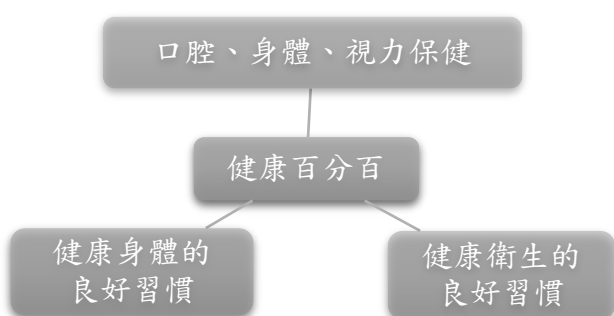


《D我愛紅毛港-健康百分百》

一、設計理念

藉由口腔、身高、體重及視力等定期健康檢查，引導學生覺察牙齒、身高、體重與視力等身體的健康狀態，落實自我照顧的方法，從多層面探討健康行為與健康促進的關聯性，以提升整體健康素養，讓學生具備良好的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。

二、教學設計

實施年級	中年級（上學期）	設計者	GREAT 校訂課程設計團隊
跨領域/科目	健康與體育	總節數	共 4 節
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。			
學習重點	學習表現	【健康】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	
	學習內容	【健康】 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	
概念架構		導引問題	
		一、是否能從定期健康檢查中，覺察牙齒、身高、體重與視力等身體的健康狀態？ 二、如何養成良好的潔牙、運動、飲食、用眼及衛生習慣，以維持健康的身體？	
學習目標			
1. 藉由定期健康檢查，覺察牙齒、身高、體重與視力等身體的健康狀態，認識身心健康基本的概念與意義。 2. 藉由檢視個人的健康狀態，願意改善個人的健康習慣，養成良好的衛生習慣，展現促進健康的行為。			
融入之議題 法定:性別平等教育	實質內涵	性-E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
	所融入之單元	【寶貝眼睛和身體】、【健康身體好習慣】、【健康衛生好習慣】	
學習資源	口腔衛生教育影片、視力保健教育影片		

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
【寶貝我牙齒】 【導引問題】 是否能從定期健康檢查中，覺察及保護牙齒的健康狀態？ 一、引起動機： 數一數，自己的牙齒有幾顆？有哪些是乳齒？有幾顆已經換過牙齒，已經是恆齒了？ 二、發展活動： 1. 教師將學生集合在健康中心並依座號順序做排列。 2. 發放牙鏡及口腔檢查流程表並說明檢查程序。 3. 學生依序由牙醫師進行診療工作。 4. 檢查結果登錄在學生健康紀錄表。 5. 排隊學生觀看口腔衛生教育影片。 6. 檢查有異常的學生，將通知家長做複診的追蹤矯治。 三、綜合活動： 1. 教師引導學生感受自己的牙齒狀況，覺察自己的牙齒狀態。 2. 教師提問，日常生活中，如何養成良好潔牙習慣？ 3. 請學生在健康護照中檢視並記錄自己的潔牙習慣。 第一節 結束	40 分	
【寶貝眼睛和身體】 【導引問題】 能否從定期健康檢查中，覺察身高、體重與視力的健康狀態？ 一、引起動機： 請學生猜一猜現在自己的身高和體重。想一想，最近看黑板的字是否跟以前一樣清楚？預測自己今天視力檢查的結果。 二、發展活動： 1. 教師將學生集合在健康中心並依座號順序做排列。 2. 發放健檢流程表及學生紀錄單。 3. 學生依序由進行身高、體重測量及視力檢查。 4. 檢查結果登錄在學生健康紀錄表。 5. 排隊的學生觀看視力保健教育影片。 6. 檢查有異常的學生，將通知家長做複診的追蹤矯治。 三、綜合活動： 1. 教師提問，今天測量身高、體重和視力的結果，和一開始預測的結果是否一致？並將預測及實測結果記錄在健康護照中。 第二節 結束	40 分	

