

三、嘉義縣十字國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	Power 遊戲	課程 設計者	顏淑華	總節數 /學期 (上/下)	41/上下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 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。 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	落實全人教育- 博雅、熱情、健康、快樂		與學校願景 呼應之說明	透過閱讀文本以及身體力行的學習，瞭解許多運動技巧以及身體構造的相關知識，能夠對於自己的運動態度及能力產生熱情與興趣，並實踐健康與快樂的身心靈，擁有健全的人生。			
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。 E-C3		課程 目標	1.從教師的指導學習中，發展出良好身體活動與健康生活的好習慣，以促進身心健全發展的素質，並認識個人的特質，在不斷的學習達到自我精進，進而發展出運動與保健的潛能。 2.能閱讀體育文本並運用語言、文字、肢體等各種符號進行表達、溝通之知能，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 3.能利用載具產品搜尋國內外體育與健康議題的素養，並理解與關心本土與國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，並認識及包容文化的多元性。			

	具備 理解 與關心本土與國際事務的素養，並認識與 包容 文化的多元性。		
--	---	--	--

上學期								
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(5)週	瑜珈拉拉(瑜珈伸展)	國 1-III-4 結合科技 與資訊，提升聆聽的效能。 健體 1c-III-3 了解 身體活動對身體發展的關係。 健體 3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 瑜珈 2. 伸展	1. 能夠 結合科技 產品與網路資訊，了解 瑜珈 運動的相關知識，並能理解。 2. 能 了解 自我身體活動的 伸展 範圍，適時的讓身體肌肉感到放鬆。 3. 在身體活動中能夠 表現 出 瑜珈 運動的技能，發展個人運動潛能。	1. 能透過網路資源搜尋有關 瑜珈 運動的相關資料蒐集，並整理成摘要。 2. 能透過閱讀相關文本資料，認識 瑜珈 運動，並透過 瑜珈 運動的伸展動作，適當的放鬆身體。 3. 在 瑜珈 運動的身體活動中能夠 表現 出 瑜珈 運動的技能，發展個人運動潛能。	活動一 1. 教師請學生帶電腦查詢什麼是 瑜珈 運動的相關資料，並將資料記錄下來。 2. 教師請學生將蒐集到的資料進行整理，並將整理出來的結果紀錄在學習單上。 活動二 3. 教師指導學生在地墊上做基礎 瑜珈 動作(貓背式、半月式、三角式、眼鏡蛇式、扭轉脊椎式、頭觸膝伸展式、拱背式等)讓學生能夠感受肌肉伸展，進而獲得身體與心靈上的放鬆，展現出個人的潛能。	電腦設備、學習單、地墊、瑜珈球 參考資源 1: https://www.elle.com/tw/beauty/health/g37085559/yoga-for-beginner/ 參考資源 2: https://www.google.com/search?q=%E7%91%9C%E7%8F%88&rlz=1C1GCEU_zh-TWTW820TW821&og=%E7%91%9C%E7%8F%88&aqs=chrome..69i57j69i59j0i131i433i51213j0i512j0i131i433i512j0i512j0i131i433i512j0i15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:450cb512.vid:lgfNLydEMp0	5

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>「力」的搏鬥(角力)</p>	<p>國 1-III-4 結合科技與資訊，提升聆聽的效能。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 角力</p>	<p>1. 能夠結合科技產品與網路資訊，了解角力運動的相關知識，並能理解。 2. 能夠學習並了解角力運動技能的要素和要領。 3. 應用模擬演練比賽融入情境中，學會角力的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 能結合科技媒體與網路資訊，進行了解角力運動的相關知識，並能理解及整理成摘要。 2. 能做出角力運動技能的基本動作(塔庫魯、胸拋、抱頭摔)和基本要領。 3. 模擬角力比賽情境，學習角力的進攻和防守策略。</p>	<p>活動一 1. 教師請學生帶電腦查詢什麼是角力運動的相關資料，並將角力的發源地及歷史資料記錄下來。 活動二 2. 教師帶領學生實際操作角力的基本動作。 3. 教師講述有關角力的相關規則，並模擬進攻與防守的情境給予學生操作。 4. 教師請學生兩兩一組進行對戰，以先得分者為優勝者，並於活動結束後，發表個人體驗的心得。</p>	<p>平板電腦、紀錄單、海綿地墊 參考資源： https://www.tpenoc.net/sport/wrestling/</p>	<p>5</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>狡猾的賽跑(定向越野)</p>	<p>國◎ 5-III-3 讀懂與學習階段相符的文本。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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. 定向越野</p>	<p>1. 能夠讀懂定向越野的相關資訊與遊戲規則。 2. 能夠在定向越野活動當中，辨別方位，並表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在參與定向越野活動時，能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. 能夠讀懂定向越野的歷史起源及學會看懂簡易的定向越野地圖圖例&指北針與了解定向越野遊戲規則。 2. 能夠在定向越野活動當中，依地圖指示辨別方位，並表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在參與定向越野活動中，能適切表現自己在團體中的角色，並協助他人與同合作達成共同目標。</p>	<p>活動一 1. 教師帶領學生讀懂及了解定向越野的歷史起源的相關資料，並學習看懂簡易的定向越野地圖圖例&指北針與了解定向越野遊戲規則。 活動二 2. 教師事先準備 5 組簡易定向越野地形圖，並帶領學生實際演練操作乙次。 3. 學生分組對抗(2 人 1 組)，能適當提醒隊友，表現與他人合作，進而達成共同目標。</p>	<p>簡報、九宮格定向越野地形圖、指北針 參考資源 1： https://camp.hoya.org.tw/w/hat-is-orienteeing/ 參考資源 2： http://safetydave.net/wp-content/uploads/2013/10/Orienteering-Training-ExercisesThe-MapChinese-version.pdf</p>	<p>5</p>

