

三、嘉義縣十字國小 113 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	iMath 咖啡館	課程 設計者	張宸豪	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(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育 <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數學的相關知識，能夠對於自己的運動態度及數學在運動中的應用產生熱情與興趣，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，在不斷的學習中達到自我精進，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，能同理他人，並將數學相關知識 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。 數 s-III-5 以簡單推理，理解幾何形體的性質。	1. 瑜珈 2. 伸展 3. 圖形	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。 4. 將自己已理解的數學圖形，透過瑜珈過程中，展現出來。	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。 活動三(總結性評量):圖形瑜珈挑戰 4. 教師製作簡易圖形卡(圓形、三角形、矩形、直角...),將學生分為兩組進行競賽,抽取一張圖形卡,兩組分別派員利用身體盡可能擺出抽取到的圖形,擺出較多數的那一方獲	電腦設備、學習單、地墊、瑜珈球、圖形卡 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,vld:lgfNlydEMp0	5

						勝。再由另一組人員檢查並進行驗算是否有誤。 預期效果：結合數學幾何圖形。學生在進行圖形瑜珈挑戰的同時，也一起複習了各種基本圖形的概念。		
第 (6) 週 - 第 (10) 週	「力」的搏鬥(角力)	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。	1. 角力	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。	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。	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。	平板電腦、紀錄單、海綿地墊 參考資源： https://www.tpenoc.net/sport/wrestling/	5
第 (11) 週 - 第 (15) 週	狡猾的賽跑(定向越野)	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。 數 r-III-3 觀察情境或模式中的數量關係，並用文字或符號正確表述，協助推理與解	1. 定向越野	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	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。	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。	簡報、九宮格定向越野地形圖、指北針、跳繩 4 條、籃球 3 顆、排球 3 顆 參考資源 1： https://camp.hoya.org.tw/w/hat-is-orienteeing/	5

		題。		同 合作 達成共同目標。 4. 在進行 定向越野 「井」字活動時，能將自身觀察到的策略與同學討論並 推理 出獲勝策略。	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。	活動三(總結性評量) 3. 利用4條跳繩排出「井」，將學生分兩隊並設定起點，各隊從起點以球代替0/X記號進行九宮格OX，跑到「井」後把球放下再換下一個人，當三顆球全部放完後，只能跑到「井」字，進行球的換位置，率先連成一線的隊伍獲勝。 預期效果：結合數學邏輯。學生在進行定向越野的同時，也在動腦筋思考獲勝的策略。	參考資源2： http://safetydave.net/wp-content/uploads/2013/10/Orientation-Training-ExercisesThe-MapChinese-version.pdf	
第 (16) 週 - 第 (21) 週	中國功夫好ya (武術運動)	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。	1. 武術	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。	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。	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。	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)	6

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己的發展情形，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/watch?v=yy9QCTnD0iE</p>	<p>5</p>
<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>與繩 同樂 (跳 繩)</p>	<p>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。</p>	<p>1. 跳繩</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>電腦設備、學習單 參考資源: https://sites.google.com/go.pyms.tyc.edu.tw/sport/%E8%B7%B3%E7%B9%A9 https://www.tongrsrsa.com/post/%E8%8A%B1%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E5%8B%95%E4%BD%9C%E4%BB%8B%E7%B4%B9%E4%B8%80%E8%85%B3%E6%AD%A5%E7%AF%87</p>	<p>5</p>

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>動次 動次 (有 氧拳 擊)</p>	<p>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。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>1. 有氧拳擊</p>	<p>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。 4. 透過實作後探究有氧 拳擊對身體的好處。</p>	<p>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。 4. 學生在實際操作過後，能 探究做這些運動對身體的 好處。</p>	<p>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。 活動二：思考、探究這些運動可以 為我們帶來哪些好處？</p>	<p>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=1C1GCEU_zh-TWTW820TW821&sxsrf=AJQqlzX1AsBaKoiGnNVqtc6Jqkw-zbnBQ:1677029186761&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKewi9u9HH_Kf9AhVXCygKHddrA8MQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1536&bih=750&dpr=1.25#fpstate=ive&vld=cid:d72c7908,vid:wvvr7vonR-I</p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>同心 協力 (拔 河)</p>	<p>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。</p>	<p>1. 拔河</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能了解拔河運動的歷史 起源及拔河的動作要素和 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。</p>	<p>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. 教師講述拔河基本動作的要素 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。</p>	<p>電腦設備 參考資源 1: http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2010/lcvsl04/e/e02.htm</p>	<p>5</p>

						<p>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。</p> <p>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。</p>			
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()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> <p>1. 依據特生學習表現及學習內容簡化、減量、分解、替代及重整彈性調整學習重點。</p> <p>2. 以學生特殊教育需求，以及課程實施規範調整學習歷程、學習環境及學習評量。</p> <p>3. 運用課程實作、合作學習和多元評量等方式增加學習的熟練性，藉以提升學習動機及學習態度。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：黃美雲 普教老師簽名：張宸豪</p>								