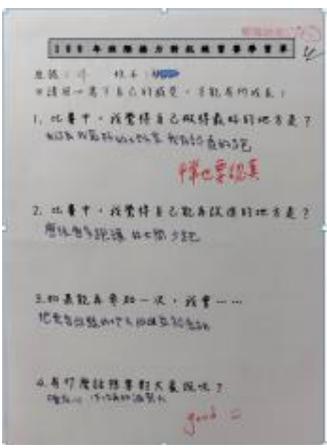


【附件3】

臺南市109學年白河度國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	比輸贏更重要的事		
日期	109年 12 月 11 日	實施班級	9 年 4 班
簡述課程內容	透過班際接力練習賽，引導學生察覺自己的情緒並加以調適，與其相互怪罪，不如思考如何改進與突破。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 <input type="checkbox"/> J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <input type="checkbox"/> J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 <input type="checkbox"/> J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：借來道具，更有真實感。		說明：課後學習單，也讓家長參與。	

臺南市立白河國民中學 109 學年度 第一學期
 體健領域 科教案 演示教師：楊子賢

課程名稱	四柱-接力跑	課程設計	楊子賢
教材來源	自編	教學班級	904
		學生人數	28
教學資源	接力棒、號碼背心、哨子、碼表	教學時間	45(分)
教學時間	109年12月7日第二節	教學地點	操場
學習目標	一、認知方面:瞭解傳接棒動作要領及重要性。 二、技能方面:練習快速傳接棒動作要領。 三、情意方面:培養出學習的喜悅與團隊的精神。		
能力指標 或議題實質內涵	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		

教學評量	學習單、課堂參與度	
教學活動流程		
教學活動(可自行設計)	教學資源	評量方式/上課時間
一、引起動機	小老師帶領	10'
1. 伸展操。	"	課堂參與
2. 跑操場高抬腿。	老師示範	30'
二、發展活動	"	課堂參與
(一)接棒說明	"	"
1. 說明傳接棒的重要性。	"	"
2. 說明傳接棒的動作要領。	"	"
(二)動作說明與示範	"	"
1. 示範傳接棒與接棒的動作。	"	"
2. 示範接棒轉身的加速動作。	"	(20')
(三)練習	"	"
1. 班內練習(計時賽)	"	"
2. 班際練習(計時賽)	老師講解	5'
三、綜合活動	"	學習單
1. 集合整隊,改正錯誤說明正確動作。	"	"
2. 輸贏之外,反省自己並突破自我。	"	"

說明：上課教案

說明：上課教案(續)



說明：敏捷訓練課 課前熱身1

說明：敏捷訓練課 課前熱身2



說明：籃球課籃下投籃練習

說明：籃球課籃下投籃練習