

# 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

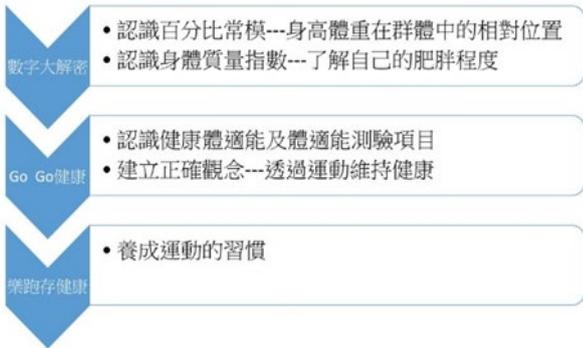
## •單元名稱：莒光兒童健康一級棒---樂跑存摺

### 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、綜合活動	設計者	三年級教學團
實施年級	三年級上學期	總節數	5 節
單元名稱	莒光兒童健康一級棒---樂跑存摺		
<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。 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。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
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。			
<b>概念架構(跨領域用)</b>		<b>導引問題</b>	
		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	健體 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合活動 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。	學習內容	健體 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 綜合活動 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。
議題融入	所融入之學習重點	性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 1. 增進善用資訊解決問題與運算思維能力。 2. 透過活動增進與人溝通能力。 3. 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"> <li>• 墊子、哨子。</li> <li>• 教育部體育署體適能網站             <ul style="list-style-type: none"> <li>7-23 歲中小學男女學生身高百分等級常模 (附件一)</li> <li>7-23 歲中小學男女學生體重百分等級常模 (附件二)</li> <li>兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值 (附件三)</li> </ul> </li> <li>• 衛生福利部國民健康署肥胖防治網</li> <li>• 學生健康檢查紀錄表、學習單、健康樂活跑跑跳跳紀錄表。</li> <li>• 輕便服裝、鞋子、筆。</li> </ul>			
<b>學習目標</b>				
1. 了解身高體重對維持健康的重要。 2. 了解體適能測驗項目及測驗目的。 3. 對於自己的體能有所認知，並養成定期運動的好習慣。 4. 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
<b>節次一：數字大解密 (一) -- 百分比常模</b> <b>【準備活動】</b> 一、學生課前進行身高、體重測量。 二、引起動機 (一) 請學生拿出身高體重測量結果，說說看和上學期的差異。 (二) 你知道測量出來的數字和身體健康有何關聯嗎？  <b>【發展活動】</b> 一、請學生將自己的身高體重填寫於【學習單】。 二、老師解釋百分比常模代表的意義：和同年齡	5 分          30 分	學習單	發表          觀察



<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	
<p><b>【發展活動】</b></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，是下背疼痛的主要原因。</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><b>【綜合活動】</b></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><b>節次四：Go Go 健康 (二) --體適能測驗</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、學生先做分組，準備墊子。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 教師提問，複習「體適能」觀念。</p>	5分		發表

<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><b>【發展活動】</b>  一、教師播放影片介紹「體適能」測驗項目：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HeCONYowJ08">https://www.youtube.com/watch?v=HeCONYowJ08</a></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：  (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><b>【綜合活動】</b>  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><b>節次五：樂跑存健康</b></p> <p><b>【準備活動】</b>  一、學生先做分組，準備墊子。  二、引起動機  (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。  (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。  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
<p><b>【發展活動】</b>  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		發表
<p><b>【綜合活動】</b>  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

<b>學習目標</b>		對於自己的體能有所認知，並養成定期運動的好習慣。				
<b>學習表現</b>		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。				
<b>表現任務</b>		學生了解運動對身體的重要並且能在生活中實踐				
<b>評量標準</b>						
<b>主題</b>		<b>A 優秀</b>	<b>B 良好</b>	<b>C 基礎</b>	<b>D 不足</b>	<b>E 落後</b>
<b>樂跑存摺</b>	<b>表現描述</b>	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。	<b>未達D級</b>
	<b>評分指引</b>	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。	<b>未達D級</b>
	<b>評量工具</b>	認識身體質量指數學習單 健康樂活跑跑跳跳紀錄表				
	<b>分數轉換</b>	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	年 齡																		
	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
年齡																			
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 <sup>2</sup> ( 公尺 <sup>2</sup> )

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、綜合活動		設計者	三年級教學團隊
實施年級	三年級下學期		總節數	5 節
單元名稱	莒光魔法書 - 魔髮師			
<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 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。	
<b>核心素養呼應說明</b>				
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。				
<b>概念架構(跨領域用)</b>			<b>導引問題</b>	
			1、請說出自己設計的「魔髮師」髮型需求是什麼呢？ 2、請說出自己覺得什麼髮型是自己最喜歡的？或是有家人的例子可以分享嗎？	
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	藝術 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。 綜合活動 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	<b>學習內容</b>	藝術 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。 綜合活動 Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。



<p>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><b>【統整活動】</b></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>	10分	髮型作品	表演
<p>~~~~~第 2~4 節結束~~~~~</p>			
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機</p> <p>一、解說評量表的評量標準。</p>	10分	學習單	
<p><b>【發展活動】</b></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>	25分	學習單和髮型作品	發表
<p><b>【統整活動】</b></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的獨特風韻。</p>	5分		
<p>~~~~~第 5 節結束~~~~~</p>			

### 【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

youtube 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。

### 三、評量標準與評分指引

<b>學習目標</b>		1. 能說出自己對髮型的需求。 2. 能以紙條做出符合自己需求的髮型。				
<b>學習表現</b>		能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。 能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。 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。 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。				
<b>表現任務</b>		學生了解自己髮型的需求以及發現髮型的美感。				
<b>評量標準</b>						
<b>主題</b>	<b>表現描述</b>	<b>A 優秀</b>	<b>B 良好</b>	<b>C 基礎</b>	<b>D 不足</b>	<b>E 落後</b>
<b>魔髮師</b>		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。	<b>未達D級</b>
<b>評分指引</b>		1. 能清楚完整細膩地表達自己對髮型的需求 2. 假髮能細緻且完全展現自己的需求 3. 過程中完全能主動積極的製作假髮	1. 能清楚地表達自己對髮型的需求 2. 假髮大部分能展現自己的需求 3. 過程中大部分能主動積極的製作假髮	1. 能表達一半自己對髮型的需求 2. 假髮能展現一半自己的需求 3. 過程中一半能主動積極的製作假髮	1. 能稍微表達自己對髮型的需求 2. 假髮能稍微展現自己的需求 3. 過程中稍微能主動積極的製作假髮	<b>未達D級</b>
<b>評量工具</b>	學習單					
<b>分數轉換</b>		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)。

# 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