖書分類）。 二、複習圖書十大分類口訣，將負責借閱的圖書分類口訣紀錄在學習單上。 三、學生依據圖書十大分類法，分組到書架上找到自己組別的圖書，決定要閱覽的書籍，並將書籍資料紀錄在學習單上。</p> <p>【綜合活動】 一、完成學習單。 二、教師勉勵學生為良好的閱讀環境共同努力。 ~第二節結束~</p>	<p>7 分</p> <p>30 分</p> <p>3 分</p>	<p>學習單</p> <p>學習單</p>	<p>發表評量</p> <p>發表評量 實作評量</p> <p>實作評量</p>
<p>節次三、四、五：精讀與摘記 【準備活動】 一、阿拉丁神燈(每生一本) 一、阿拉丁卡通片段 https://www.youtube.com/watch?v=vc2xWtyhJ5M 二、阿拉丁影片預告 https://www.youtube.com/watch?v=wpz1Yh4Scbk 三、影印附件一~三(學生學習畫記用) 四、學習單附件四 五、壁報紙六張 【引起動機】 發下繪本讓孩子瀏覽與掃瞄，然後開放質疑與提問。 1. 教師拿出「阿拉丁神燈」這一本繪本，問小朋友：「你看見什麼？」引起小朋友注意繪本封面的人物~阿拉丁和神燈。 2. 猜猜看這是古代哪個國家發生的故事?(古阿拉</p>	<p>15 分</p>	<p>文本</p>	<p>口頭報告</p>

<p>伯)</p> <p>3. 從故事標題預測文章內容</p> <p>4. 主角可能是誰?</p> <p>5. 神燈可能扮演了什麼角色?</p> <p>6. 你覺得主角跟神燈發生了什麼事?</p> <p>並粗分緣由、經過、結果三大意義段。</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一) 分組討論:全班分成六組,精讀附件一並摘記意義段第一段(緣由)。</p> <p>(二) 指導學生依步驟學習摘記</p> <p>1. 刪除不必要訊息: 使用紅筆刪掉各段落中與主題較不相關或瑣碎的部分,再刪除段落中重複的訊息,找出文章重點。</p> <p>2. 語詞歸納: 將一連串性質相似的名詞或動作以一個概括性的語詞來代替,以使得文章重點更為精簡。</p> <p>3. 選擇或撰寫主題句:主題句是作者對各段落重點及全文主旨所提供的訊息。在此步驟中,讀者須判斷經刪除不必要訊息與語詞歸納後的句子,是否足以當做主題句。若是,可直接將此句子納入摘要中;若否,則讀者需自行撰寫主題句。</p> <p>4. 潤飾:經由前述三個步驟濃縮訊息後所產生的摘要,讀起來常會不太連貫,因此必須做一些調整改寫,使訊息的連接能更為合理、順暢。</p> <p>5. 各組把潤飾後的句子書寫在壁報紙上。</p> <p>阿拉丁是個貧窮的混混。有個魔法師出現,自稱是他的叔叔。</p>	<p>25 分</p>	<p>附件一和壁報紙六張、學生準備:直尺、紅筆、螢光筆</p>	<p>分組討論 紙筆評量</p>
<p>(三)各組派代表上台說明該組歸納的大意,老師講評。</p>	<p>6 分</p>		<p>口頭報告</p>
<p>(四)依照此方法分組精讀附件二,並依學習單完成摘記第二個意義段(經過)。</p> <p>發現油燈</p> <p>首先(有一天,魔法師帶他到石階入口,要他拿油燈),(魔法師把石板關上後,阿拉丁請戒奴送他回家),回到家後,(阿拉丁發現油燈精靈,幫助他成為有錢人)</p> <p>阿拉丁娶公主</p> <p>有一天(阿拉丁對公主一見鍾情),(請神燈精靈</p>	<p>40 分</p>	<p>附件二和摘記學習單</p>	<p>分組討論 紙筆評量</p>

<p>幫他蓋了宮殿)後，(和公主結婚)</p> <p>魔法師騙取油燈 接下來(魔法師騙到油燈，把公主和宮殿搬到非洲)，(國王生氣的命令阿拉丁把公主找回來)</p> <p>(五)依照此方法全班精讀附件三，並依學習單完成摘記第三個意義段(結果)。</p> <p>後來(阿拉丁和公主一起取回神燈，請神燈精靈搬回家鄉)，(把魔法師關進大牢，過著幸福的生活)</p> <p>【綜合活動】歸納 (六)引導學生分組討論連結學習單中的句子，歸納成故事大意： 阿拉丁原本是個無所事事，胡鬧玩耍的男孩。有一天一個魔法師自稱自己是阿拉丁的叔叔。</p> <p>首先魔法師帶他到石階入口，要他先拿油燈，他不肯，魔法師氣得把石板關上想把他活活餓死，不料阿拉丁發現請戒奴送他回家，之後發現油燈精靈，並幫助他成為有錢人。</p> <p>有一天阿拉丁對公主一見鍾情，請神燈精靈幫他蓋了宮殿後，和公主結婚。接下來魔法師騙到油燈，把公主和宮殿搬到非洲，國王生氣的命令阿拉丁把公主找回來。</p> <p>後來阿拉丁和公主一起取回神燈，請神燈精靈搬回家鄉，把魔法師關進大牢，和公主過著幸福的生活。</p> <p>—第三、四、五節 結束—</p> <p>節次六、七、八：記誦和回想(融入能源與環境教育) 【準備活動】 教師準備勇闖黃金城的繪本故事書。 一、引起動機 有獎徵答活動：請學生回答問題，並發獎卡獎勵。 1、請學生說出什麼是能源？生活上又有哪些能源？ 2、請學生說出現在地球上有哪些能源危機？ 3、教師用電腦展示數張教師和學生準備的能源圖片，並請學生自我檢視回答方向是否正確。 【發展活動】 1、每人發一本勇闖黃金城的繪本故事書，透過分組</p>	<p>34 分鐘</p> <p>40 分</p>	<p>摘記學習單</p> <p>繪本書 電腦電視 展示能源 圖片 繪本書</p>	<p>分組討論 紙筆評量</p> <p>口頭評量</p>
---	--------------------------	--	----------------------------------

