

# 高雄市楠梓區莒光國小【百莒百全】校訂課程教學活動設計

## ● 單元名稱：莒光感恩心

### 一、教學設計理念說明

「感恩」是一個人與生俱來的本性，是一個人不可磨滅的良知，也是現代社會成功人士健康性格的表現，從感恩的心念出發，最後心中充滿了更多的感謝進而對自己的人生有更深刻的體悟。心懷感謝還不夠，因為「感恩」(thanksgiving)是一種行動。本課程希望學生能經由感恩心念出發並能付諸行動，透過語言或圖象創作表達情意。如果說，愛是人類最崇高的情感，那麼，因愛而生的感恩之心則是愛的升華；當愛成為一種鞭策，當感恩成為一種自覺，當我們能真誠地銘謝他人之際，我們的生活將因此而更加美好。勗勉莒光學子做一位～「莒光感恩人」。

### 二、教學活動設計

統整領域	藝術、綜合活動	設計者	四年級教學團
實施年級	四年級上學期	總節數	7 節
單元名稱	莒光感恩心		
<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 符號運用與溝通表達		藝-E-B1 理解藝術符號，以表達情意觀點。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
學生透過設計卡片和歲末祝福等一系列活動，思考及感受到別人對自己的好，藉由語文與視覺藝術作品的創作，表達自己與周遭人互動的情感，課程設計呼應 B1 符號運用與溝通表達。			
<b>概念架構(跨領域用)</b>		<b>導引問題</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>平日與老師的互動中，你最想感謝的是什麼？如何用文字或巧思創作圖案表現出來？</li> <li>如何設計出深具各人風格的「畫語傳真情」來表達自己心中滿滿的感恩與祝福？</li> <li>參與這一系列的活動之後，你如何能點亮自己的感恩之心？如何能將它視為好習慣的養成？</li> </ol>	





### 三、評量標準與評分指引

<b>學習目標</b>		能經由感恩卡、學習單表達對師長、親友的感恩與祝福，養成感恩的好習慣。				
<b>學習表現</b>		能藉由觀摩範例及教師的引導，點亮孩子們的感恩心，積極投入、參與，獨立完成最佳的作品及學習單。				
<b>表現任務</b>		理解並能切合主題的創作，完成完成學習單～畫語傳真情。				
<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>莒光感恩心</b>		能說明作品想表達的概念，內容切合主題且多元、豐富、精美。	能說明作品想表達的概念，內容切合主題且豐富。	能簡單說明作品想表達的概念，內容切合主題。	能在他人協助之下，內容切合主題。	<b>未達D級</b>
<b>評分指引</b>		能清楚說明作品想表達的概念，內容切合主題且多元、豐富、精美。	能說明作品想表達的概念，內容切合主題且豐富。	能簡單說明作品想表達的概念，內容切合主題。	能在他人協助之下，內容切合主題。	<b>未達D級</b>
<b>評量工具</b>	實作					
<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)。

