三、嘉義縣十字國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_三_年級和_四_年級) 否□

年級	中年級	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)	20/上學期		
彈性	□第四類 其他 □	課程 □技 □本土語文/臺	藝課程 :灣手語/新	題 □議題 住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或札 □學生自主學習 □領域補救教學	交際交流					
學校願景	京景 博雅、熱情、健康、快樂 說明			透過課程中的學習,瞭解更多課本以外的知識,能夠對於自己的生活產生熱情,並實踐健康與快樂的身心靈,擁有健全的人生。						
總核素	E-A2 具備探索問題的思考 能力,並透過體驗與實踐 處理日常生活問題。 課程 E-C2 具備理解他人感受, 目標			1. 具備探索數學之美、體育活動的思考能力,並透過體驗與實踐處理體育任務挑戰。 2. 具備理解同學的感受,在體育活動中樂於與人互動,並與團隊成員合作之素養。						
議題 融入 □性別平等教育 □安全教育(交通安全) □戶外教育 (至少擇一) □其他議題(非必選)										
融議實內										

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題連結實質內 涵	自訂 學習 內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 1 週 - 第 5 週	平感 練	健體/2c-Ⅱ-3 中間/2c-Ⅱ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-Ⅲ-3 中間/2c-1 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	平 感	1. 樂於嘗試平衡感動作的練習。 2. 參與教學影片「如何訓練平衡感」的觀賞與練習。 3. 透過介紹了解平衡感促進健康身體的益處。 4. 在平衡感挑戰中,結合過往自身經驗,察覺如何更能保持平衡。	1. 學會單足站立,保持平衡。 2. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促進身體健康的方法及益處。	活動一: 1.以慣用腳單足站立,盡量搖晃軀幹,雙手自然下垂,另一腳屈膝離地,內面上,另一腳屈膝離地,內面上,身體之上,有身體之一。 2.聽到「開作」,直至支撐腳中,隨即不不致,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一方,一个一个一个一个	「如何訓練平 衡感」影片 https://www. youtube.com /watch?v=j1 CjAH4pCqo 粗麻繩	5

						預期效果:結合數學與物理。學生在進		
						行平衡感挑戰的同時,也在不斷尋找屬		
						於自己的平衡點以及破壞他人的平衡。		
		安 El 了解安全教	1. 暖	1. 利用彈振式前彎、後彎的動作當	1. 讓學生了解運動前暖	活動一:透過觀看影片、講解等方式,	i 運動 LINE	
		育。	身	作運動前的暖身,降低運動傷害風	身,可避免運動傷害的發	讓學生了解運動前暖身的重要性。	暖身運動的重	
		健體/ 1c-Ⅱ-2 <mark>認</mark>	2. 柔	險,認識並了解運動安全的重要	生。	活動二:	要性	
		識身體活動的傷害	軟度	性。	2. 能確實做好運動前的暖	透過講解、示範等方式,指導學生學會	https://www	
		和防護概念。	動作	2. 了解柔軟度動作,應用柔軟度動	身,降低運動傷害風險。	正確的伸展姿勢,有效的延伸動作。	<pre>. youtube. com /watch?v=dZc</pre>	
			3. 運	作技巧的練習,逐步提高運動技能	3. 能學會正確操作增加柔	1. 學生將跳繩對折, 兩次手握繩子兩端	DyHnfr_w	
			動技	的正確性。	軟度技巧的動作。	做伸展操,如左右側伸展、前彎、後	坐姿前彎式 -	
			能正	3. 能專心聆聽、觀賞,「坐姿前彎	4. 能幫助同學一同完成技	仰,轉體繞環等,當作暖身動作,降低	5個重要的輔	
第			確性	式 - 5個重要的輔助技巧」影片的	巧訓練。	運動時的傷害風險。	助技巧	
(6)				講解,並做出正確的柔軟度動作。		2. 學生兩人一組背對對方,雙手手肘互	https://www	
週	柔軟	健體/ 4c-Ⅱ-1 了		4. 参加柔軟度動作練習活動,協同		相交握,背人的一方彎腰撑起對方的身	. youtube. com	
-	度訓	解影響運動參與的		合作投球默契達成共同目標,適切		體,將對方背起,膝蓋微彎,微蹲 5-8	/watch?v=ru9	5
第	練	因素,選擇提高體		展現自己在團體中的角色。		下後雙方交換。	nqwqKojc 跳繩	
(10)		適能的運動計畫與				活動三:	سام المراجعة	
週		資源。				1. 學生取間隔距離後分開腿部,雙手打		
						直,雙手往前延伸至極限,停留1分		
						鐘。		
						2. 學生兩人一組,坐姿張開腿,雙腿打		
		國/1-Ⅱ-2 具備聆				直,雨隻腳相抵,兩人雙手伸直互拉手		
		聽不同				臂,其中一方先協助做體前彎動作,對		
		媒材的基本能力。				方反應感覺緊繃即停止動作停留 1 分鐘		
						後,雙方交換。		
						活動四:		

