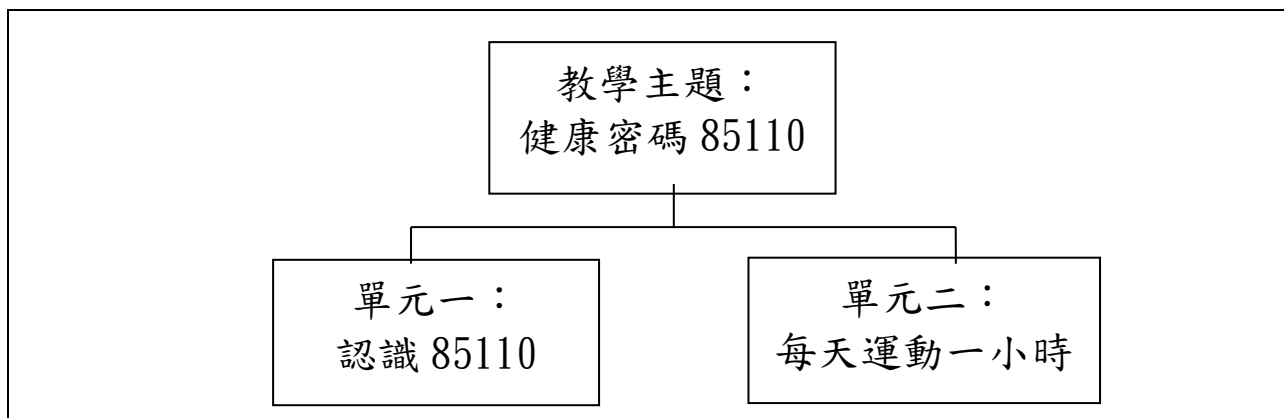


嘉義縣竹村國小 111 學年度融入跨領域特教資源班****
—語文領域/國語文健康體位素養導向課程教學活動設計

教學主題		健康密碼 85110		
融入領域		語文領域/國語文	教學設計者	謝綺倫
教學對象		特教資源班二年級兩位	教學時間	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘
設計理念		<p>現代維持健康身體觀念漸漸改變，不再像過去認為只要多運動就能夠減重及維持健康，轉而認為飲食及睡眠習慣才是主要影響的因素，運動則是輔助與雕塑體態。</p> <p>因此首要任務為了讓學生了解身體健康的重要性，將國語文課融入了85110相關概念，增進對身體健康的認知，並且課堂活動前進行一些體能訓練，也能夠增進上課中的專注度，進而培養正確的生活習慣，促進健康的發展，建立正向的健康行為，提升個人健康。</p>		
設計依據				
學習重點	學習表現	語文領域-國語文 1- I -3 能理解 85110 的內容。 (重) 2- I -3 能分享自己做到 85110 檢核表的內容。(重)	領域核心素養	國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。
		健康與體育 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		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。

議題 融入	實質內涵	環境、家庭教育
	所融入之單元	
與其他領域/科目的連結		數學領域/數量
學習目標		生活技能指標
單元一：認識 85110 認識 85110 內容，回想自己前一天是否有做到，完成檢核表。		做決定、自我覺察、批判思考
單元二：每天運動一小時 依照或與老師討論完成每日課前運動，提昇上課專注度。		人際溝通能力、做決定、自我覺察、批判思考

教學設計架構



教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
	-----第一節開始-----				
自我覺察	單元一：認識 85110	健康密碼檢核表	5	1-I	專心聆聽
做決定	一、引起動機 1. 教師說明「85110」健康密碼內容。 2. 請學生就「85110」健康密碼內容分享自我經驗。			-3	表達想法
批判思考	二、發展活動 1. 教師呈現「85110」健康密碼檢核表。 2. 教師介紹各數字代表的意義： 8-每天睡滿八小時 5-天天攝取五蔬果 1-四電使用時間少於一小時 1-每天運動一小時 0-不喝含糖飲料，每天喝足夠的水 (正向心理健康指標--樂動、樂食、樂眠)		1 15	2-I -3	完成學習單
做決定	3. 教師介紹時以自己經驗說明。 4. 請學生回想自己生活習慣是否符合並發表。		14		
做決定	三、總結活動 1. 請學生依照自我發表的內容來勾選檢核表。 2. 讓學生養成回顧檢核表自我認識是否保持良好飲食生活習慣。		5		
做決定	-----第一節結束-----				
人際溝通能力	-----第二節開始-----				
人際溝通能力	單元二：每天運動一小時	每日運動紀錄表	3	3a-I	表達想法
做決定	一、引起動機 1. 因應「85110」每日運動1小時，結合職能治療師建議進行體能活動。			-2	判斷並做決定
批判思考	二、發展活動 1. 教師介紹並說明各項體能活動：跳繩、撐地、轉盤、滾筒、核心動作。 2. 教師示範體能活動正確姿勢與技巧。 3. 與老師討論後決定想進行的活動與想達成的目標 (如：跳繩50下、撐地3分鐘、轉盤20圈等)。 (正向心理健康指標--樂動)		5 15 6		完成學習單
	4. 在教師的引導及協助下正確的完成活動目標。		6 5		
	三、總結活動 1. 完成活動後教師協助學生完成每日運動紀錄表。 2. 若感覺自己體能進步想增進目標可與教師討論。				
	-----第二節結束-----				