# 高雄市楠梓區莒光國小【百莒百全】校訂課程教學活動設計

## ● 單元名稱：莒光樂活趣

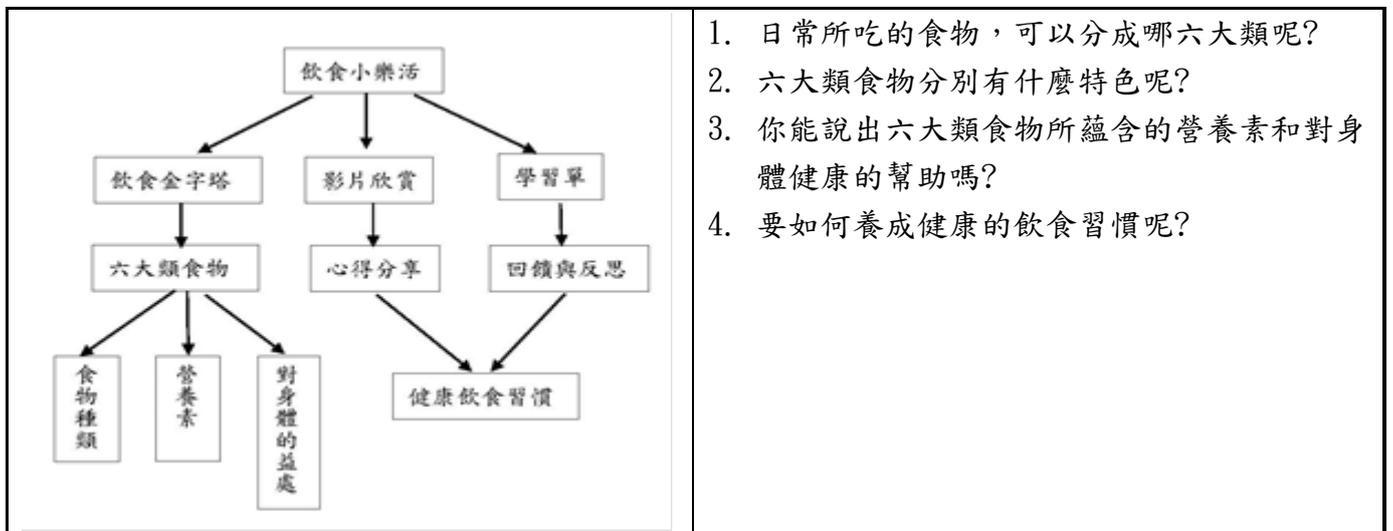
### 一、教學設計理念說明

現在的孩子們在飲食方面普遍出現營養不均衡、食物選擇不當等問題。不良的飲食習慣，如：不吃早餐、暴飲暴食、以零食代替正餐……等，造成孩子經常食用過多高油、高糖、高鹽的食物，卻忽略蔬菜、水果和奶類的攝取，錯誤的飲食習慣使得體重過重和發育不良的孩子越來越多，甚而許多經由不當飲食衍生出的慢性疾病，發生的年齡層也越來越低，孩子們的健康狀況實在令人感到憂心不已。

均衡的飲食來自於適量攝取六大類食物，透過學習正確的營養知識，讓孩子懂得選擇好的食物，減少挑食、偏食的不良習慣，從小培養孩子正確的飲食觀念，不僅能讓國家幼苗能健康成長，更能使他們終身受用。

### 二、教學活動設計

統整領域	健體、綜合活動	設計者	四年級教學團
實施年級	四年級上學期	總節數	7
單元名稱	莒光樂活趣		
<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>	
A2 系統思考與解決問題		健體-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。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
經由對六大類食物的認識，讓學生能懂得挑選對身體有益的食物，並培養正確的營養知識，建立良好的飲食習慣。透過影片欣賞和心得反饋，讓學生能了解身體健康和營養攝取的關聯性，從而覺察到個人健康是需要日積月累的努力方能維持，更進一步透過親身體會和實踐，將這些知識落實到日常生活飲食中。			
<b>概念架構(跨領域用)</b>		<b>導引問題</b>	



1. 日常所吃的食物，可以分成哪六大類呢？
2. 六大類食物分別有什麼特色呢？
3. 你能說出六大類食物所蘊含的營養素和對身體健康的幫助嗎？
4. 要如何養成健康的飲食習慣呢？

<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b> 健康與體育 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 綜合活動 2c-II-1 蒐集與整理各類源，處理個人日常生活問題。	<b>學習內容</b> 健康與體育 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 綜合活動 Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。
<b>議題融入</b>	<b>所融入之學習重點</b> 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
<b>教材來源</b>	自編	
<b>教學資源</b>	1. 教學 PPT 2. 線上影片「均衡飲食金國王的環遊旅程」 <a href="https://youtu.be/FY2pWL08uEw">https://youtu.be/FY2pWL08uEw</a> 3. 資訊設備 4. 均衡飲食金字塔學習單	
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識並說出六大類食物。</li> <li>2. 能依食物的屬性加以分類。</li> <li>3. 能瞭解並指出食物所蘊含的營養素。</li> <li>3. 能養成健康的飲食習慣。</li> </ol>		

