臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育	教材版本	康軒版
教學單元	單元二健康飲食聰明吃	教學設計者	楊慧玲
適用年級	一年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。		
相關能力指標	根據總綱核心素養社會參與之 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。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、 引起動機 1.上一堂課已經介紹過紅綠燈食物，學生了解何謂「綠燈食物」和「紅燈食物」。 2.上學期至今持續練習沙包拋接，動作純熟。  剛開始練習			觀察學生是否專心聆聽，並且做出正確的動作。



持續練習



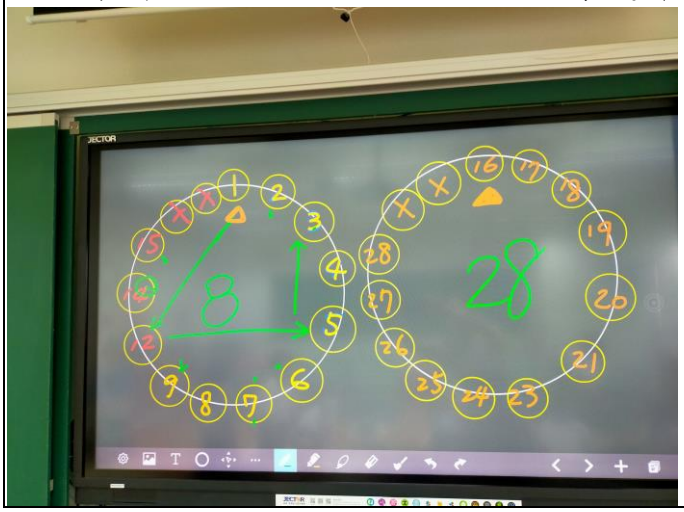
拋接動作熟練

二、 發展活動

1.向學生說明今天會透過拋接沙包的活動來讓同學們認識你喜歡吃的「綠燈食物」，同時在拋出沙包的同時也要專注看著對方的眼睛，當雙方四目相對才能由下往上拋給對方，先兩兩一組練習。

這次活動按照號碼分成兩組：1-14、15-28 兩組。

2.接著分兩組進行，拿著沙包的人先看著要接住沙包的同學，等待對方與自己的眼神相對，再大方有自信的說出自己的名字，然後接著說出自己喜歡吃的綠燈食物，最後再拋出沙包讓對方接住，而拋出沙包的同學隨即坐在地板上等待。



沙包

10分鐘

15分鐘

觀察學生是否有等待對方看到自己再拋出沙包，並且能說出正確的綠

3.接住沙包的同學，在依照上述方法尋找下一位接沙包的同學。 一開始大家會安靜又專注的等待拿沙包的人看到自己。   			燈食 物。

 **三、 綜合活動** 根據剛剛的順序，現在挑戰反向拋接沙包的同時要能說出剛剛拋給自己的同學的名字與他(她)喜歡吃的綠燈食物。 		15分鐘	觀察學生是否有能記住傳遞的路線，並正確說出同學喜歡吃的綠燈食物。

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育	教材版本	康軒
教學單元	第三單元 安心校園	教學設計者	盧作君
適用年級	三年級	教學時間	80 分鐘
教學目標	1.認識霸凌的定義和類型 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能-情緒調適和面對霸凌的作法 5.發揮同理心，感受他人的心情		
相關能力指標	Ｆａ－II－3 情緒的類型與調適方法 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何求助的管道		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、 引起動機 老師引導：和同學們講述繪本《被欺負的小獅子》 小獅子因為瘦小被花豹、河馬和鱷魚嘲笑，動物們跟在小獅子後面不停的嘲笑，鱷魚甚至笑得四腳朝天！悲傷的小獅子開始懷疑自己。一天小獅子在山坡上嘆氣，烏鴉飛來關心小獅子，小獅子希望自己可以變成大個子，這樣就能碰到月亮，也不會被動物們嘲笑，烏鴉就提供一個好建議，讓欺負小獅子的動物們全都啞口無言！ **二、 發展活動** **【活動一】** (一)老師引導：提問故事中的內容 1. 為什麼小獅子的體型會特別小呢？	被欺負的小獅子繪本	5 分鐘	學生能專心聆聽

2.動物們為什麼會想要嘲笑小獅子？他們這麼做適合嗎？如果是你你會跟著加入那些動物們的行列嗎？ 3.小獅子的感受是什麼？如果你是經常被嘲笑的小獅子你會怎麼做？ 4.烏鴉為什麼沒有跟提他的動物做一樣的事情呢？小獅子摸到月亮後就不會再被嘲笑了嗎？你覺得烏鴉提供了什麼建議給小獅子？ 老師根據孩子的發言，引導孩子要友善的對待他人，不能因為他人的外觀或個性等因素而嘲笑對方，被嘲笑的人一定會感到恐懼和害怕。也要像烏鴉一樣正義感不同流合汙，去幫助受到嘲笑的人。 (二)講完繪本故事 **【活動二】** (一)認識霸凌行為 1.老師說明霸凌的定義：個人會集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為霸凌。 2.教師提問：你有被別人嘲笑或是被傷害的經驗嗎？ 藉由學生的回答，來教導學生判別是否真的被霸凌 (二)認識霸凌 1.教師利用課本P40、P41，帶學生認識四種霸凌方式。 ①經常以肢體暴力行為霸凌別人，包含踢、打、推、		15分鐘 5分鐘 5分鐘	學生能回答老師的提問 學生能有同理心不去嘲笑他人