<p>教學 資源 與 媒材</p>	<p>單元一：認識 85110 教育部學童健康成長密碼 85210 單元二：每天運動一小時 職能治療師建議之體能活動項目</p>				
<p>參考 資料 (例： 參考文 獻、相 關網 站)</p>	<p>教育部學童健康成長密碼 85210 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=EE52C70FA60F2A1D 衛福部健康生活相關內容 https://www.hpa.gov.tw/Page</p>				
<p>附錄 (例： 學習 單)</p>	<p>單元一：健康密碼檢核表 單元二：每日運動紀錄表</p>				

竹村國小 111 學年度融入跨領域特教資源班～國語文教學活動

85110 健康密碼檢核表

資源班 座號：_____ 姓名：_____

小朋友，請你把每天所做的活動記下來，看看自己有沒有做到促進健康的項目，並在□中打✓。

星期		一	二	三	四	五	六	日
項目								
	睡足 8	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
	小時	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	五蔬果	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	1 四電少於一	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
	電視電動電腦電話	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	每天運動一小時	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	喝足夠的水	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
一週總結		<input type="checkbox"/> 都有做到 <input type="checkbox"/> 可以再加強						

家長簽名：_____

竹村國小 111 學年度融入跨領域特教資源班～國語文教學活動

每日運動紀錄表

資源班 座號：_____ 姓名：_____

小朋友，請你把每天所做的運動記錄下來。

星期	<u>運動項目</u>
一	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
二	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
三	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
四	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
五	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
六	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
日	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
一週 總結	<input type="checkbox"/> 都有做到 <input type="checkbox"/> 可以再加強

家長簽名：_____

竹村國小 111 學年度健康體位融入跨領域特教資源班****
—語文領域/國語文素養課程資源班教學活動實施成果
教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	健康密碼 85110		
領域/ 科目	語文領域/國語文	教學設計者	謝綺倫
		教學時間 【節數】	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘
教學班級	資源班二年級兩位	教學日期	111/3/16
教學心得 反思及成 效（學生 反應、評 量結果）	<p>一、教學心得反思：</p> <p>單元一：認識85110</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片介紹 85110 的內涵，讓學生藉由影音來增進對生活五大目標的認識，並結合學生生活經驗請學生發表自我生活作息，結合學習單自我檢核是否有達成健康密碼的目標。 2. 經由教學過程及檢核表所呈現的結果，0 含糖飲料及多喝水是達成度較有進步空間的項目，由於學生為低年級身心障礙學生，加上生活中含糖飲料處處皆是，難以完全隔絕，但能知道可以選擇較為健康的牛奶及天然果汁類。 <p>單元二：每天運動一小時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 融入職能治療師建議活動項目，如撐地、仰臥起坐、伏地挺身、跳繩等，教師負責示範及協助動作姿勢正確，並結合計時、次數等數量的概念讓學生在運動的同時，也能熟悉並運用日常生活中常用的數字。 2. 延伸學習運動時該注意到什麼才不會影響到自己與他人的安全，如運動空間大約需要多少、應該如何挑選適合的活動空間、如何與他人溝通的技巧等。 		

二、教學成效：(學生行為或健康情形改變)

(一) 學生反應

單元一：認識85110

1. 認識 85110 內涵後，學生能夠在教師的引導及協助下，依照自己的生活經驗表達相關內容。並且在協助下能夠將表達的內容與檢核表結合，知道自己有無達成 85110 目標。
2. 在分享自己生活經驗時，較不能接受沒有糖的飲料，但在引導後能夠答應教師選擇較健康的果汁或牛奶類替代。