<p>故事接龍的方式來閱讀內容。</p> <p>2、教師用繪本再一次呈現故事內容，並逐頁講解，幫孩子釐清及整理閱讀的內容，幫助孩子記誦與回想故事的內容。</p>	40 分	獎卡 繪本書	
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 學生寫一張閱讀學習單-【環保小達人】：</p> <p>◎回想故事中的背景和人事物及結果，如：年輕人代表人們、馬代表能源、灰貓代表的是可以產生電力的煤炭、黑豹代表石油、貓頭鷹代表有智慧的科學家、黃金城代表美麗的地球、茴香草和長命草代表解決能源困境的解藥、羽毛代表節能知識、綠葉代表再生能源、臭屁代表煤炭燃燒會產生二氧化碳和製造污染。</p> <p>◎石油又快要枯竭……你愛惜能源的方法是什麼？</p> <p>◎你面對能源短缺危機，在生活中可以用什麼具體的方法來解決能源危機的問題呢？像水力、風力、太陽能、天然氣、核能……等能源，人們面對能源短缺危機，在日常生活中已經用什麼具體的方法來解決能源問題呢？請寫下或用圖畫呈現出來。</p> <p>2. 教師講評：看完學生的學習單之後，教師將三堂課的內容做一個總結與說明，希望孩子能藉由閱讀課的教導，對於能源有更深一層的認識，並懂得珍惜能源和面對能源危機。</p>	40 分	學習單和筆	實作評量
<p>~~~~~第六、七、八節結束~~~~~</p> <p>節次九到十：複習與思辨（融入品德教育）</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 老師準備「阿拉丁」繪本 30 本。</p> <p>2. 教師準備讀書報告的學習單 30 份，如附件一。</p> <p>3. 將學生分為 5~6 組，並選出組長。</p> <p>一、引起動機：</p> <p>如果自覺有價值的書或者文章，同學經常複習，這樣才能多記得住，真正獲得閱讀的益處。而思辨則是能訓練自己思考和自我論辯的能力，所謂學而不思則惘，思而不學則殆，而寫讀書報告是一個做好複習和思辨的工具，現在我們就透過「讀書報告」來練習複習和思辨。</p>	5 分		
<p>【發展活動】</p> <p>（一）請學生在讀書報告單上寫下書名、作者、出版社等基本資料。</p>	10 分	繪本、讀書報告單	觀察

<p>(二) 複習文本內容：請男生女生輪流朗讀文本內容並進行內容深究。</p> <p>1、阿拉丁原本無所事事，發生什麼事後，自己變得更好？（他想辦法逃出洞穴之後就越來越好了。） 你自己在哪個方面越來越好呢？</p> <p>2、阿拉丁在故事中靠著魔法而達成了願望，那小朋友們，你的願望是什麼呢？該如何達成呢？</p> <p>(三) 分別出示上列 2 題問題條，引導學生舉手發表自己的心得感想。並記錄學生發言的表現予以加分。</p> <p>1、你自己在哪個方面越來越好？</p> <p>2、你的志願是什麼呢？該如何達成呢？</p>	25 分		觀察、討論、發表
<p>(四) 完成心得感想，不會的國字可以問老師和同學。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請孩子寫完後，自己默念是否通順，並分享給小組和老師看。並總結自己和組員發言的表現得分。</p>	15 分	讀書報告、問題條	討論、實作
<p>~第九、十節課結束~</p> <p>節次十一：回饋與檢討—讀書報告</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師批閱學生的讀書報告，並選出優秀作品。</p> <p>二、引起動機</p> <p>教師說明：「讀書報告」是向大家介紹自己閱讀過的文章或書籍，並說出自己的感想或書本內容的啟發。</p>	20 分	讀書報告	討論、實作
<p>【發展活動】</p> <p>一、請寫作優異的學生依序上台讀出自己的「讀書報告」。</p> <p>二、說說看，他們的讀書報告有何出色之處。</p>	5 分		
<p>【綜合活動】</p> <p>一、教師鼓勵學生多閱讀，並與人分享閱讀的樂趣。</p> <p>二、將優秀作品張貼於教室公布欄。</p> <p>~第十一節結束~</p>	2 分	讀書報告單	發表評量 觀察評量
	35 分	讀書報告單	發表
	3 分		

三、評量標準與評分指引

學習目標		1. 能夠連結各段大意，歸納出故事的完整大意。 2. 能依問題條說出或寫出自己的想法，並了解同學發表的意思。 3. 能通順的寫出自己的心得感想。				
學習表現		樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 掌握句子和段落的意義與主要概念。 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意。 運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。 覺察自己的閱讀理解情況，適時調整策略。 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
跟著布克去旅行 2	表現描述	清楚完整地表達這篇文章的心得感想。	清楚地表達這篇文章的心得感想。	簡單地表達這篇文章的心得感想。	在他人的協助下表達這篇文章的心得感想。	未達 D 級
	評分指引	1. 能清楚地寫出自己在哪個方面越來越好。 2. 清楚地寫出自己的志願並如何達到。	1. 能清楚地寫出自己在哪個方面越來越好。 2. 清楚地寫出自己的志願並如何達到。	1. 能簡單地寫出自己在哪個方面越來越好。 2. 簡單地寫出自己的志願並如何達到。	1. 能在他人的協助下，寫出自己在哪個方面越來越好。 2. 在他人的協助下寫出自己的志願並如何達到。	未達 D 級
	評量工具	讀書報告單				
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

備註：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

阿拉丁神燈

附件一

從前有一個青年叫做阿拉丁，他和媽媽住在一起。阿拉丁家裡很窮，但是他從沒有想過要工作賺錢，整天都在和他的那幫朋友在外面胡鬧玩耍。有時媽媽忍不住問他：「阿拉丁，你打算一直這樣無所事事嗎？」可是，阿拉丁從來沒有聽進耳朵裡。