<p>第 (16) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>中國功夫 ya (武術運動)</p>	<p>健體 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 國 5-III-10 結合自己的特長和興趣，主動尋找閱讀材料。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 武術</p>	<p>1. 透過他人的武術展演，欣賞他人展現自我的美感。 2. 結合武術動作展現自己的特長和興趣，並主動尋找相關資料閱讀。 3. 表現中國武術基本之精神和道德規範。</p>	<p>1. 能透過網路資料觀看他人的武術套路展現，欣賞他人展現自我的美感，並能說出自己的看法。 2. 能結合武術套路的動作展現自己特長和興趣，並主動尋找及閱讀相關資料。 3. 能了解中國武術基本之精神和道德規範。</p>	<p>活動一 1. 教師讓學生欣賞網路影片，觀看影片中展現的武術套路，並說出自己的想法。 活動二 2. 老師指導學生學習武術套路基本五步拳，讓學生發揮自己、展現自我的特長，提升對武術的興趣，並能積極主動尋找相關資料閱讀。 活動三 3. 講師講述中國武術的起源與精神，讓學生了解及進而表現出武術基本之精神和道德規範，並遵守原則。</p>	<p>電腦、顯示器、地墊 參考資源： https://www.youtube.com/watch?v=NJRh8585-FI(2016 第九屆亞洲武術錦標賽 09/02 套路比賽)、 https://www.youtube.com/watch?v=uPQu2f6m5gM(五步拳)</p>	<p>6</p>
----------------------------	-----------------------	--	---------------------	---	--	---	--	----------

下學期

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>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>控球好手 (躲避球)</p>	<p>健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>	<p>1. 躲避球</p>	<p>1. 了解躲避球球賽規則，能規劃如何的進攻和防守策略。 2. 從躲避球活動時了解自我的發展情形，感受身體部位的發展。 3. 在躲避球球賽中，能對同儕表現同理心，並主動正向溝通，並重視團隊精神。</p>	<p>1. 能夠了解躲避球球賽規範，及事先規劃如何的進攻和防守。 2. 能從身體活動過程中了解自我的發展，感受身體各個關節及肌肉的發展。 3. 能在躲避球球賽中，對同儕發揮同理心，並給予協助，與隊友之間能主動正向溝通，並重視團隊精神。</p>	<p>活動一 1. 學生已有躲避球先備的知識，教師針對躲避球新的規則講解，並指導學生躲避球有哪些的進攻和防守策略，並請學生分組對抗及小組討論策略。 2. 教師指導學生分成 2 組進行躲避球基本動作熱身與練習，請學生感受身體的肌肉與關節活動時所給予的回饋。 3. 教師將學生分成 2 組進行躲避球對抗賽</p>	<p>操場、躲避球、記分板、哨子 參考資源 1: https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83 參考資源 2: https://www.youtube.com/wa</p>	<p>5</p>