【健康身體好習慣】 【導引問題】 如何養成良好的潔牙、運動、飲食及用眼習慣，以維持健康的身体？ 一、引起動機： 1. 請學生分享牙痛時的經驗。 2. 請學生檢視健康護照，詢問是否長高了？是否增重了？有誰的視力還維持在 1.2 呢？ 3. 播放身體保健教育影片，引發學生想要擁有健康身體的期望。 二、發展活動： 1. 請學生將牙齒檢查結果記錄在健康護照中。 2. 請學生檢視自己的潔牙習慣，再比較牙齒檢查結果，引導學生覺察兩者間的關聯性？ 3. 請學生在健康護照中記錄自己的飲食及運動習慣。 4. 請學生檢視自己的飲食及運動習慣，再比較身高體重的變化，引導學生覺察兩者間的關聯性？ 5. 請學生在健康護照中記錄自己的用眼習慣。 6. 請學生檢視自己的用眼習慣，再比較視力的變化，引導學生覺察兩者間的關聯性？ 三、綜合活動： 請學生依照自己的牙齒、身高、體重及視力檢查結果，再省思自己的潔牙、飲食、運動及用眼習慣，<u>訂定並實施</u>個人的健康百分百計畫。 第三節 結束	40 分	
【健康衛生好習慣】 【導引問題】 如何養成良好的衛生習慣，以維持健康的身体？ 一、引起動機： 1. 有良好的環境清潔衛生習慣，才能維持健康的身体，首先複習先備經驗，讓學生分組競賽環境清潔能力。 2. 第一關，每隊派出三人，輪流把五條抹布擰乾，先完成者獲勝。 3. 第二關，每組各派一人上台，台下學生用「音控」的方式，指揮台上學生把一小塊地掃乾淨，時間短者獲勝。 二、發展活動： 1. 教師示範如何綁垃圾袋。學生仔細觀察。 2. 延續前面的分組比賽，兩隊分別口述綁垃圾袋的要點，愈詳細點數愈多，點數高者獲勝。 三、綜合活動： 1. 大約 3-4 人一組，分組製作「如何綁垃圾袋說明卡」，必須包含圖示及文字說明。 2. 教師引導學生舉例如何將學到的清潔能力運用在生活當中。 第四節 結束	40 分	

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
寶貝我牙齒	藉由定期健康檢查，覺察牙齒、身高、體重與視力等身體的健康狀態，認識身心健康基本的概念與意義。	從定期健康檢查中，覺察及保護牙齒的健康狀態。	實作 口頭回答	健康護照
寶貝眼睛和身體		從定期健康檢查中，覺察身高、體重與視力的健康狀態。	實作 口頭回答	健康護照
健康身體好習慣	藉由檢視個人的健康狀態，願意改善個人的健康習慣，養成良好的衛生習慣，展現促進健康的行為。	養成良好的潔牙、運動、飲食及用眼習慣，以維持健康的身體。	實作 口頭回答	健康護照
健康衛生好習慣		養成良好的衛生習慣，以維持健康的身體。	實作 口頭回答	垃圾袋

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		藉由檢視個人的健康狀態，願意改善個人的健康習慣，養成良好的衛生習慣，展現促進健康的行為。				
學習表現		2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。				
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
認知		能完整地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而正確地辨別生活情境中適用的技能。	能認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而辨別生活情境中適用的技能。	能大致地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而大致地辨別生活情境中適用的技能。	能有限地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，在引導下有限地辨別生活情境中適用的技能。	未達 D 等級。
評分指引		能省思自己的潔牙、飲身、運動、用眼及衛生習慣，自主訂定且實行三項個人的健康百分百計畫。	能省思自己的潔牙、飲身、運動、用眼及衛生習慣，自主訂定且實行二項個人的健康百分百計畫。	能省思自己的潔牙、飲身、運動、用眼及衛生習慣，自主訂定且實行一項個人的健康百分百計畫。	能在他人協助之下，訂定且實行一項個人的健康百分百計畫。	未達 D 級
評量工具		健康護照				
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

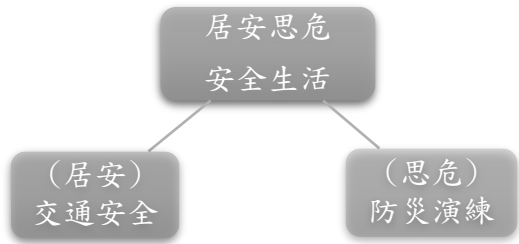
分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

《D我愛紅毛港-居安思危》

一、設計理念

希望建立孩童的生活安全意識及技能，一方面採取漸進方式教導學生在每日「行」的活動中保護自己，懂得尊重生命，禮讓他人，從小養成良好的守法習慣，在安穩時認識交通的潛在危機與安全須知；另一方面，演練地震及火災等災難突發時的逃生避難基本技巧，建立居安思危的安全生活能力。