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
一、認識飲食金字塔 (一)引起動機 1. 老師詢問孩子哪些食物可能會讓我們變胖、蛀牙呢？ 2. 老師說明高油、高糖、高鹽的食物對身體健康有害。  (二)發展活動 1. 介紹六大類食物：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、	280 分	教學 PPT 線上影片 資訊設備 學習單	口頭發表 (回答問題，分享經驗感想)  實作評量 (學習態度，主動從資料中找出答案)  紙筆測驗

(完成學習單)

豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類。

2. 介紹飲食金字塔的組成，並說明越下層的食物要吃越多，越上層的食物要吃越少。

3. 介紹六大類食物的特性和種類。

### (三)綜合活動

1. 請孩子拿出每月的營養午餐菜單，說說看之前吃過的營養午餐菜餚中有哪些六大類食物。

2. 說說看這些食物對身體健康的幫助是什麼？

3. 老師準備有關六大類食物的題目，讓孩子舉手搶答。

## 二、均衡飲食金國王

(一)欣賞影片「均衡飲食金國王的環遊旅程」。

<https://youtu.be/FY2pWLO8uEw>

### (二)六大類食物停看聽

1. 說說看六大類食物在飲食金字塔中的位置。

2. 進行六大類食物所含有的營養素配對。

### (三)心得分享

請孩子發表看完影片後的心得或感想。

## 三、完成認識「均衡飲食金字塔學習單」。

## 四、省思與討論

(一)人們為了生存需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高熱量的食物，你覺得可能會造成什麼問題呢？

(二)要如何從食物中獲得合理充分的營養素？

(三)什麼是均衡營養的飲食方式和飲食習慣呢？請舉例說說看。

(四)老師總結：每天均衡攝取食物，並適量飲食，維持健康的飲食習慣，少挑食也不要暴飲暴食，才是保持身體健康好方法。

### 三、評量標準與評分指引

<b>學習目標</b>		能瞭解六大類食物對身體健康的重要性。				
<b>學習表現</b>		藉由認識六大類食物的種類與營養素，能在日常生活中挑選有益健康的食物。				
<b>表現任務</b>		透過課堂學習和影片欣賞，能指出六大類食物的特色並完成學習單。				
<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>
莒光樂活趣	<b>表現描述</b>	清楚完整地介紹六大類食物的種類，並說明食物蘊含的營養素。	清楚地介紹六大類食物的種類，並說明食物蘊含的營養素。	簡單地介紹六大類食物的種類，並說明食物蘊含的營養素。	在他人協助下概略的介紹六大類食物的種類。	<b>未達D級</b>
	<b>評分指引</b>	能完成學習單填寫(90%以上正確)，並列舉六大類食物的種類和營養素。	能完成學習單填寫(80%以上正確)，並列舉其中五大類食物的種類和營養素。	能完成學習單填寫(60%以上正確)，並列舉其中四大類食物的種類。	能在他人協助下能完成學習單填寫(50%以上正確)。	<b>未達D級</b>
<b>評量工具</b>	均衡飲食金字塔學習單					
<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)。

# 高雄市楠梓區莒光國小【百莒百全】校訂課程教學活動設計

## ● 單元名稱：莒光運動會

### 一、教學設計理念說明

校慶是慶祝學校創校週年，辦理各類活動，營造溫馨校園氣氛及優質校風，發揚薪火相傳的精神。透過課程設計引導學生思考並熟練各種校慶活動的技巧，展現體能與團隊合作的精神，透過實際參與及省思提升自我體育技能的精進與班級向心力。設計並製作創意的造型裝扮，於運動員進場的展演呈現自我的風格，並建立學生於典禮中的禮節與尊重。