一天，阿拉丁在市集上和朋友玩耍，忽然有一個陌生的男子走過來，問他的姓名和年齡。阿拉丁如實回答，男人聽了就把他擁進懷裡。「阿拉丁，我是你的叔叔！我待在國外的這幾年，你已經長大了！」阿拉丁覺得莫名其妙，他從不知道自己還有叔叔。

叔叔帶著阿拉丁到處逛，給他買漂亮的衣服和美味的食物，還約明天要帶他去更好玩的地方。

附件二

第二天，阿拉丁一大早就跟著叔叔出發了，他們在城外的樹林休息，分吃麵包，又走了很久很久，進入一座深山裡。

最後，他們來到一座很窄的峽谷，兩邊都是高山。「我們到了，我要為你表演神奇的法術。」叔叔用木柴生了一堆火，然後對著火焰灑下粉末、念咒語。然後一聲巨響，地動山搖，出現了一面有青銅拉環的石板。阿拉丁很害怕，轉身

就想跑。「等等！石板下面是寶藏，聽我的，寶藏就歸你！」聽到寶藏，阿拉丁不怕了，叔叔又說：「你沿著臺階下去，就會看見大廳，穿過大廳就是內室。你取下牆上的油燈拿給我，其他東西千萬不要碰！」叔叔取下自己的戒指給阿拉丁，祝他好運。

阿拉丁走下臺階，果然見到大廳和內室。阿拉丁取下油燈回到出口，叔叔叫他先把油燈遞上來。阿拉丁說：「不，先讓我出去。」叔叔聽了勃然大怒，碰的放下石板。其實，這個人不是阿拉丁的叔叔，而是魔法師。他想得到油燈後就殺死阿拉丁。洞裡漆黑一片，阿拉丁流著眼淚，心想自己要死，他無助的搓著雙手，又摸摸手上的戒指。忽然間，阿拉丁眼前一，一個又大又醜的精靈出現在他眼前。巨人說：「我是戒指神，誰有你戴的戒指，我就聽誰的指揮。你要我做什麼？」阿拉丁定定心，說：「請你帶我回家吧！」說完就發現自己到了家裡。

過了幾天，阿拉丁想把油燈擦乾淨。不料他剛擦了叁下，忽然又有一個巨人出現。巨人說：「我是燈神。誰有了我，我就聽誰的指揮做事。」阿拉丁起先吃了一驚，後來說：「你給我辦一桌酒席來！」話還沒說完，眼前就出現了一桌酒席。阿拉丁跟他母親吃完，心裡很高興。以後的日子裡，他們需要什麼，就擦油燈，教燈神去做。這樣兒過了些日子。有一

天，阿拉丁見到了美麗的公主，便對公主一見鍾情，就教燈神給他變了一座城堡，把自己打扮成王子一樣，請母親帶著他從地窖拿來的珠寶，去獻給國王，向國王求親。國王見阿拉丁長得英俊，又有錢，就把公主嫁給了他。

法師知道了這件事，化裝成賣油燈的，天天在阿拉丁的城堡附近叫：「舊油指換新油燈！」公主聽到，想起了阿拉丁當寶貝一樣珍藏的舊油燈，就教僕人拿去，換了一盞新油燈。法師一拿到神燈，立刻擦了叁下，變出燈神，吩咐燈神說：「把整個城堡給我搬到非洲去！」燈神把城堡搬走了。

國王知道了很生氣，命令阿拉丁把公主救回來，阿拉丁到非洲找到了他的妻子和城堡，但是沒辦法拿到那一盞油燈。因為法師不管到哪兒去，都把油燈帶在身上。他的妻子想到了一個主意，說：「這個壞人想要我嫁給他，我一直沒答應他。你去拿點兒安眠藥來給我。然後我假裝對他好，跳舞給他看。等他不注意的時候，就把藥放在酒里，騙他喝下去。這樣我們就可以拿到油燈了。」法師不知道是計，見公主對他那麼好，高興地喝下那杯酒，倒在地上睡著了。