		1. 學生排好隊後, 做弓箭步往前抬膝跨
		步走動作,動作確實、放慢,前腳盡量
		向前跨伸展,練習距離20-30公尺,反
結	₹ 2b-I I-2/ 参加	覆 2-3 次。
惠]體活動,遵守紀	2. 學生原地跪姿俯臥,肩膀放鬆,頭低
律		下,身體往前延伸,臀部坐在腳後跟
並	运展現 負責的態	上,呈瑜珈金剛式停留5秒,身體往前
度		手臂撑起,呈瑜珈眼鏡蛇式停留5秒,
		兩動作循環 5 次。
		3. 向右側躺,抓住左腳踝向後勾,將腳
		踝往上拉直至碰到屁股,停留 12 秒後換
		邊。
		活動五:
		做坐姿單腳體前彎動作,一腳伸直,腳
		尖朝上,膝蓋壓平,一腳屈膝放平至地
		板,兩手往前伸,停留10秒後換邊,循
		環 2 次。
		4. 靠牆站立,離牆一個腳掌的距離,雙
		手向右後方抵住牆壁,停留6秒後換
		邊,循環 5 次

		健體/1a-Ⅱ-2 了	踢靶	1透過介紹了解前抬腿動作、前踢	1. 學生能了解並完成前抬	活動一:	速度靶防禦靶	
第 (11)	協	解促進健 康生活的方法 安 E7 探究運動基	練前腿作	動作、旋踢動作促進健康生活的方法。 2. 在踢靶練習挑戰中,透過參與練習並欣賞多元性身體活動的特色,	腿動作、前踢動作、旋踢動作。 動作。 2. 學生能分析並熟練前抬 腿動作、前踢動作、旋踢	1. 前抬腳動作:來回各 20 次。左右腳交換。 2. 前踢練習:來回各 20 次,左右腳交換。		
第 (16)	調度訓練	本的保健。 健體/2d-II-3 參 與並欣賞多元性身 體活動。	前動作。動作動作	探索運動潛能。 3. 透過實作後探究前抬腿動作、前 踢動作、旋踢動作對身體的好處。	動作的基礎動作。 3. 學生在實際操作過後, 能探究做這些運動對身體 的好處。	3. 旋踢練習:來回各 20 次,左右腳交換。 括動二:思考、探究這些運動可以為我們帶來哪些好處?		5

本主題是否 融入資訊科 技教學內容 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()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/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): 								
		■無 融入資訊科技 □有 融入資訊科技			主)					
教材	來源	□選用教材(●自編教材(請按	單元條列敘明於教學資源中)					
						者。				
						計時2分鐘,計算跳繩累積次數最多下				
						2. 跳繩高手-				
						次雙迴旋,請旁邊同學幫忙計算次數。				
						雙腳離地時,繩子快速揮動兩圈即完成一				
						1. 雙迴旋跳繩				
						活動三(總結性評量): 敏捷大考驗				
20) 週						同學幫忙計算次數,最高 50 下達到標準。				
第 20)	訓練	確的身體活動。	巧。			a. 我也欢欢!!! a. 我也欢欢!!! a. 我也欢欢!!! a. 我也不知识!!! a. 我也不知识!!!!! a. 我也不知识!!!! a. 我也不知识!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!				
- /	力	運動潛能與表現正	作技			同學幫忙計算次數,最高 50 下達到標準。 2. 後迴旋跳繩-				
週	捷	過身體活動,探索	繩動			繩子向前揮動,雙腳併攏向上跳,請旁邊				
16)	敏	健體/3c-Ⅱ-2 透	2. 跳			1. 前迴旋跳繩				
第						活動二:				
				繩姿勢。		邊跑至終點。				
				運動技能的正確性,表現正確的跳		取8公尺距離,向前跑,揮動繩子,邊跳				
				2. 透過跳繩動作技巧的練習,探索	巧的基本動作。	2. 向前跑步跳繩				
		比賽規則。		規範,維護運動安全。	2. 學生能確實做出跳繩技	繩子,持續不間斷 50 下。				
			夕 °			手持跳繩,原地雙腳互相抬膝,同時揮動				
		健體/2c-Ⅱ-1 遵 守上課規範和運動	1.暖	1. 利用動態熱身操當作運動前的暖 身,降低運動傷害風險, <mark>遵守</mark> 上課	1.學生能專心觀賞、聆聽教師的講解與示範。	1. 原地交互跳				