單元二：每天運動一小時

1. 能夠有興趣及遵照教師指令正確完成各項活動，知道活動時正確的姿勢並且注意周遭安全。
2. 運動時結合次數、使用計時器等目標，建立學生數量及時間概念。學生從數數正確率有逐漸提昇，也漸漸知道如何操作計時器。

(二) 評量結果

單元一：認識 85110

1. 85110 檢核表各項目標大部分都能有 7 天中有 5 天的達成率。
2. 0 含糖飲料與喝足夠的水是兩位學生皆能再進步的目標。

單元二：每天運動一小時

1. 學生漸漸能夠達成既定目標次數與時間，並且能夠挑戰更高目標的次數。
2. 能夠回想生活經驗在協助下完成檢核表，○峻能夠每日完成很棒！○義則需要加強週末在家的活動項目。

竹村國小**特教資源班**—語文領域/國語文素養課程
 教學活動實施成果照片
 單元一：認識 85110



◎教師運用影片介紹 85110。



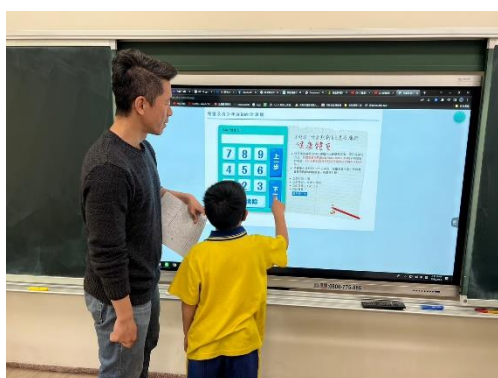
◎教師講解 85110 內涵。



◎教師講解 85110 內涵。



◎實際測量體重。



◎讓學生實際使用兒童版 bmi 計算機，實際計算自己的身體質量指數是否正常。





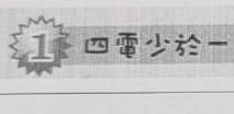


◎學生認真完成學習單。

85110 健康密碼檢核表

二年甲班， 座號：4 姓名：李景岑

小朋友，請你把每天所做的活動記下來，看看自己有沒有做到

促進健康的項目，並在□中打✓。

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目	3/20	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
 睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
 蔬 果	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
 四電少於一 電視、電動、電腦、電話	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
 每天運動一小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
 喝足夠的水	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
一週總結	<input type="checkbox"/> 都沒有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 可以再加強						

大部份有做到，手機再用少一些



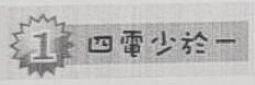


85110 健康密碼檢核表

二年甲班，座號：10

姓名：林有義

小朋友，請你把每天所做的活動記下來，看看自己有沒有做到。

促進健康的項目，並在□中打✓。

星期		一	二	三	四	五	六	日
項目		3/10	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
	睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	五蔬	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	果	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	四電少於一	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有
	電視、電動、電腦、電話	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無
	每天運動一小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無
	喝足夠的水	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 無
一週總結		<input type="checkbox"/> 都沒有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 可以再加強						

大部份有做到，加油！

竹村國小 111 學年度健康體位融入跨領域**特教資源班**
—語文領域/國語文素養課程教學活動實施成果照片

單元二：每天運動一小時



◎運用計時器完成撐地。



◎運用計時器完成撐地。



◎邊數數邊跳跳床，完成設定次數。



◎邊數數邊跳跳床，完成設定次數。

每日運動紀錄表

二年甲班，座號：4

姓名：李樂儀

小朋友，請你把每天所做的運動記錄下來

星期	運動項目
一 3/20	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input checked="" type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他
二 3/14	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input checked="" type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他
三 3/15	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 空手
四 3/16	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 空手
五 3/17	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 空手
六 3/18	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 空手
日 3/19	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 空手
一週總結	<input checked="" type="checkbox"/> 都有做到 <input type="checkbox"/> 可以再加強 很好!

家長簽名： _____

每日運動紀錄表

二年甲班， 座號： 10

姓名： 李梓豪

小朋友，請你把每天所做的運動記錄下來。

星期	運動項目
一 多	<input checked="" type="checkbox"/> 跳繩 <input checked="" type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他 _____
二 少	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input checked="" type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他 _____
三 多	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 _____
四 多	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 划船
五 多	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 打拳
六 多	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 打拳
日 多	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 打拳
一週 總結	<input type="checkbox"/> 都沒有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 可以再加強

在家也要運動喔!

家長簽名： _____