二、教學設計

實施年級		中年級（上學期）	設計者	GREAT 校訂課程設計團隊
跨領域/科目		健康與體育	總節數	共 2 節
核心素養： 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。				
學習重點	學習表現	【健康】 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。		
	學習內容	【健康】 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		
概念架構			導引問題	
			一、下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些？ 二、地震及火災發生逃難時，需要注意的事項有哪些？	
學習目標				
一方面在安穩時認識交通的潛在危機與安全須知；另一方面，演練地震及火災等災難突發時的逃生避難基本技巧，建立居安思危的安全生活意識。				
融入之議題 法定:安全教育(交通安全教育)	實質內涵	安 E4-探討日常生活應該注意的安全。		
	所融入之單元	安全行動雨夜中		
	實質內涵	防 E8-參與學校的防災疏演練		
	所融入之單元	防災演練		
學習資源		交通部發行之交通安全學習手冊(國小三年級)、內政部消防暑網站之防災小遊戲及防災宣導影片		

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
【安全行動雨夜中】 【導引問題】下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些？ 二、引起動機： 請學生搶答，下雨天及夜晚的道路狀況，和白天有哪些不同？ 二、發展活動： (一)哪種雨具最適合我？ 1. 教師帶領學生統計班上穿雨衣和撐雨傘的人數各有幾人？(穿雨衣) 2. 請學生分享，為什麼穿雨衣比撐雨傘安全？哪種顏色的雨衣最容易被看到？(黃色) (二)下雨天走路要小心！ 1. 請學生仔細觀察「交通安全學習手冊-國小三年級」第12頁的圖。 2. 請學生討論及發表，下雨天路面濕滑，行人的視線也不清楚，我們走在路上要如何避免圖中的危險狀況？ (三)夜晚走路要小心！ 1. 請學生仔細觀察「交通安全學習手冊-國小三年級」第13頁的圖。 2. 請學生討論及發表，夜晚時，光線昏暗，行人的視線也不清楚，我們走在路上要如何避免圖中的危險狀況？ 三、綜合活動： 請學生將下雨天和夜晚走路時要注意的狀況，寫在「交通安全學習手冊-國小三年級」第12及13頁。 第一節 結束	40 分	學生教材：交通安全學習手冊(國小三年級)
【防災演練】 【導引問題】地震及火災發生逃難時，需要注意的事項有哪些？ 一、引起動機： 全班一起進行內政部消防署網站之防災小遊戲，了解防災知識。 二、發展活動： 1. 教師播放內政部消防署網站之防災宣導影片。 2. 請學生分享地震及火災逃難時，分別需要注意的事項。教師依照學生的分享再行補充遺漏要點。 3. 實際演練逃難時的注意事項及逃難路線。 三、綜合活動： 全班討論及檢討，實際防災演練時，已經確實執行以及需要再修正的部份。 第二節 結束	40 分	

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
安全行動兩夜中	一方面在安穩時認識交通的潛在危機與安全須知；另一方面，演練地震及火災等災難突發時的逃生避難基本技巧，建立居安思危的安全生活意識。	能說出下雨天和夜晚走路時需要注意的狀況。	實作 口頭回答	學生教材：交通安全學習手冊(國小三年級)
防災演練		能實際演練地震及火災發生時，需要注意的事項及逃難路線。	實際演練	

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		一方面在安穩時認識交通的潛在危機與安全須知；另一方面，演練地震及火災等災難突發時的逃生避難基本技巧，建立居安思危的安全生活意識。				
學習表現		1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
認知	表現描述	能完整地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而正確地辨別生活情境中適用的技能。	能認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而辨別生活情境中適用的技能。	能大致地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而大致地辨別生活情境中適用的技能。	能有限地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，在引導下有限地辨別生活情境中適用的技能。	未達D等級。
評分指引		能說出三項下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些。並實際演練逃難時的注意事項及逃難路線。	能說出二項下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些。並實際演練逃難時的注意事項及逃難路線。	能說出一項下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些。並實際演練逃難時的注意事項及逃難路線。	能在他人協助之下，說出一項下雨天和夜晚走路時要注意的狀況有哪些。並實際演練逃難時的注意事項及逃難路線。	未達D級
評量工具		健康護照				
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

《D我愛紅毛港-奔跑吧！》

一、設計理念

藉由參與校慶運動會的過程，學習運動技能，遵守運動秩序，樂於與人互動，學習與團隊成員合作，認識個人特質，促進身心健康，培養學童健全體能及身心發展，促進孩子具備良好的生活習慣，並發展生命潛能。