### 二、教學活動設計

統整領域	健康與體育、藝術	設計者	四年級教學團
實施年級	四年級上學期	總節數	7 節
單元名稱	莒光運動會		
<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 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		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。 藝-E-B1 理解藝術符號，以表達情意觀點。	
<b>核心素養呼應說明</b>			
學生透過課程設計參與校慶的各項活動，群體合作運用巧思妝扮進場，思考並熟練各種體育項目的技巧，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，展現體能與團隊合作的精神，省思提升自我體育技能的精進與班級向心力，課程設計呼應 C2 人際關係與團隊合作。			
<b>概念架構(跨領域用)</b>		<b>導引問題</b>	
<pre>                     graph TD                         A[莒光運動會] --&gt; B[妝扮進場]                         A --&gt; C[競賽活動]                         B --&gt; D[製作]                         B --&gt; E[展演]                         D --&gt; F[祝福校運蒸蒸日上]                         E --&gt; G[展現體能與技巧]                         C --&gt; H[實踐]                         C --&gt; I[省思]                         H --&gt; G                         I --&gt; J[建立運動風範]                         F --&gt; K[回饋與反思]                         G --&gt; K                         J --&gt; K                         K --&gt; L[感恩與傳承]                     </pre>		1. 以校慶主題為創作概念，如何展現妝扮風格？ 2. 如何熟練並精進各項競賽所需的技巧與體能？ 3. 參加一系列的校慶活動，你感受到的是什麼？	



<p>提問：1. 參與趣味競賽，你有什麼心情與想法？ 2. 有什麼技巧想跟同學分享討論？</p> <p>(三)大隊接力</p> <p>說明大隊接力競賽進行的方式與比賽辦法。</p> <p>提問：1. 如何掌握傳接棒、助跑、超越對手……等技巧？ 2. 如何編排棒次與發揮團隊合作？</p> <p>四、頒獎與閉幕</p> <p>教師引導學生參加閉幕典禮。</p> <p>提問：1. 得獎的同學或班級有哪些特質值得我們學習？</p> <p>五、省思與分享</p> <p>教師給予學生正面的評價，並引導學生分享感想</p> <p>提問：1. 參加一系列的校慶活動，你感受到的是什麼？ 2. 那些方面你表現得很棒？那些方面待改進？ 3. 參與校慶的各種活動後，你想感謝誰，為什麼？</p>			<p>口頭報告</p> <p>口頭報告</p>
---	--	--	----------------------------

### 三、評量標準與評分指引

<b>學習目標</b>		能具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。				
<b>學習表現</b>		能藉由老師的示範與反覆練習學習體育運動的知識、態度與技能。				
<b>表現任務</b>		以口頭報告的方式回答體育運動的知識與技能，並完成各項體育競賽。				
<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>
莒光運動會	<b>表現描述</b>	能清楚完整說明體育運動的知識，態度積極認真，運用技能完成每項體育競賽。	能清楚說明體育運動的知識，態度認真，運用技能完成多數體育競賽。	能簡單說明體育運動的知識，態度適切，運用技能完成少數體育競賽。	能在他人協助下說明體育運動的知識，運用技能完成至少一項體育競賽。	<b>未達D級</b>
	<b>評分指引</b>	能完整的說出四個提問的答案。說明體育運動的知識，態度積極認真，運用技能完成每項體育競賽。	能說出三個提問的答案。說明體育運動的知識，態度認真，運用技能完成多數體育競賽。	能簡單說出二個提問的答案。說明體育運動的知識，態度適切，運用技能完成少數體育競賽。	能說出一個提問的答案。說明體育運動的知識，運用技能完成至少一項體育競賽。	<b>未達D級</b>
	<b>評量工具</b>	裝扮進場展演、各項體育競賽				
	<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)。