附件三

於是，阿拉丁拿到了油燈，教燈神把整個城堡搬回來原來的地方。國王見公主回來了，心裡很高興。他原諒了阿

拉丁，當然也把壞心眼的法師關進了地牢。隨後阿拉丁又把母親接來，一塊兒過著快樂幸福的日子。

阿拉丁神燈

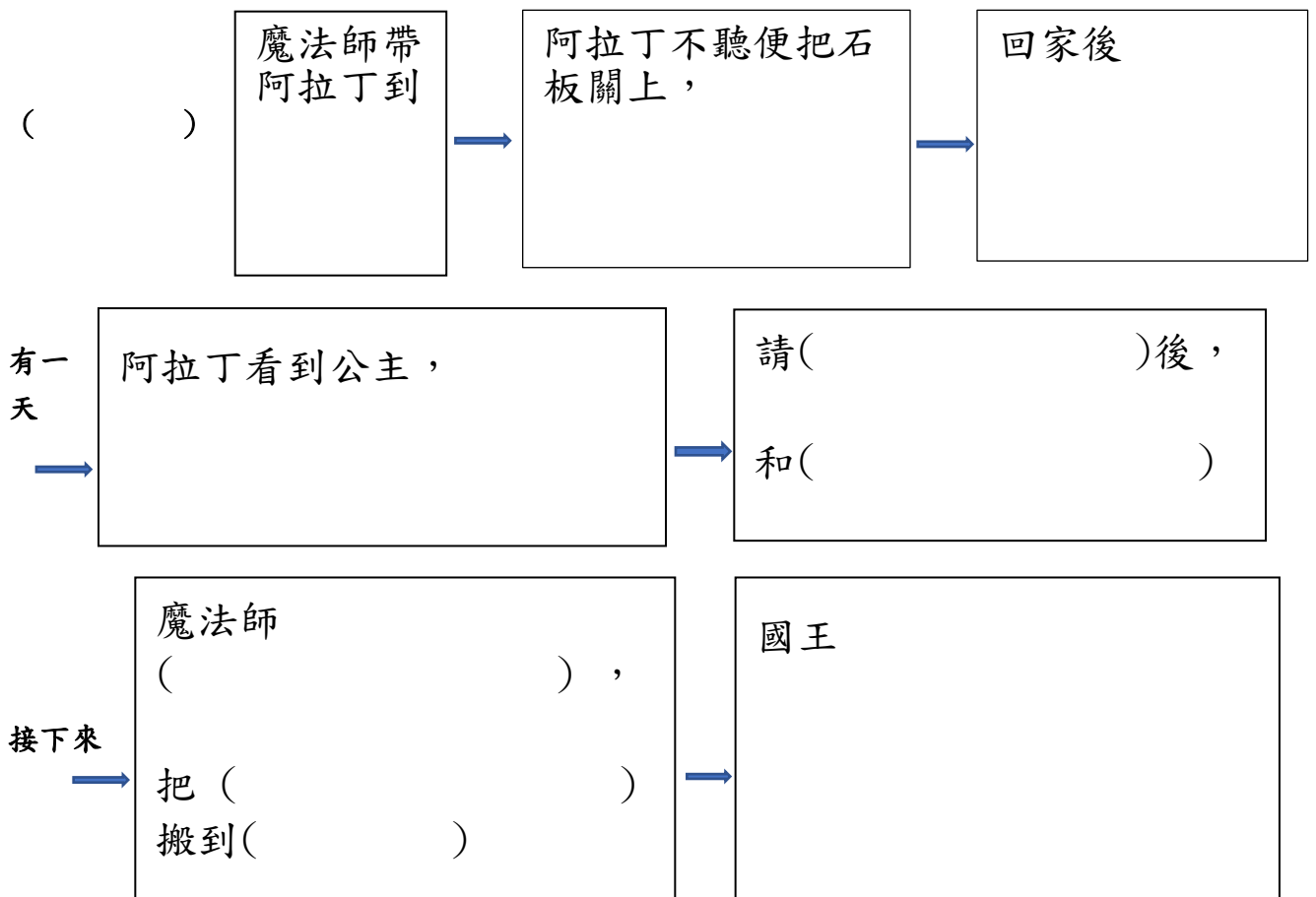
附件二

____年____班姓名:_____

◎讀了文本後請你完成摘記學習單，讓自己更了解故事內容！

● 緣由：

● 經過：



● 結果：

● 歸納：

閱讀學習單--【環保小達人】

____年____班____號 姓名：_____ 閱讀日期：____年____月____日

◎書名：_____

◎作者：_____

◎這本書裡年輕人前往黃金城時遇到貓頭鷹、黑豹及灰貓，請依照故事先後順序寫出來？

< _____ > → < _____ > → < _____ >

◎請寫出這本書中各位主角所代表的意思。

年輕人：< 人們 > 馬：< _____ > 灰貓：< _____ >

黑豹：< _____ > 貓頭鷹：< _____ >

◎你覺得作者想藉著這本書傳達什麼觀念？

< _____ >

◎節能減碳的方法有很多，例如：省電省水妙招、廢水再利用、綠建築…等，請寫下1種你做到的方法和這個方法的內容。

★ (_____):

◎請提供1種具體的方法來解決能源危機。思考一下：像水力、風力、核能、太陽能、天然氣……等能源，人們面對能源短缺危機，在日常生活中已經用什麼具體的方法來解決能源問題呢？請寫下並用圖畫呈現出來。

★ (_____):

讀書報告單

____年____班____號姓名：_____

一、書籍介紹

書名：		閱讀日期：	
作者：		繪者：	
譯者：		出版社：	

二、

我最喜歡的角色是_____，因為_____

三、我學到_____

四、請畫出你印象深刻的畫面：

--	--	--	--	--	--	--

三、評分表：

組員姓名：	1	2	3	4	5	6
發表和助人加分：10%						
規矩不佳扣分：10%						
心得感想分數：20%						
總分(基本分 60%)：						

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

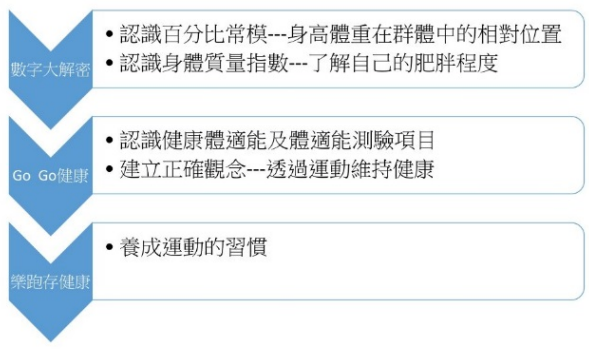
•單元名稱：莒光兒童健康一級棒---樂跑存摺

一、教學設計理念說明

體適能 (Physical Fitness)，可視為身體適應生活與環境 (例如；溫度、氣候變化或病毒等因素) 的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或產生力不從心的感覺。

本課程「樂跑存摺」以樂趣化及自我需求的認知為基礎。透過樂趣化，提昇學生的參與意願；以規律的跑步滿足學生體適能的要求，引發運動刺激的效果。此教學設計希望幫助學生了解運動對身體的重要性，並期勉學生能持之以恆，養成規律有效的運動，增強學生體能，讓學生快樂成長。

二、教學活動設計

統整領域	健康與體育、綜合領域	設計者	三年級教學團
實施年級	三年級	總節數	5 節
單元名稱	樂跑存摺		
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		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。	
C2 人際關係與團隊合作		綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
核心素養呼應說明			
A1 身心素質與自我精進 1. 能了解體適能的意義，並知道健康體適能可以經由運動訓練而獲得，感受到良好體適能和規律運動的重要性。 2. 透過規律的運動，養成良好的健康生活方式和習慣。			
C2 人際關係與團隊合作 透過與他人遊戲、跑步、紀錄等共同活動，展現合宜的溝通態度，增進良好人際關係。			
概念架構(跨領域用)		導引問題	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 你知道體重和健康有什麼關係嗎？過重或過輕可能引發什麼疾病嗎？ 2. 你的體重適中嗎？有什麼方式可以知道呢？ 3. 你如何改善或維持，以達到理想的體重，增進自己的體適能呢？ 4. 除了控制體重，你還知道哪些增強體適能的活動呢？ 5. 哪一種運動不需準備器材、沒有人數限制，是最方便的一種運動？ 	