1.
特教老師姓名:
普教老師姓名:張宸豪

三、嘉義縣十字國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_三_年級和_四_年級) 否□

年級	中年級	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)	20/下學期		
彈性	□第四類 其他 □	課程 □技 □本土語文/臺	藝課程 :灣手語/新	題 □議題 住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或札 □學生自主學習 □領域補救教學	交際交流					
學校願景	達校 落實全人教育- 景呼應 博雅、熱情、健康、快樂 説明			透過課程中的學習,瞭解更多課本以外的知識,能夠對於自己的生活產生熱情,並實踐健康與快樂的身心靈,擁有健全的人生。						
總核素	E-A2 具備探索 能力,並透過體 處理日常生活問 E-C2 具備理解他 樂於與人互動, 成員合作之素養	驗與實踐 題。 人感受, 並與團隊	課程目標	1. 具備 <mark>探索</mark> 數學之美、體育活動的思考能力。 2. 具備理解同學的感受,在體育活動中樂於與		. ,				
議題融入	*融入 □性別平	等教育 □安	全教育(交运	通安全) □戶外教育 (至少擇一) □其他議是	夏(非り	公選)				
融黃質內										

教學 單元進度 名稱	/議題連結管質內	自訂 學習 內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1 週 - 第 (5 週 小 小 舞 蹈 家	健體/2c-Ⅱ-3表 現主動參的 學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	影「桃A」舞分動舞連動片黒 步解作 步續作	1. 參與教學影片「黑桃A」的觀看 與跟唱。 2. 樂於嘗試舞曲分解動作和連續動 作的練習。 3. 體察並感知音樂與舞步連續動 作結合的美感。	1. 能正確唱出「黑桃A」 歌曲。 2. 能積極投入練習影片 「無桃A」的動作或舞 步。 3. 能熱記影片中的舞步的舞步的舞步,並提出 以出。 4. 能欣 拿表達說明自己的 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	活動一: 1. 教師播放影片「黑桃A」,讓學生認識並熟悉歌曲旋律與動作。 2. 學生分組練習歌曲演唱。 活動二: 1. 教師講解舞步動作要領。 2. 學生分組進行「黑桃A」分解動作練習。 3. 學生分組進行「黑桃A」連續動作練習。 4. 教師觀察學生分組練習情形,適時給予協助與指導。 活動三: 1. 引導學生依序上台表演。 2. 請學生仔細欣賞同學的表演,並給予鼓勵和回饋。 3. 教師鼓勵學生和家人朋友分享課堂上的練習成果與收穫。	「黑桃A」影 片教學 https://www .youtube.com /watch?v=4Y OHEx jB_RI	5

		健體/3d-Ⅱ-1 運	100 白。	1 寓田叫伽州日县当水寓和宁山	1 化砂塞从以黑红芒山岭	活動一:「時感」訓練	呼拉圈	
			暖身	1. 運用跳繩伸展操當作運動前的	1. 能確實做好運動前的暖	1. 拿出時鐘讓學生感受 10 秒的時長,	跳繩	
		用動作技能的練		暖身。	身,降低運動傷害風險。	並告知接下來將進行一系列的10秒挑	碼表	
		習策略。	賽場	2. 遵守賽場規則,選擇互動學習	2. 能確實做好互動學習策	戦。	7910	
		健體/2c-Ⅱ-1 遵	規則	策略的練習,逐步 <mark>提高</mark> 運動技能的	略的練習,提高運動技	2. 將學生分組,提供小組一個碼表。再		
		宁上課規範和運		正確性,降低運動傷害維護運動安	能,降低學習上的運動傷	次讓學生看著時鐘,感受10秒,透過		
		動比賽規則。	溝通	全。	害。	默唸的方式讀秒,感覺10秒到了即可		
		4c-Ⅱ-1 了解影	合作	3. 参加分組練習,遵守團隊紀	3. 能積極參與分組練習,	按下碼表,並將秒數結果記錄下來。		
		響運動參與的因		律,與同學間溝通合作,完成10	 或當上場球員或當防守人	3. 將學生分組,學生透過小組討論或自		
		素,選擇提高體	運動	 秒鐘練習賽事。展現運動家精神。	 員,各自扮演好自己的角	行思考的方式,找到一個屬於自己的計		
		適能的運動計畫	家精	4. 運用自己尋找的策略,培養敏銳	色,完成賽事練習,具備	時方式(如心跳、順口溜)		
第		與資源。	神	的時間感。	運動風範。	4. 雙眼閉上,透過心中默念或是自己的		
(6)	10		77	四九 4.4.1 1日 1 26/4 。		計時方式計 10 秒, 秒數到即蹲下。		
週	秒	綜 2b-II-2/参加	h an		4. 能積極參與協同合作,	5. 將學生分組,請學生思考 10 秒鐘可		
-	我	團體活動,遵守	時間		享受運動樂趣,進而養成	以做甚麼事情。		5
第	最	紀律、重視榮譽	感		運動習慣,落實於日常生	6. 分組上台發表。		
(10)	行	感,並展現負責			活中。	活動二:看誰跑最遠		
週		的態度。				1. 熱身操		
		數/n-II-9 理解				2. 兩人一組,從100公尺底線出發,10		
		長度、角度、面				秒後哨聲停止動作,請旁邊的同學幫忙		
		積、容量、重量				觀察自己跑了多遠。		
		的常用單位與換				活動三:電動馬達王		
		算,培養量感與				1. 熱身操		
		估測能力, 並能				2. 兩人一組,10 秒內轉動呼拉圈,請旁		
		·				邊的同學幫忙計算次數。		
		做計算和應用解				活動四:金雞獨立		
		題。認識體積。				1. 熱身操		
						2. 單腳站立,挑戰 10 秒鐘不落地。		
						活動五:跳躍王		

