

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 ☒（_五_年級和_六_年級） 否 ☐

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)	20/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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。		
議題融入	*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)		
融入議題實質內涵			

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	(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。 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	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=%	5

						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。	E7%91%9C%E7%8F%88&rlz=1C1GCEU_zh-TWTW820TW821&oq=%E7%91%9C%E7%8F%88&aqs=chrome..69i57j69i5j9j0i131i433j512l3j0i512j0i131i433j512j0i512j0i131i433j512j0i512.4693j0j15&source=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:450cb512,vld:lgfNLYdEMp0	
第 (6) 週 -	「力」 (角力) 的搏鬥	國 1-III-4 結合科技與資訊，提升聆聽的效能。 健體 1d-III-1 了	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	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。	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。	平板電腦、紀錄單、海綿地墊 參考資源：	5

第 (10) 週		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。		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。	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。 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。	https://www.tpenoc.net/sport/wrestling/	
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，協助推理與解題。	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。	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，並協助他人與同同合作達成共同目標。	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。 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 O/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。	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://www.tpenoc.net/sport/wrestling/https://camp.hoya.org.tw/what-isorienteering/ 參考資源 2: http://safetydave.net/wpcontent/	5

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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 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 ☒ (_五_ 年級和 _六_ 年級) 否 ☐

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)	20/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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。		
議題融入	*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）		
融入議題實質內涵			

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	控球好手（躲避球）	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。	1. 躲避球	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。	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。	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	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=yy9QCTnD	5

							OiE	
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 分的技能，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://site s.google.com /go.pymhs.tyc .edu.tw/sport /%E8%B7% B3%E7%B9 %A9 https://www .tongrsra.com /post/%E8%8 A%B1%E5% BC%8F%E8 %B7%B3%E 7%B9%A9% E5%8B%95 %E4%BD% 9C%E4%BB %8B%E7%B 4%B9%E4% B8%80%E8 %85%B3% E6%AD%A 5%E7%AF% 87	5

第 (11) 週 - 第 (15) 週	動次 動次 (有氣 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。 安 E7 探究運動 基本的保健。	1. 有 氣 拳 擊	1. 能把握有氣拳擊的內容的主 題、重要細節與結構，進行 身體上的操作。 2. 聆聽他人對有氣拳擊觀點， 表達自我看法，並能與他人 討論。 3. 從有氣拳擊活動中，能表現 穩定的身體控制動作和身體 協調能力。 4. 透過實作後探究有氣拳擊對 身體的好處。	1. 能夠了解有氣拳擊的 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 氣拳擊觀點，表達自我 看法，並能與他人討 論。 3. 能從有氣拳擊活動 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。	活動一 1. 教師利用書籍或網路資源，彙整相 關有氣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 對有氣拳擊的看法。 3. 教師指導學生操作有氣拳擊的基 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？	簡報、網路影片、音樂 參考資源 1: https://kkn.ews.cc/zh-tw/health/y6qx9q.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=1C1GCEUzh-TWTW820TW821&sxsrf=AJOqlzXIASBaKoiGnNVqtc6JqKwzbnBQ:1677029186761&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwi9u9HH_Kf9AhVXCYgKHddrA8MQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1536&bih=750&dpr=1.25&udm=7#fpst=ate=ive&vld=cid:d72c7908,vid:wwvr7vonR-I	5
--	----------------------------------	---	--	---	---	--	---	----------