學習重點	學習表現	<p>健體</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>綜合</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>	學習內容	<p>健體</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>綜合</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p>
議題融入	所融入之學習重點	<p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 增進善用資訊解決問題與運算思維能力。 透過活動增進與人溝通能力。 增進知行合一的修養。 		
教材來源	自編			
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> 墊子、哨子。 教育部體育署體適能網站 <ul style="list-style-type: none"> 7-23 歲中小學男女學生身高百分等級常模 (附件一) 7-23 歲中小學男女學生體重百分等級常模 (附件二) 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值 (附件三) 衛生福利部國民健康署肥胖防治網 學生健康檢查紀錄表、學習單、健康樂活跑跑跳跳紀錄表。 輕便服裝、鞋子、筆。 			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 了解身高體重對維持健康的重要。 了解體適能測驗項目及測驗目的。 對於自己的體能有所認知，並養成定期運動的好習慣。 與人合作進行相關活動。 				

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>節次一：數字大解密 (一) -- 百分比常模</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、學生課前進行身高、體重測量。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 請學生拿出身高體重測量結果，說說看和上學期的差異。</p> <p>(二) 你知道測量出來的數字和身體健康有何關聯嗎？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、請學生將自己的身高體重填寫於【學習單】。</p>	5 分		發表
	30 分	學習單	觀察

<p>二、老師解釋百分比常模代表的意義：和同年齡孩子相比較，你的身高、體重所佔的相對位置，例如：身高體重百分比 60%，代表在同齡 100 名中超越 60 人。</p> <p>三、老師示範將男生與女生的身高百分比常模秀出讓學生對照。</p> <p>四、老師示範將男生與女生的體重百分比常模秀出讓學生對照。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、請學生發表對自己身高體重的期許。</p> <p>二、教師總結：百分比常模可以看出自己身高體重在團體中的分布狀況，作為是否適中的參考依據。</p> <p>~第 1 節結束~</p>	5 分	附件一 附件二	發表
<p>節次二：數字大解密（二）--身體質量指數</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、學生準備學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>（一）你知道體重和健康有什麼關係嗎？過重或過輕可能引發什麼疾病嗎？</p> <p>（二）你的體重適中嗎？除了百分比常模，還有什麼方式可以知道呢？</p>	5 分		發表
<p>【發展活動】</p> <p>一、教師說明：</p> <p>（一）研究顯示，體重過重或是肥胖為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等。</p> <p>（二）世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。</p> <p>★身體質量指數（B. M. I.）</p> $= \frac{\text{體重（公斤為單位）}}{\text{身高}^2 \text{（公尺為單位）}}$ <p>二、老師介紹「衛生福利部國民健康署肥胖防治網」，並示範如何輸入，學生於網站上輸入自己的性別、年齡、身高、體重，得出 BMI 值，填寫於【學習單】。</p>	30 分	學習單 衛生福利部國民健康署肥胖防治網	實作
<p>【綜合活動】</p> <p>一、請同學說說自己的 BMI 值。</p> <p>二、教師總結：透過 BMI 值我們可以了解自己的肥胖程度，進而掌控體重，維持健康。</p> <p>~第 2 節結束~</p> <p>節次三：Go Go 健康（一）--健康體適能</p>	5 分		發表

<p>【準備活動】</p> <p>一、學生先做分組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 拿出學習單，請各組觀察組員的 BMI 值，猜猜看，BMI 值要多少才符合標準體重呢？</p> <p>(二) 各組將猜測結果寫在黑板上。</p> <p>(三) 教師公布答案。</p>	5 分	附件三	發表
<p>【發展活動】</p> <p>一、教師定義「健康體適能」：身體適應生活與環境的綜合能力。</p> <p>二、教師說明：</p> <p>(一) 體適能的構成因素有四：心肺耐力、肌力與肌耐力、身體組成和柔軟度，可以經由運動訓練而獲得。</p> <p>(二) 體適能和預防特定疾病有關：像心肺耐力和降低心血管疾病相關；而過度肥胖則是高血壓、糖尿病、冠狀心血管疾病的潛在危險因子；另外，臨床研究也證明，缺乏腹肌肌力及缺乏下背和腿部肌肉的柔軟度，是下背疼痛約主要原因。</p> <p>(三) 體適能對生活的重要：</p> <p>1. 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書：體適能較好的學生（尤其是心肺適能）腦部獲取氧的能力較佳，看書的持久性和注意力也會較佳。</p> <p>2. 促進健康和發育：體適能較好的學生，健康狀況較佳，比較不會生病。擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。</p> <p>三、「體適能」與「BMI」</p> <p>(一)「BMI」值能反映我們是否肥胖或過輕，同時也反映了健康狀況，因此控制體重是提升體適能的第一步。</p> <p>(二) 你如何改善或維持，以達到理想體重，增進自己的體適能呢？</p> <p>(三) 完成【學習單】。</p>	30 分	學習單	實作
<p>【綜合活動】</p> <p>一、學生上台發表。</p> <p>二、老師綜合學生的發表，鼓勵學生如果要保持健康的體適能就要透過運動來改善。</p> <p style="text-align: center;">~第 3 節結束~</p>	5 分		發表
<p>節次四：Go Go 健康 (二) --體適能測驗</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、學生先做分組，準備墊子。</p> <p>二、引起動機</p>	5 分		發表