撞、掐、搶奪財物等，屬於肢體霸凌②經常用語言刺傷或嘲笑別人，包含取綽號、恐嚇威脅等，屬於言語霸凌③經常在網路上留言嘲笑、辱罵、恐嚇別人等使人心裡受傷或害怕等行為，屬於網路霸凌④經常排擠別人、散佈不實謠言中傷別人，屬於關係霸凌。 **三、綜合活動** 1. 情境討論：依照課本中的四個情境，討論受到霸凌者的感受為何？霸凌別人可能會對別人有什麼影響？ 2. 教師總結：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面的情緒而影響生活，與同學相處時應同理對方的感受，不要做出傷害別人的行為。 ～第一節課結束～		7分鐘 3分鐘	學生能覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響
一、引起動機 教師提問：被欺負的小獅子故事中的小獅子，在被嘲笑後心情不好而到山坡上嘆氣，還好遇到了烏鴉來幫助他，如果你遇到心情不好的時候，會怎麼做呢？	被欺負的小獅子繪本	3 分鐘	學生能說出心情不好時的處理方式
二、發展活動 **【活動一】** 1. 教師帶領學生討論課本 P42 的情境：①你曾經發生什麼不愉快的事情？②當時的心情和想法是什麼？③如果不改變心情和想法，可能會有什麼結果？④你怎麼改	課本	5 分鐘	學生能分享情緒調適的做法

變不好的心情和想法？⑤改變想法後，你的心情如何？ 2. 完成課本 P42 的問題 3. 學生上台發表 4. 教師總結：我們要學會情緒的調適和尋求協助，改變負面的心情和想法。 **【活動二】** 1. 觀看影片《遇到霸凌的五大對策》，請孩子回答遇到霸凌可以怎麼做。 2. 教師說明遇到霸凌可以的處理方式：①零回應，保持冷靜不理會，可以阻擋輕微霸凌②冷靜拒絕，不發怒認真的告訴對方停止此行為③離開現場，遠離霸凌者④不要落單，找朋友一起行動⑤訴說苦惱，找家長、朋友或師長尋求協助。 3. 觀看反霸凌宣導卡通-防治身心傷害篇 4. 教師提問：如果你看到霸凌的情況，你會怎麼做？ 5. 教師說明，每個人都應有正義感，當目睹霸凌時應該要同理被霸凌者的感受，並能挺身而出或協助尋求幫助。 **三、綜合活動** 練習：面對霸凌的做法	影片欣賞	5 分鐘 7 分鐘 10 分鐘	學生能知道面對霸凌時的應對方式

1. 教師利用課本 P43 頁的情境,請兩個孩子上台演示,練習面對霸凌時的做法。 2. 總結：我們要尊重他人，不可以隨意地去嘲笑或欺負他人，遇到不公平的待遇或是心情不好的時候，我們要懂得轉換心情或是尋求幫助，也要學會如何面對霸凌事件，同時我們要有正義感，能為受到霸凌的人挺身而出。		8 分鐘 2 分鐘	學生能了解遇到霸凌時的因應方法，和做為霸凌旁觀者應表現的行為

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育領域	教材版本	康軒
教學單元	單元一 第三節 <球類快樂玩-籃球高手-上籃>	教學設計者	廖奕茹
適用年級	五年級	教學時間	1 節(40 分鐘)
教學目標	學生能做出籃球上籃技巧 學生能透過團體競賽學會溝通 學生能透過體驗或實踐解決練習或比賽問題		
相關能力指標	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。 B3 藝術涵養與美感素養健體-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。 C2 人際關係與團隊合作 健體-E-C2 具體同理他人感受，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。		

教 學 活 動	教學資源	時間	評量方式
一、 準備活動 1. 熱身活動 （一）繞籃球場慢跑 3 圈 （二）小老師帶操及教師加強相關特定動作之熱身 2. 引起動機 (一)上一堂重點式複習 (二)概述課程目標及內容	哨子、籃球＊15、籃球場＊1、碼表	10 分鐘	學生聆聽及做操專注度 能回想上節課程內容並回答
二、 主要活動 1. 無球空手上籃(固定動作訓練)： 配合哨聲及教師手指方向完成指定方向上籃完整動作，動作從單一最後演變為多元 2. 分組空手上籃動作練習 (一)將學生分組，每 10 人一組，於籃球場三分線 45 度角出發 (二)哨音響，出發者做出完整上籃動作。 3. 帶球上籃 （一）每 10 人一組，一組兩顆球，1 人拿球於籃球場三分線		5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	腳步及動作的正確性及專注度 腳步及方向的掌握過程並能互相指導 對於球的掌握及專注，做出正確動作並能互相指導

45 度角預備 (二)哨聲響則帶球上籃，反覆練習			
三、 綜合活動-分組競賽 1. 將學生分組，每 10 人一組，分別於籃球全場中線左右兩端 2. 哨聲響後，計時 5 分鐘，從中場運球出發上籃，各隊計進球數，較多者勝。		5 分鐘	透過競賽能確實做出標準動作，達成目標 過程中能以優良的團隊精神互相提醒及鼓勵