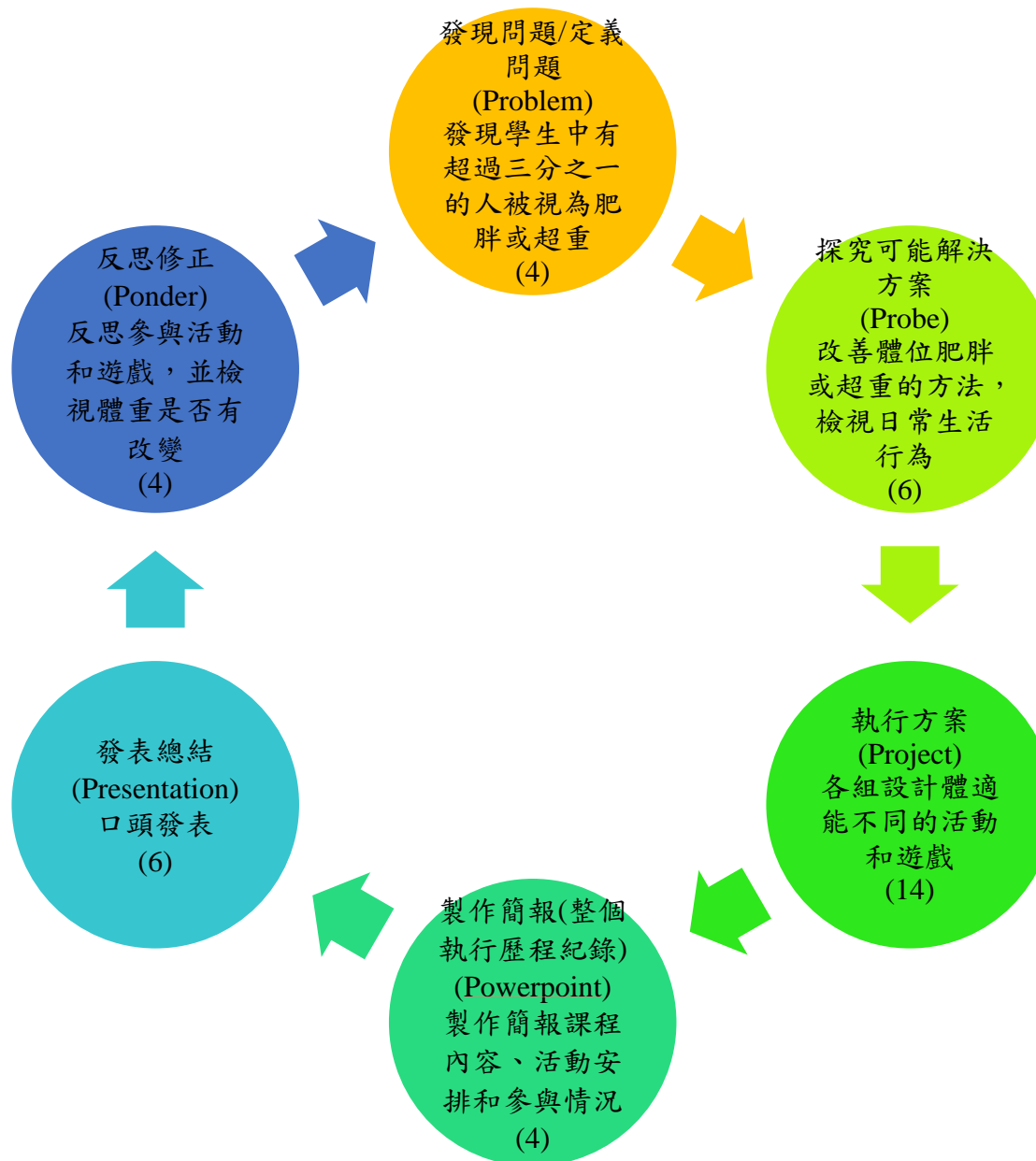


## 臺南市公立歸仁區大潭國民小學 113 學年度第一、二學期六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	綠色生活快樂動	教學節數	本學年共(38)節
學習情境	大潭國小六年級學生健康檢查後發現，學生中有超過三分之一的人（30.97%）被識為肥胖或超重，比例高於市區平均值（63.15%）。特別是在夏天，當教室內開啟冷氣時，許多同學選擇待在教室內，而不願意到戶外活動。他們的戶外運動時間和頻率明顯偏低，放學後更傾向於在家中的沙發上使用手機觀看影片，缺乏運動的動機。透過 PBL 課程可以大潭國小學生了解運動的好處，並能自發性的積極參與戶外活動和運動，培養運動的好習慣。		
待解決問題 (驅動問題)	要如何讓大部分學生了解運動的好處，並能自發性的積極參與戶外活動和運動，培養運動的好習慣		
跨領域之 大概念	改變與穩定：透過實際調查與研究，讓學生知道健康快樂運動的重要，進而改變自身的運動習慣，維持正常健康的身體		
本教育階段 總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
課程目標	認識運動的重要性，實施多樣的體適能活動與遊戲，自發參與戶外活動，並反思其運動行為與生活習慣的改善。		
表現任務 (總結性)	任務類型： <input checked="" type="checkbox"/> 資訊類簡報 <input checked="" type="checkbox"/> 書面類簡報 <input type="checkbox"/> 展演類 <input type="checkbox"/> 作品類 <input type="checkbox"/> 服務類 <input checked="" type="checkbox"/> 其他問卷_____		
	服務/分享對象： <input checked="" type="checkbox"/> 校內學生 <input checked="" type="checkbox"/> 校內師長 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 社區 <input type="checkbox"/> 其他_____		
	學生實踐分組體適能活動设计方案後提交體重變化記錄與反思報告		
PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)			



C6-1 彈性學習課程計畫(第一類 PBL)

教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)
<b>第一學期</b>					
