

嘉義縣水上鄉柳林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表( 109.11.2)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	健康實踐家	課程 設計者	吳月娥 鍾瑞玉 張家文	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期	
符合 彈性課 程類型	<p><input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題  <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i></p> <p><input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/> 第四類 其他</p>							
學校 願景	培養具有感恩心、健康力 能自發思考的創意行動家	與學校願景呼 應之說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解健康的的生活的重要性，引發自我思考改變的契機。</li> <li>2. 藉由規劃鐵馬之旅，實踐健康生活所需的策略與行動。</li> <li>3. 能學習如何分配工作，合作完成一件事。</li> <li>4. 能培養互動的默契，聯繫感情，珍惜幸福，感恩同儕家人的協助。</li> </ol>					
總綱 核心素 養	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 E-B2 具備科技資訊應用的基本素養，並 理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動， 並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備學習有步驟的規畫鐵馬活動和解決問題能力，並探索多元知 能，培養創新精神，以增進生活適應力。</li> <li>2. 透過旅程地圖之規劃及單車之構造理解，促進學生具備資料蒐集及 整理之科技應用能力。</li> <li>3. 藉著騎單車實踐健康活動理解他人的感受，並給予適當的回應，建 立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</li> </ol>					
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 — 第 (8) 週</p>	<p>愛 「嘉 」路 跑行</p>	<p>綜 3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1.影片「出發」、跑者的故事。</p> <p>2.繪製路跑地圖，並估算公里數。</p>	<p>1.觀賞「出發」影片，能理解跑者的心路歷程，並欣賞他們努力的過程。發表時能尊重每位同學的發言。</p> <p>2.能認真參與繪製路跑地圖，並以協同合作方式，達成與繪製路跑地圖的目標。</p>	<p>1.能主動發表所看影片的內容。</p> <p>2.分享自己跑步的經驗和感受。</p> <p>3.運用工具，估算出路跑的距離。</p> <p>4.完成路跑地圖。</p>	<p>活動一 初探馬拉松世界</p> <p>1.觀賞影片「出發」。分享觀賞後的心得？</p> <p>2.近來台灣興起馬拉松熱潮，請學生分享自己對馬拉松的觀察與看法。</p> <p>3.請同學分享自己的跑步經驗。</p> <p>活動二 繪製愛「嘉」路跑地圖</p> <p>1.請學生說說看嘉義縣到底包含哪些行政區域？</p> <p>2.請你繪製一張能將嘉義縣所有行政區全部跑完的跑跑地圖。</p> <p>(1)每一行政區，可以在中心處畫上一點，以做為連接下一行政區的連接點。</p> <p>(2)相鄰鄉鎮間的距離如何估算？有沒有可用的工具？</p> <p>(3)如果使用 google 地圖，要選擇哪一路線？為什麼不能選擇開車路</p>	<p>影片「出發」</p> <p>嘉義縣行政區域圖(A3格式) 平板電腦</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
--	-------------------------------	--	--	--	--	---	--	--------------------------------------

		<p>綜 1b-III-1  <b>規劃與執行</b>學習計畫，<b>培養</b>自律與負責的<b>態度</b>。  體 4d-III-2  <b>執行</b>運動計畫，<b>解決</b>運動參與的阻疑。  語 6-III-2  <b>掌握</b>寫作步驟，<b>寫出</b>表達清楚、段落分明、符合主題的作品</p>	<p>3. 繪製小隊旗。  4. 路跑累積圈數記錄方法。  5. 給自己的一封信。</p>	<p>3. 小組以協同合作方式<b>規劃</b>小隊旗設。  4. <b>執行</b>路跑計畫。藉由每日詳實的記錄，<b>培養</b>自律與負責的<b>態度</b>。  5. <b>整握</b>信件書寫步驟，<b>寫出</b>給自己的一封信。</p>	<p>5. 繪製完成小隊旗。  6. 設計路跑累積圈數記錄表。  7. 完成寫給自己的一封信。</p>	<p>線？  (4) 將各鄉鎮的距離加總，估算跑完嘉義縣所有鄉鎮的距離？（取概數到個位數）  (5) 各個鄉鎮有沒有什麼值得一看的景點呢？請標示在地圖上。  3. 各組發表，愛嘉路跑的路線規劃圖。  4. 票選最佳路線圖，並以此當做全六年級愛嘉路跑的路線。</p> <p>活動三 招兵跑馬去  1. 學生先利用下課時間，以4~5人為一組，自行組隊。於上課時，討論小隊名，並繪製小隊旗，甚至可以創作小隊隊呼。  2. 訂定小組的路跑計畫時間表及累積圈數記錄表。  (1) 以跑完愛「嘉」路跑路線為目標，在期末完成，估算平均每人每天要跑的圈數（學校操場</p>	<p>圖畫紙  A4 空白紙  全開愛「嘉」路跑地圖（張貼於公佈欄）</p>	
--	--	---	---	---	---	--	--	--