<p>(一) 教師提問，複習「體適能」觀念。</p> <p>(二) 除了控制體重，你還知道哪些增強體適能的活動呢？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、教師播放影片介紹「體適能」測驗項目： https://www.youtube.com/watch?v=HeCONYowJ08</p> <p>坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、八百公尺跑走。</p> <p>二、老師說明體適能測驗與要素的關係：</p> <p>(一) 坐姿體前彎→柔軟度 (二) 屈膝仰臥起坐→肌力、肌耐力 (三) 立定跳遠→瞬發力 (四) 八百公尺跑走→心肺耐力</p> <p>三、學生練習上述(一)、(二)、(三)項動作。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>教師總結：其他如跑步、游泳、有氧運動等，都是增進體適能的活動，運動與健康息息相關。 ~第4節結束~</p>	30分		實作
<p>節次五：樂跑存健康</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、學生先做分組，準備墊子。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 哪一種運動不需準備器材、沒有人數限制，是最方便的一種運動？答案是：跑步。</p> <p>(二) 每人一張「健康樂活跑跑跳跳」紀錄表，教師說明紀錄方式及獎勵辦法。</p> <p>備註：結合學校「健康樂活跑跑跳跳」個人與班級獎勵辦法。</p>	5分	紀錄表	觀察 發表
<p>【發展活動】</p> <p>一、暖身運動—柔軟度遊戲：踩腳踏車。 學生躺下，手稱住臀部，雙腳在空中做踩腳踏車的動作。</p> <p>二、學生跑走操場，至少四圈。</p> <p>三、緩和運動—柔軟度遊戲：雙人拔河。 學生二人一組坐下，面對面雙手牽手，雙腳分腿互相支撐，由一人先拉往後躺下，對面同伴往前伸展，一些時段後，互換角色。</p>	30分		實作
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 學生在紀錄表上記錄剛剛跑的里程數。</p>	5分		實作

2. 教師總結體適能相關知識，強調終身運動的重要性。鼓勵學生能持續、有規律的運動，鍛鍊體力，增強體適能。 ~第5節結束~			
---	--	--	--

三、評量標準與評分指引

學習目標		對於自己的體能有所認知，並養成定期運動的好習慣。				
學習表現		了解健康體適能對身體的重要性，並身體力行、規律運動，彼此分享、激勵對方，積極樂跑存健康。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
樂跑存摺		1. 能完整的提出健康體適能的要件。 2. 能主動定期跑步運動。	1. 能大致完整的提出健康體適能的要件。 2. 能定期跑步運動。	1. 尚能完整的提出健康體適能的要件。 2. 能大致地定期跑步運動。	1. 從旁提點後能提出健康體適能的要件。 2. 在引導後願意跑步運動。	未達 D級
評分指引		1. 透過學習單完整的寫出健康體適能的要素。 2. 積極存入紀錄表。	1. 透過學習單大致完整的寫出健康體適能的要素。 2. 大致積極存入紀錄表。	1. 透過學習單尚能完整的寫出健康體適能的要素。 2. 尚能積極存入紀錄表。	1. 從旁提點下，透過學習單簡單寫出健康體適能的要素。 2. 提醒後存入紀錄表。	未達 D級
評量工具	認識身體質量指數學習單 健康樂活跑跑跳跳紀錄表					
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

備註：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

認識身體質量指數

(B. M. I.)

★我的班級：_____ 我的姓名：_____

★我的身高：_____ 公分。

★我的體重：_____ 公斤。

★我的身體質量指數 (B. M. I.) :

= _____

★我的身體質量指數 _____ (偏高、正常、偏低) 。

所以我要 _____



附件一

男生

7-23 歲中小學男學生身高百分等級常模(單位:公分)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡																			
7	113	115	116	117	118	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	130	132
8	118	120	122	123	124	125	125	126	127	128	128	129	130	131	131	132	133	135	137
9	123	125	126	127	129	129	130	131	132	133	133	134	135	136	137	138	139	141	143
10	127	129	131	132	133	134	135	136	137	137	138	139	140	141	142	143	144	146	148
11	131	133	135	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	152	155
12	136	139	141	142	144	145	146	147	148	149	150	152	153	154	155	156	158	160	163
13	145	148	150	151	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	164	165	167	169	172
14	151	154	155	157	158	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	172	174	177
15	157	159	161	162	163	164	165	166	167	168	169	169	170	171	172	173	175	176	179
16	160	163	164	165	166	167	168	169	170	170	171	172	173	173	174	175	176	178	180
17	162	164	165	167	168	168	169	170	171	172	172	173	174	175	175	176	178	179	181
18	163	165	166	167	168	169	170	171	171	172	173	174	174	175	176	177	178	180	182
19	164	166	167	168	169	170	170	171	172	172	173	174	174	175	176	177	178	179	181
20	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176	177	178	179	181
21	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	174	175	176	177	178	179	181
22	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	174	175	176	177	178	179	181
23	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176	177	178	179	181

女生

7-23 歲中小學女學生身高百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	7-23 歲中小學女學生身高百分等級常模 (單位:公分)																		
	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
7	112	114	116	117	117	118	119	120	120	121	122	122	123	124	125	125	126	128	130
8	118	120	121	122	123	124	125	125	126	127	128	128	129	130	131	132	133	134	136
9	122	124	126	127	128	129	130	131	132	132	133	134	135	136	137	138	139	141	143
10	127	129	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	147	149
11	132	135	136	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	150	151	152	154	157
12	139	142	143	145	146	147	148	149	150	150	151	152	153	154	155	156	158	159	162
13	146	148	149	151	152	152	153	154	155	155	156	157	158	158	159	160	161	163	165
14	148	150	151	152	153	154	155	156	157	157	158	159	160	160	161	162	163	165	167
15	149	151	153	154	155	156	156	157	158	158	159	160	161	161	162	163	164	166	168
16	150	152	154	155	156	156	157	158	159	159	160	161	161	162	163	164	165	166	168
17	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	167	169
18	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	162	162	163	164	165	167	168
19	151	153	154	155	156	157	158	158	159	159	160	161	161	162	163	164	164	166	167
20	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167
21	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167
22	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	168
23	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167