第 2 週   第 3 週	為什麼我們班上有超過三分之一的同學被認為肥胖或超重？	介紹肥胖和超重的定義，學生了解健康數據	1.認識肥胖和超重的概念 2.了解學生的健康狀況 3.探討肥胖和超重的成因	1.介紹肥胖和超重的定義 2.分析健康檢查數據 3.分組討論肥胖和超重的原因	提交身高及體重分析報告
第 4 週   第 5 週	為什麼運動對我們的健康很重要？	運動的好處和重要性	1.了解運動對健康的多方面好處 2.探討運動的心理和生理影響 3.認識運動對預防疾病的作用	1.觀看有關運動好處的影片 2.討論影片內容並分享觀點 3.參與小組討論，總結運動的好處	撰寫運動對健康的影響心得
第 6 週   第 8 週	我們可以如何改善肥胖或超重的情況？	健康飲食與運動計畫的設計	1.了解健康飲食的基本原則 2.認識不同運動所帶來的效果 3.制定個人化的健康計畫	1.介紹健康飲食的基本原則 2.分組設計健康飲食和運動計畫 3.分享並討論各組設計的計畫	提交個人健康飲食與運動計畫
第 9 週   第 11 週	我們的日常生活習慣是否有助於保持健康？	分析日常生活行為與肥胖的關聯	1.了解日常行為對健康的影響 2.能夠識別不健康的生活習慣 3.探討如何改善生活習慣	1.記錄自己一週的生活行為 2.分析並討論生活行為與肥胖的關聯 3.制定改進生活習慣的計畫	提交生活行為記錄與改進計畫

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類 PBL)

第 12 週   第 21 週	我們可以設計什麼樣的體適能活動來促進健康？	不同的體適能活動介紹與實踐	1.了解多樣化的體適能活動 2.設計體適能活動 3.能夠瞭解和實施體適能活動	1.介紹不同的體適能活動 2.分組設計體適能活動 3.設計活動並進行評估	提交體適能活動設計方案與實踐報告
<b>第二學期</b>					
第 22 週   第 25 週	我們如何在戶外進行更多有趣的運動？	戶外運動的實施與紀錄	1.培養戶外運動的興趣 2.提高戶外活動的參與度 3.能夠記錄戶外運動成效	1.分組進行戶外運動 2.記錄運動情況和心得 3.討論運動效果並分享經驗	提交戶外運動紀錄與反思報告
第 26 週   第 29 週	我們如何展示我們的努力和成果？	簡報製作技巧，整理活動內容與成果	1.掌握簡報製作的基本技巧 2.整理活動過程與成果	1.學習簡報製作技巧 2.整理並製作活動過程的簡報 3.小組合作完成簡報製作	提交簡報檔案
第 30 週   第 35 週	我們如何向他人展示我們的發現和改變？	公開演講	1.口頭表達能力	1.進行口頭發表練習 2.模擬演講並獲取反饋 3.討論和改進演講技巧	口頭發表與評價
第 36 週   第 39 週	我們的體重和健康狀況有改變嗎？為什麼？	體重與健康狀況的追蹤與反思	1.反思自己的運動習慣 2.了解運動對體重的影響 3.制定持續改善的計畫	1.檢視並記錄體重變化 2.分析運動與體重變化的關聯 3.討論未來的改進方案	提交體重變化記錄與反思報告