							tch?v=yy9QCTnD0iE	
第 (6) 週 - 第 (10) 週	與繩 同樂 (跳 繩)	國 1-III-4 結合科技與資訊， 提升聆聽的效能。 健體 1d-III-2 比較自己或他 人運動技能的正確性。 健體 3b-III-1 獨立演練大部 份的自我調適技能。	1. 跳繩	1. 能結合科技產品與網路 資訊，了解跳繩運動的相 關知識，並能認真聆聽與 欣賞相關影片。 2. 能從自己的跳繩技能與 他人做比較，進而提升自 己運動技能的正確性。 3. 能獨立演練操作跳繩大 部份的技能，並自我調適 不足的技能。	1. 能夠利用載具產品與網 路資源，搜尋跳繩運動的 相關知識，並能認真聆聽 與欣賞網路影片。 2. 能夠察覺自己跳繩的技 能，並與他人做比較，進 而修正自我跳繩技能的正 確性。 3. 能學會獨立操作跳繩大 部份的技能，並自我調適 不足的技能。	活動一 1. 教師利用簡報介紹跳繩的起源， 並分享有關跳繩的相關影片；學生 能從簡報裡，提取相關資料填寫在 學習單內，並認真聆聽與專心觀賞 影片。 活動二 2. 教師指導學生練習跳繩(個人花 式-併腿跳、單腳跳、開合跳、前 後開合跳、滑雪跳、左右鐘擺跳等) 動作，並請學生互相觀摩及自我修 正跳繩的動作。 3. 學生能經由練習獨立操作跳繩 大部份的技能，並透過教師的指 導，做自我調整修正。	電腦設備、學習 單 參考資源： https://sites.google.com/go.pyms.tyc.edu.tw/spo-rt/%E8%B7%B3%E7%B9%A9 https://www.tongsrsa.com/post/%E8%A%B1%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E5%8B%95%E4%B9%A9%E4%BB%8B%E7%B4%B9%E4%B8%80%E8%85%B3%E6%AD%A5%E7%AF%87	5
第 (11) 週 - 第 (15) 週	動次 動次 (有 氧拳 擊)	國 2-III-5 把握說話內容的主 題、重要細節與結構邏輯。 社 3c-III-1 聆聽他人意見，表 達自我觀點，並能與他人討 論。 健體 3c-III-1 表現穩定的身 體控制和協調能力。	1. 有氧拳擊	1. 能把握有氧拳擊的內 容的主題、重要細節 與結構，進行身體上 的操作。 2. 聆聽他人對有氧拳擊 觀點，表達自我看 法，並能與他人討 論。 3. 從有氧拳擊活動中， 能表現穩定的身體控 制動作和身體協調能 力。	1. 能夠了解有氧拳擊的好 處、並觀察重要細節與動 作的結構，而進行身體上 的操作。 2. 能專心聆聽他人對有氧 拳擊觀點，表達自我看 法，並能與他人討論。 3. 能從有氧拳擊活動中， 展現出身體的穩定性，並 控制相關動作。	活動一 1. 教師利用書籍或網路資源，彙 整相關有氧拳擊運動的相關 資料，並介紹給予學生認識。 2. 教師請學生分成小組討論，並 發表對有氧拳擊的看法。 3. 教師指導學生操作有氧拳擊 的基本動作，並配合音樂。 4. 教師於課程中適時指導與修 正學生的動作，並指導學生如 何穩定的控制動作，以利操作 過程中的流暢性。	簡報、網路影 片、音樂 參考資源 1： https://kknews.c/c/zh-tw/health/v6qx9g.html 參考資源 2： https://www.google.com/search?q=%E6%9C%89%E6%B0%A7%E6%8B%B3%E6%93%8A&rlz=IC1GCEU_zh-TWT820TW821&sxs	5

							rf=AJQqlzXlAsBaKoiGnNVqtc6Jqkw-zbnBQ:1677029186761&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwi9u9HH_Kf9AhVXCygKHddrA8MQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1536&bih=750&dpr=1.25#fpstate=ive&vld=cid:d72c7908,vid:wvvr7vonR-I	
第 (16) 週 - 第 (20) 週	同心 協力 (拔 河)	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 拔河	1. 了解拔河運動技能的要素和要領。 2. 能在拔河的活動中表現出基本運動精神和運動規範。 3. 鼓勵養成規律拔河運動習慣，以維持日常動態生活。	1. 能了解拔河運動的歷史起源及拔河的动作要素和要領。 2. 能在拔河的活動中表現出運動員的基本運動精神和運動規範。 3. 鼓勵能自我養成規律運動習慣，以維持日常動態的生活。	活動一 1. 教師利用書籍或網路資源，彙整相關拔河運動的相關資料，並介紹給予學生認識。 2. 教師講述拔河基本动作的要素和要領，並提供輔助動作，加強學生的下肢肌力，避免學生於活動中受傷。 3. 教師將學生分為若干組別，進行分組對抗，於競賽活動後，告知運動員應有的精神及規範。 4. 教師於課程結束前，鼓勵學生把所學的動作，可於日常多做練習，並養成規律的運動，以促進個人的身體健康。	電腦設備 參考資源 1: http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2010/lcvs104/e/e02.htm	5
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

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)

※資賦優異學生：無 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 教師說明任務或活動規則若能配合書面、PPT 或是讓個案重述，有利於個案能完成任務。
2. 鼓勵與讚美個案及其同組同學能合作與互相幫助，增強個案與同組同學合作及等待。
3. 評量請考慮個案較擅長的表現方式或選擇個案較佳表現單元為評量結果。

特教老師簽名：林雅慧

普教老師簽名：顏淑華