資料來源：

7-9 歲數據來自教育部「86 年臺閩地區中小學學生體適能檢測資料處理－常模研究」

10-18 歲數據來自教育部「101 年臺灣中小學學生體適能常模」

19-23 歲數據來自教育部「88 年臺灣地區大專校院學生體適能常模研究」

附件二

男生

7-23 歲中小學男學生體重百分等級常模 (單位:公斤)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡																			
7	17	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	30	31	33
8	18	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	36	38
9	19	22	24	25	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	41	44
10	25	27	28	29	30	31	35	33	34	35	37	38	40	41	43	45	48	51	57
11	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	46	48	50	54	57	64
12	32	34	35	37	38	39	41	42	43	45	47	48	50	52	54	57	59	63	70
13	36	39	41	43	45	46	48	49	51	52	54	56	57	60	62	65	68	74	80
14	41	43	45	47	49	50	51	52	54	55	57	59	60	63	65	68	73	77	84
15	46	48	50	52	53	54	55	57	58	59	60	62	64	67	70	73	77	83	90
16	48	50	52	54	55	56	58	59	61	62	64	65	67	69	71	74	77	82	90
17	49	52	54	55	56	58	59	61	62	63	65	66	68	70	73	76	79	82	90
18	51	54	56	57	59	60	61	63	64	66	67	69	71	73	75	77	81	86	94
19	51	54	56	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	73	75	78
20	52	55	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69	70	71	72	74	76	79
21	52	55	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69	70	71	72	74	76	79
22	52	55	57	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	73	75	77	80
23	52	55	58	59	61	62	63	65	66	67	68	69	71	72	73	75	76	79	82

女生

7-23 歲中小學女學生體重百分等級常模 (單位:公斤)

百分等級	7-23 歲中小學女學生體重百分等級常模 (單位:公斤)																		
	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
7	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	29	31
8	18	20	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	34	36
9	19	22	23	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41
10	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	44	47	53
11	27	29	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	44	46	47	50	53	60
12	32	34	36	37	39	40	40	41	43	44	45	46	47	49	51	53	56	59	63
13	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	55	58	62	68
14	39	41	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	54	55	57	59	61	65	71
15	41	43	44	46	47	48	49	50	50	51	53	54	55	56	57	59	63	67	72
16	42	44	46	47	48	49	50	50	51	52	53	54	55	56	58	60	62	66	72
17	42	44	45	47	48	49	50	50	52	53	54	54	55	56	58	60	62	65	72
18	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	59	61	63	66	71
19	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62
20	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62
21	43	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	53	54	55	56	57	58	59	61
22	43	45	46	47	48	49	50	50	51	52	53	53	54	55	56	57	58	59	61
23	42	44	45	47	48	49	49	50	51	52	53	53	54	55	56	57	58	60	62

資料來源：

7-9 歲數據來自教育部「86 年臺閩地區中小學學生體適能檢測資料處理－常模研究」

10-18 歲數據來自教育部「101 年臺灣中小學學生體適能常模」

19-23 歲數據來自教育部「88 年臺灣地區大專校院學生體適能常模研究」

附件三

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重 (公斤) / 身高 ² (公尺 ²)

年 紀	男性				女性			
	過 輕	正 常 範 圍	過 重	肥 胖	過 輕	正 常 範 圍	過 重	肥 胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8

6.5	13.6	13.6- 17.3	17.3	19.2	13.2	13.2- 17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8- 17.9	17.9	20.3	13.4	13.4- 17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0- 18.6	18.6	21.2	13.7	13.7- 18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1- 19.0	19.0	21.6	13.8	13.8- 18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2- 19.3	19.3	22.0	13.9	13.9- 18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3- 19.5	19.5	22.3	14.0	14.0- 19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4- 19.7	19.7	22.5	14.1	14.1- 19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5- 20.0	20.0	22.7	14.3	14.3- 19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6- 20.3	20.3	22.9	14.4	14.4- 20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8- 20.7	20.7	23.2	14.7	14.7- 20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0- 21.0	21.0	23.5	14.9	14.9- 20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2- 21.3	21.3	23.9	15.2	15.2- 21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4- 21.5	21.5	24.2	15.4	15.4- 21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7- 21.9	21.9	24.5	15.7	15.7- 21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0- 22.2	22.2	24.8	16.0	16.0- 22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3- 22.5	22.5	25.0	16.3	16.3- 22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6- 22.7	22.7	25.2	16.5	16.5- 22.7	22.7	25.1

15	16.9	16.9- 22.9	22.9	25.4	16.7	16.7- 22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2- 23.1	23.1	25.5	16.9	16.9- 22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4- 23.3	23.3	25.6	17.1	17.1- 22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6- 23.4	23.4	25.6	17.2	17.2- 22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8- 23.5	23.5	25.6	17.3	17.3- 22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0- 23.6	23.6	25.6	17.3	17.3- 22.7	22.7	25.3

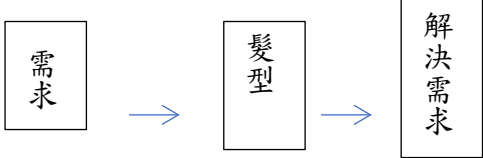
高雄市楠梓區莒光國小【好莒人閃光芒】校訂課程教學活動設計

● 單元名稱：莒光魔法書 - 魔髮師

一、教學設計理念說明

隨著資訊時代的來臨，創新的思維、創造力的提升及創意的實踐，皆是迎向挑戰、開創新局所需。以本位課程「創意念—勇於嘗試」，希望激發學生「主動探索和研究的的精神」與「培養獨立思考與解決問題的能力」，在課程安排上，符應學校發展遠景校能力指標，安排適當的課程，使學生能勇於嘗試，活用知識，發揮創意，遇到問題能獨立思考、判斷與解決，真正具有「帶著走」的能力。