						<p>一圈以166公尺來計算)。</p> <p>(2)想想看記錄表格上，該有哪些項目呢?</p> <p>3.跑馬宣言。</p> <p>(1)開跑前，寫一封信給完成任務的自己，想像你會對完成任務的自己說些什麼呢?</p> <p>(2)活動結束時，可以請學生發表信件內容，並說說自己在這段時間的感想。(期末的活動)</p>		
第(9)週   第(16)週	「好運」在我家	<p>健 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>健 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項</p>	<p>1.暖身運動、TABATA、拉筋舒展運動教學影片。</p> <p>2.跳繩的選擇、握</p>	<p>1.對照自己目前的需要，利用網路選擇可應用的暖身運動影片，尋求適合自己的室內運動方式。</p> <p>2.應用小組合作教學，以提高學習效</p>	<p>1.表現積極的學習態度。</p> <p>2.流暢地操作運動技</p>	<p>活動一 健身教練在我家</p> <p>1.學生分組搜尋影片，找尋適合在家進行的運動，上台分享並示範。</p> <p>2.觀賞8式暖身操的教學影片，練習相關動作。</p> <p>3.觀賞 TABATA 影片，練習相關動作。</p> <p>4.練習其他適合在家的運動如：棒式、點踏球.....</p> <p>5.觀賞拉筋舒展教學影片，練習相關動作。</p> <p>活動二 「繩」采飛揚</p>	<p>平板電腦</p> <p>8 式暖身操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM">https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM</a></p> <p>4 分鐘 TABATA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFfisjY4a6M">https://www.youtube.com/watch?v=NFfisjY4a6M</a></p> <p>10 分鐘全身拉筋舒展 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-g9B1jk1K3I">https://www.youtube.com/watch?v=-g9B1jk1K3I</a></p> <p>跳繩教學</p>	8

		<p>運動技能，<b>發展</b>個人運動<b>潛能</b>。</p> <p>健 3d-III-1</p> <p><b>應用</b>學習策略，<b>提高</b>運動技能學習效能。</p>	<p>法、基本訓練。</p>	<p>能，使學生能有效<b>發展</b>跳繩的基本訓練潛能。</p>	<p>能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀賞跳繩影片，認識跳繩的相關知識，如:跳繩選擇、長度、握法、預備動作、基本前跳、節奏感、呼吸、訓練安排。</li> <li>2.練習基本前跳</li> <li>3.練習單腳跳、交叉跳、雙人跳</li> <li>4.練習基本花式跳繩:側甩繩、鬥牛勇士式</li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O4nB-U8A_hc">https://www.youtube.com/watch?v=O4nB-U8A_hc</a></p> <p>基本花式跳繩教學</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Iy0Kd1Tk6Q">https://www.youtube.com/watch?v=2Iy0Kd1Tk6Q</a></p>	
<p>第 (17) 週 — 第 (20) 週</p>	<p>成果發表</p>	<p>健 3c-III-3</p> <p><b>表現</b>動作創作和<b>展演</b>的能力。</p> <p>綜 2a-III-1</p> <p><b>覺察</b>多元性別的<b>互動</b>方式與情感<b>表達</b>，並<b>運用同理心</b>增進人際關係。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.跳繩成果發表會流程規劃、任務分配</li> <li>2.同儕間的回饋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過跳繩的<b>展演</b>，<b>表現</b>出發表會流程規劃、任務分配能力。</li> <li>2.在展演過程中，能<b>覺察</b>彼此的成長，<b>運用同理心</b>去欣賞並<b>表達</b>對同儕的回饋，以增進人際關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.積極參與競賽及表演活動。</li> <li>2.仔細聆聽他人發表，並給予回饋。</li> </ol>	<p>活動一 大顯身手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.規畫成果發表的流程及任務分配。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)項目：一分鐘跳繩計時競賽、花式跳繩表演</li> <li>(2)何時進行？需多久時間？</li> <li>(3)任務分配：主持人、播音、節目海報、裁判……</li> </ol> </li> <li>2.成果發表</li> </ol> <p>活動二 交心時刻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.讀學生朗讀期初時寫給自己的一封信。</li> <li>2.請學生給予其他同學正向的鼓勵與回饋。</li> </ol>		4

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 (                    ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請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 type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙(1)人、情緒障礙( )人、自閉症(2)人、( /人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 路跑及健身課程以小組合作方式進行，對特殊學生來說(尤其自閉症)社會技巧是先天的弱勢能力，建議老師在課程進行中適度給予協助，諸如：分組、組間工作的分派又或是工作完成的進度等，讓特殊生能真正的參與。</li> <li>2. 部分特殊生在肢體協調性及靈活度上發展較同儕遲緩，所以在進行跳繩教學時，建議老師對身障生的目標訂定能循序漸進，降低挫折感以提高參與意願。並適時的引導同儕與身障身互動，以發展社交互動技巧。</li> <li>3. 特殊學生有較容易分心、注意力不集中等問題，建議在進行步驟或指令教學時，老師能放慢說話速度且指令一次以 1-2 個為原則，減少因聽不懂指令而分心的情況。</li> <li>4. 評量可斟酌降低標準或提供協助。  例如：依學生能力及目標困難程度可分  (1)完成方式：完全自行完成(難度高)→依老師提示分步驟完成(難度降低)→老師或同學協助完成(難度最低)。  (2)評量方式：問答題(開放式難度高)→選擇題(給予選擇，難度降低)→是非題(難度最低)。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：李祥維 王莊民  普教老師簽名：吳月娥 鍾瑞玉 張家文</p>