

嘉義縣 福樂 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	四、五年級	課程設計及授課者	呂祐玫		教學總節數 /學期(上/下)	40 節/上學期
年級 課程主題 名稱	社團名稱：定向越野		符合校訂 課程類型	第二類		
學校 願景	科技領航教育 數位翻轉教學 人文創新課程		與學校願 景呼應之 說明	1. 運用資訊工具，理解定向越野地圖閱讀使用之地圖符號，如：點狀地徵、線條地徵等。 2. 運用科技工具，理解定向越野基本導航技術，增進方位知識，並能欣賞他人，尊重並互相學習，養成良好運動習慣體驗與他人合作共學、解決問題。 3. 嘗試使用定向越野技術進行運動，親身參與定向越野活動，除增進身體適能，更能認識不同形式的定向越野競賽。		
核心 素養	E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		課程 目標	1. 運用資訊科技蒐集與整理資料，擬具行動策略嘗試各種方法，從行動中認識與理解體適能元素如：速度、肌力、協調性等內容的意義與影響。 2. 能具備同理心與小組成員分享溝通，涵養利他情懷，建立團隊合作之氛圍，能在活動中公平與他人競爭，並藉由運動促進其身心健康。 3. 能理解與關心本土、國際體育賽事與健康議題之結合，並能認識不同國家地圖與賽事形式，以包容不同的多元文化。		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	校訂課程第2類定向越野	活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：地圖閱讀 1. 地圖顏色辨別。 2. 地圖點狀、線狀特徵辨別。 活動三：實地技術練習 1. 實地辨別地圖顏色。 2. 實地辨別不同地徵。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項	健康與體育	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐 5. 總結收操。	1. 能了解與分辨地圖不同顏色圖例。 2. 能分辨點狀、線狀地徵。 3. 能與同學一起討論圖例辨別。 4. 能自己操作伸展操。	1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評。 3. 技能測驗。 4. 實作評量	1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器	8
第(5)週 - 第(8)週	校訂課程第2類定向越野	活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：地圖導航技術 1. 室內基本技術練習。 活動三：實地技術練習 1. 戶外基本技術練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項	健康與體育	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。	1. 能在室內操作導航技術。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起討論導航技術。 4. 能自己操作伸展操。	1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評技術。 3. 技能測驗。 4. 實作評量。	1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器	8

<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：積分賽規則講解 1. 室內規則講解。 活動三：實地競賽練習 1. 戶外競賽練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能說出正確的積分賽規則。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起於賽後檢討技術。 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 技能測驗、競賽成績。 3. 同儕互評。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：順點賽規則講解 1. 室內規則講解。 活動三：實地競賽練習 1. 戶外競賽練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能說出正確的順點賽規則。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起於賽後檢討技術。 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 技能測驗、競賽成績。 3. 同儕互評。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：步點技術講解 1. 室內規則講解。 活動三：實地步點技術練習 1. 戶外步點練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能在室內操作步點技術。 2. 能在實地操作步點技術。 3. 能與同學一起討論步點技術。 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評。 3. 技能測驗。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(已按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 (/人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名: _____</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名: _____</p>



嘉義縣 福樂 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	四、五年級	課程設計及授課者	呂祐玫		教學總節數 /學期(上/下)	40 節/下學期
年級 課程主題 名稱	社團名稱：定向越野		符合校訂 課程類型	第二類		
學校 願景	科技領航教育 數位翻轉教學 人文創新課程		與學校願 景呼應之 說明	1. 運用資訊工具，理解定向越野地圖閱讀使用之地圖符號，如：點狀地徵、線條地徵等。 2. 運用科技工具，理解定向越野基本導航技術，增進方位知識，並能欣賞他人，尊重並互相學習，養成良好運動習慣體驗與他人合作共學、解決問題。 3. 嘗試使用定向越野技術進行運動，親身參與定向越野活動，除增進身體適能，更能認識不同形式的定向越野競賽。		
核心 素養	E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		課程 目標	1. 運用資訊科技蒐集與整理資料，擬具行動策略嘗試各種方法，從行動中認識與理解體適能元素如：速度、肌力、協調性等內容的意義與影響。 2. 能具備同理心與小組成員分享溝通，涵養利他情懷，建立團隊合作之氛圍，能在活動中公平與他人競爭，並藉由運動促進其身心健康。 3. 能理解與關心本土、國際體育賽事與健康議題之結合，並能認識不同國家地圖與賽事形式，以包容不同的多元文化。		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	校訂課程第2類定向越野	活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：地圖閱讀技術複習 1. 地圖顏色辨別。 2. 地圖點狀、線狀特徵辨別。 活動三：實地技術練習 1. 實地辨別。地圖顏色。 2. 實地辨別。不同地徵。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點。 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。	健康與體育	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2自我反省與修正，促進健康的行動。	1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。	1. 能分辨地圖不同顏色圖例。 2. 能分辨點狀、線狀地徵。 3. 能與同學一起討論圖例辨別。 4. 能自己操作伸展操。	1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評。 3. 技能測驗。 4. 實作評量	1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器	8
第(5)週 - 第(8)週	校訂課程第2類定向越野	活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：地圖導航技術複習 1. 室內基本技術練習。 活動三：實地技術練習 1. 戶外基本技術練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點。 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。	健康與體育	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2自我反省與修正，促進健康的行動。	1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。	1. 能在室內操作導航技術。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起討論導航技術 4. 能自己操作伸展操。	1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評技術。 3. 技能測驗。 4. 實作評量。	1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器	8

<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：賽程設計 1. 室內賽程設計練習。 活動三：戶外確認賽點 1. 戶外確認賽點。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點。 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正，促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能在室內操作賽程設計。 2. 能在實地操作賽點確認。 3. 能與同學一起討論導航技術。 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 技能測驗、競賽成績。 3. 同儕互評。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：接力賽規則講解 1. 室內規則講解。 活動三：實地競賽練習 1. 戶外競賽練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點。 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正，促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能說出正確的接力賽規則。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起賽後檢討技術。 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 技能測驗、競賽成績。 3. 同儕互評。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>校訂 課程 第2 類 定向 越野</p>	<p>活動一：熱身運動 1. 教師指導正確的熱身姿勢搭配呼吸，並練習。 活動二：相片定向賽規則講解 1. 室內規則講解。 活動三：實地競賽練習 1. 戶外競賽練習。 活動四：總結 1. 複習今日技術重點。 2. 教師指導正確緩和收操動作，並練習。 3. 預告下次活動注意事項。</p>	<p>健康 與 體育</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-2 自我反省與修正，促進健康的行動。</p>	<p>1. 教師示範指導。 2. 學生學習模仿。 3. 解說並進行動作技術修正。 4. 定向技術實踐。 5. 總結收操。</p>	<p>1. 能說出正確的相片定向賽規則。 2. 能在實地操作導航技術。 3. 能與同學一起賽後檢討技術 4. 能自己操作伸展操。</p>	<p>1. 口語評量及表現。 2. 同儕互評。 3. 技能測驗。 4. 實作評量。</p>	<p>1. 角錐 2. 地圖 3. 手機 4. 平板電腦 5. 大型顯示器</p>	<p>8</p>

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(已按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 (/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>