二、教學設計

實施年級		中年級（上學期）	設計者	GREAT 校訂課程設計團隊
跨領域/科目		健康與體育	總節數	共 4 節
核心素養： 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。				
學習重點	學習表現	【健康】 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		
	學習內容	【健康】 Cb-II-2 學校運動賽會 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
概念架構			導引問題	
<pre>graph TD; A[接力比賽注意事項] --> B[大隊接力比賽]; B --> C[傳接棒技巧]; B --> D[接納比賽結果];</pre>			一、如何在練習的過程中盡心盡力，並且接納每一種比賽結果？	
學習目標				
運用策略，練習聯合性跑步及傳接棒等運動技能，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。進一步在學校運動賽會中，表現增進團隊合作、友善的互動行為。				
融入之議題 法定: 安全教育(交通安全教育)	實質內涵	安 E4-探討日常生活應該注意的安全。		
	所融入之單元	奔跑吧！		
學習資源		感人的大隊接力影片、接力比賽注意事項影片		

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
【奔跑吧！】 【導引問題】如何在練習的過程中盡心盡力，並且接納每一種比賽結果？ 三、引起動機： - 教師播放感人的大隊接力影片，請學生分享感言。 - 教師提問：「在接力比賽中，最重要的是什麼？」（成就班級、成就他人的團結合作精神。） 二、發展活動 (一)熟悉大隊接力的規則 - 請學生回顧舊經驗，分組搶答大隊接力的規則哪些？前面同學說過的就不能再說。 - 教師播放接力比賽注意事項的影片，請學生再搶答，哪些是剛剛全班沒有提到的？ - 學生分組推派代表，角色扮演「體育老師」，向全班說明大隊接力的全部注意事項。其它學生扮演一年級學生，仔細聆聽並提出三個問題。 (二)練習接棒的方式 - 教師播放大隊接力標準動作示範影片，請學生仔細觀察。 - 學生分組討論演出「包含錯誤示範的接力動作」。 - 學生分組上台演出「包含錯誤示範的接力動作」，其它學生找出其中的錯誤點並搶答。 - 實地練習接力方式及助跑。 - 全班彼此分享自己有哪些需要再多練習努力的部份。 (三)全班接力賽跑 - 教師傳下一顆球，請學生輪流手把手的將球傳給鄰近同學，當老師喊停時，拿到球的學生要說出一個大隊接力的規則。 - 第一次實地練習大隊接力，學生自由決定棒次，記錄全班跑完的秒數。 - 教師引導學生討論是否需要修改棒次，助跑及傳接棒有哪些可以修正改進的地方？ - 第二次實地練習大隊接力前，記錄全班跑完的秒數。 - 全班討論設定到正式比賽之前預計達到的秒數。 - 教師引導學生思考，設定在這段時間內，個人可以進行的自我訓練方案及目標。 三、綜合活動： - 正式比賽結束後，教師引導學生發現，如果團體中的個人都能付出一小步，整個團體就會躍進的一大步。 - 教師引導學生接納每一種比賽結果。過程中的每個人都盡了最大努力後，如果最後全班達成了目標秒數，就開心的為全班、為自己賀采；如果最後全班沒有達到目標秒數，也開心的讚許全班及自己努力的過程，感受內心的失落，接納不圓滿的結果，尋找再出發的力量。	40 分 80 分 40 分	

第一~四節 結束

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
奔跑吧！	運用策略，練習聯合性跑步及傳接棒等運動技能，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。進一步在學校運動賽會中，表現增進團隊合作、友善的互動行為。	在學習大隊接力的助跑或傳接棒的過程中，能依個人的體能特質盡力練習，並且誠心接納每一種比賽結果。	實作 口頭回答	

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		運用策略，練習聯合性跑步及傳接棒等運動技能，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。				
學習表現		2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
認知	表現描述	能完整地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而正確地辨別生活情境中適用的技能。	能認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而辨別生活情境中適用的技能。	能大致地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，進而大致地辨別生活情境中適用的技能。	能有限地認識身心健康的 基本意涵與其促進的方法，以及健康技能與生活技能的重要性，在引導下有限地辨別生活情境中適用的技能。	未達 D 等級。
評分指引		依照個人的訓練方案及目標，每週三次主動練習大隊接力的運動技能，每次達到 10 分鐘。	依照個人的訓練方案及目標，每週二次主動練習大隊接力的運動技能，每次達到 10 分鐘。	依照個人的訓練方案及目標，每週一次主動練習大隊接力的運動技能，每次達到 10 分鐘。	能在他人協助之下，每週一次主動練習大隊接力的運動技能，每次達到 10 分鐘。	未達 D 級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。