二、教學活動設計

統整領域	藝術、綜合		設計者	三年級教學團隊	
實施年級	三年級		總節數	5 節	
單元名稱	莒光魔法書 - 魔髮師				
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 B3 藝術涵養與美感素養			藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。 藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。 綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。		
核心素養呼應說明					
一、請學生於上課前先蒐集資料，並透過班級群體的討論來激發大家的創意，呼應藝-E-A1。 二、引發學生大膽創作的興趣，並利用巧思與創意期盼能有顛覆傳統的作品產生，呼應藝-E-A2。 三、透過學生的自己穿戴來訓練學生勇於嘗試的勇氣，呼應綜-E-B3。					
概念架構(跨領域用)			導引問題		
			1、請說出自己設計的「魔髮師」髮型需求是什麼呢？		
學習重點	學習表現	藝術 1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。 2-II-5 能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。 3-II-1 能樂於參與各類藝術活動，探索自己的藝術興趣與能力，並展現欣賞禮儀。 綜合		學習內容	藝術 視 E-II-1 色彩感知、造形與空間的探索。 視 E-II-2 媒材、技法及工具知能。 表 P-II-2 各類形式的表演藝術活動。 綜合 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。

<p>皮帽。</p> <p>(二)、頭型半圓形的瓜皮帽編織好，再用其他窄西卡紙條，1條接著1條，依序貼在編織出的半個瓜皮帽上，另一半是臉部不用做頭髮。</p> <p>(三)、窄西卡紙條的頭髮是短或直髮和額頭有沒有瀏海，讓學生按照自己設計的「魔髮師」髮型製作，由學生發揮創意。 老師提醒學生製作頭髮的窄西卡紙條之間要沒空隙，及注意窄西卡紙條頭髮的配色。</p> <p>(四)、老師說明用西卡紙條編織的「魔髮師」頭髮，可用剪刀修剪出短或中長髮，額頭瀏海也可用剪刀修剪成適當長度。</p> <p>(五)、老師查看其他同學設計的「魔髮師」不同髮型的未完成作品，提醒製作頭髮的窄西卡紙條長短，及注意頭髮的配色。</p> <p>(六)、老師展示其他同學設計的「魔髮師」鬢髮髮型的未完成作品。</p> <p>(七)、老師說明用西卡紙條編織出的「魔髮師」頭髮，可用鉛筆捲出短或中鬢髮，額頭瀏海也是可用鉛筆捲成適當長度。</p> <p>(八)、老師查看其他同學的「魔髮師」鬢髮髮型的未完成作品，提醒製作鬢髮的步驟，及教導調整窄西卡紙條頭髮的鬢度。</p>	<p>10分</p> <p>10分</p>	<p>條、美勞用具和鉛筆</p> <p>髮型作品</p> <p>學習單</p>	<p>表演</p> <p>發表</p>
<p>【統整活動】</p> <p>三、魔髮造型秀</p> <p>每位同學將做好的「魔髮師」髮型作品戴在頭上，老師幫忙拍下個人照並用彩色列印出來。</p> <p>~~~~~第2~4節結束~~~~~</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機</p> <p>一、解說評量表的評量標準。</p> <p>【發展活動】</p> <p>二、請學生戴著自己創作的假髮去找老師和一位同學，請他們幫你的假髮評分，也完成自評的部分。</p> <p>【統整活動】</p> <p>三、老師發下照片並請學生貼在學習單上，請學生佈置於教室內，讓大家欣賞不同髮型能體現出個人</p>			

<p>的獨特風韻。</p> <p>~~~~~第5節結束~~~~~</p>	<p>25分</p>	<p>學習單和髮型作品</p>	
	<p>5分</p>		

三、評量標準與評分指引

學習目標		<p>1.能說出自己對髮型的需求。</p> <p>2.能以紙條做出符合自己需求的髮型。</p>				
學習表現		<p>能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</p> <p>能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。</p> <p>能樂於參與各類藝術活動，探索自己的藝術興趣與能力，並展現欣賞禮儀。</p> <p>展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
魔髮師		能透過藝術表現形式，深入地認識與了解自己對髮型的需求。	能透過藝術表現形式，認識與了解自己對髮型的需求。	能透過藝術表現形式，部分地認識與了解自己對髮型的需求。	能透過藝術表現形式，嘗試認識與了解自己對髮型的需求。	未達D級
評分指引		<p>1.能清楚完整細膩地表達自己對髮型的需求。</p> <p>2.假髮能細緻且完全展現自己的需求。</p> <p>3.過程中完全能主動積極的製作假髮。</p>	<p>1.能清楚地表達自己對髮型的需求。</p> <p>2.假髮大部分能展現自己的需求。</p> <p>3.過程中大部分能主動積極的製作假髮。</p>	<p>1.能表達一半自己對髮型的需求。</p> <p>2.假髮能展現一半自己的需求。</p> <p>3.過程中一半能主動積極的製作假髮。</p>	<p>1.能稍微表達自己對髮型的需求。</p> <p>2.假髮能稍微展現自己的需求。</p> <p>3.過程中稍微能主動積極的製作假髮。</p>	未達D級
評量工具	學習單					
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79以下

備註：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

【教學參考資料】

KingNetQueenNet 時尚美容美髮流行資訊：

<http://hair.queennet.com.tw/ds2.html?k=fs>

女生短髮 男生短髮 女生長髮 男生長髮 兒童髮型 等各類髮型參考資料

youtobe 中“修飾自己臉型的髮型”影片

【教材內容】

一、運用髮型素描繪畫髮型師設計藍圖，最關鍵是突出設計重點：

1 這款髮型能體現什麼？

2 能掩飾什麼？

3 能改變什麼？

4 能突出什麼？

二、對比式創意：前後、上下、左右、厚薄、顏色、直髻、長度、方向、內外、幾何、量感、軟硬、紋理、風格…等十四種對比。

三、整體造型自信、自然，有個人獨特風韻。

魔髮師學習單

三年____班____號 姓名：

寫下自己創作的假髮的想法：因為我想

_____，所以我設計的髮型如下圖：

小朋友，請你戴著自己創作的假髮去找一位同學和導師，說明你為什麼這樣設計的原因，並請他們幫你完成評分表：

評語	說明清楚 4%	造型符合需求 4%	主動製作的態度 4%	總分 98% (基本分 86%)
自評				
同學				
導師				

貼相片處