第 11 週 - 第 15 週 軟 Q 好身手	用遊戲的合作和 場 則 綜 2b-II-2/參加 團體活動,遵守 2. 紀律、重視榮譽 感,並展現負責 作 的態度。	2. 參加分組練習, 遵守團隊紀 律,與同學間溝通合作,與同學間 協同合作完成遊戲合作賽事。展現 運動家精神。	1. 身 2. 略能 售 3. 或 員 色 運 4. 享 運 活 解 確 條 實 智 做 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	1. 2. 納納 1. 1. 1. 1. 2. 內 1. 1. 2. 內	籃球繩	5
-------------------------	--	--	--	--	-----	---

			4			活動一:多人跳大繩	竹竿	
		綜/2b-II-1 體會	1. 賽	1. 了解賽場規則,體會團隊合作的	1. 能確實做好運動前的暖	在勤。. 多人或人趣 全班排好隊後,派兩人各持長繩兩端揮	竹十 呼拉圏	
		團隊合作的意	場規	意義,並能關懷團隊成員的狀況。	身,降低運動傷害風險。	新鄉子,第一關先挑戰3人同步一起跳	□ □ E球	
		義,並能關懷團	則	2. 運用分組練習,學習與同學溝通	2. 能確實做好互動策略的	野總丁, 第一關尤挑戦 5 人同シー起跳 5 下, 第二關增加至 5 人, 第三關所有	监球	
		隊的成員。		合作,與同學間協同合作完成賽	練習,提高運動技能,降	○下、布一關增加至○人、 第二關所有人從外側逐一進入。		
		健體 3d-Ⅱ-2 運	2. 溝	事。展現運動家精神。	低學習上的運動傷害。	活動二:搶占陣地		
第		用遊戲的合作和	通合		3. 能積極參與分組練習,	將全班分為兩組,最前面的人須將籃球		
(16)	贈	競爭策略。	作		或當上場球員或當防守人	向前推送至呼拉圈後交換,最先完成的		
週	育				員,各自扮演好自己的角	隊伍即勝利。		
- 第	好 好		3. 運		色,完成賽事練習,具備			5
(20)	7.		動家		運動風範。			
週			精神		4. 能積極參與協同合作,			
					享受運動樂趣,進而養成			
					運動習慣,落實於日常生			
					活中。			
					5. 能與同伴合作,認真參			
					與活動並遵守活動規則。			
教材	來源	□選用教材() ■自編教材(請	按單元條列敘明於教學資源中	P)		
本主題 融入賞 技教學	訊科	■無 融入資訊科技 □有 融入資訊科技		容 * 共()節 (以連結資訊科技議題	i為主)			
		※身心障礙類學生	: ■無	□有-智能障礙()人、學習障礙()人、作	青緒障礙()人、自閉症()人	、(自行填入類型/人數)		
特教需	求學	※資賦優異學生:	■ 無 □	有- <u>(自行填入類型/人數,如一般智能</u>	資優優異2人)			
生課程		※課程調整建議(特	教老師場	真寫):				
					特教老師姓名:			
İ					普教老師姓名:張宸豪			