

嘉義縣朴子市松梅國民小學 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	年級課程 主題名稱	「舟」影「舢」動遊牛挑	課程 設計者	李奕龍	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<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 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	品德 快樂 健康 負責 創新		與學校願景呼 應之說明	開始進入獨木舟的實作課程，期許孩子能快樂學習，健康成長，並認同在地特有文化，發揚光大			
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-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。		課程 目標	一、透過獨木舟運動，促進學生身心健全發展，突破自己、超越自己。 二、訓練身體肢體協調性及肌耐力，強化身體素質，增強體魄。			

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
第(1)週 - 第(7)週	校訂課程 第一類 同舟共肌	語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	人體肌群資料 獨木舟划行影片 強化肌群訓練影片	1. 能仔細聆聽人體肌群介紹及觀賞獨木舟划行影片。 2. 能透過影片認識獨木舟動作技能的基本概念。 3. 能透過肌群訓練影片設計出適合獨木舟的暖身動作及策略。	1. 能仔細聆聽並了解身體肌群分布。 2. 能了解划行獨木舟時所使用的重要肌群 3. 規劃出一套進行獨木舟前應進行的暖身運動 4. 能學會鍛鍊肌群的動作	一、透過教師準備相關教材，讓學生了解身體大肌肉群的分布，例如胸肌、背肌…等等 二、透過教師準備相關教材，讓學生了解身體小肌肉群的分布，例如肱二頭肌、肱三頭肌、腹肌、三角肌…等等 三、透過影片讓學生觀察划獨木舟時的動作，並討論出會使用到甚麼部位的肌肉與大家分享 四、了解划獨木舟時會使用到的重要肌群後，開始討論設計相關暖身運動，做為日後進行獨木舟運動時的暖身活動。 五、指導學生強化肌群的相關訓練，如棒氏、波比跳…等，增強體魄，奠定學習獨木舟的基礎。	人體肌群資料 獨木舟划行影片 強化肌群訓練影片	7
第(8)週 - 第(12)週	校訂課程 第一類 舟而	語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	獨木舟實體課程	1. 能仔細聆聽並正確操作教學活動中所提到的技能。 2. 能與同儕相互合作進行演練並表現出連續性的動作技能	1. 能了解上下舟的動作技能 2. 能學會基本划槳姿勢 3. 能認識穿脫救生衣的方式	一、透過實際操作讓學生了解到任何一項運動技能的學習，都必須透過不斷的練習方能熟練。 二、救生衣正確穿脫訓練 三、陸上上下舟訓練 (一)船槳擺放位置	救生衣 獨木舟 船槳	5

	復始	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。				(二)身體姿勢調整 (三)臀部坐槳身體橫移 (四)入艙 四、練習清艙及平衡		
第(13)週 - 第(17)週	校訂課程 第一類 舟而復始	語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	獨木舟實體課程	1. 能仔細聆聽並正確操作教學活動中所提到的技能。 2. 能與同儕相互合作進行演練並表現出連續性的動作技能	1. 能認識划槳的動作技能並學會基本划槳姿勢	一、陸上基本划槳姿勢訓練 (一)划槳者採正面朝頭的坐姿，雙手握槳柄，左右船舷側輪流下槳划行前進的動作，下槳一邊為支撐點，另一邊為推力點，配合側身轉動增加推力；兩臂伸直向前平舉，利用腰部力量輪流帶動左右手的支撐點與推力點。 (二)下槳入水向後划行，槳入水的一邊，船會自然地稍微傾斜；槳的入水點應盡量向前伸，出水點的位置大約不超過身體後方的30度角，用於減少腰部大幅度的扭轉。	救生衣 獨木舟 船槳	5
第(18)週 - 第(20)週	校訂課程 第一類	語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習	獨木舟實體課程	1. 能表現與同儕相互合作及友善互動的行為，並表現出划行獨木舟的聯合性動作	1. 能順利的划行前進 2. 能說出同儕划行時的優缺點	一、實際進入牛挑灣埤進行練習，每四人一組，輪流協助與觀察同儕進行獨木舟訓練，並指出優缺點。	救生衣 獨木舟 船槳	3

