**南投縣水尾國民小學113學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 森林運動會 | | 年級/班級 | 低年級 |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程  □社團活動與技藝課程  □特殊需求領域課程  ■其他類課程 | | 上課節數 | 第十三到十九週，每週1節，共7節 |
| 設計教師 | 全校教師 |
| 配合融入之領域及議題  (統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)  □本土語文□臺灣手語　□新住民語文  □數學　　■生活課程　■健康與體育  □社會　　□自然科學　□藝術  □綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中) | | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　□品德教育  □生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育  □能源教育　□安全教育　□防災教育　□閱讀素養  □家庭教育　■戶外教育　□原住民教育□國際教育  □性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 | |
| 對應的學校願景  (統整性探究課程) | 自信、友善、多元 | 與學校願景呼應之說明 | 森林運動會課程配合學校多元的地形設計活動，讓學生展現自信，並以友善的態度與同儕合作，完成各種體能競賽。 | |
| 設計理念 | 運動原是生物的本能，生物跑步、跳躍，覓食和躲避掠食者，讓自己的身體體能保持在最佳狀態，以面對嚴苛的生存環境。相反的人類因為科技的發達，有了代步的交通工具，漸漸失去了原有的本能，加上缺乏運動，不但體能下降，甚至還產生許多健康問題。因此在「森林運動會」這個課程中，希望引起學生對肢體活動的興趣，讓運動成為生活的一部分。配合學校多元的地形，與同儕互動完成各種體能項目。 | | | |
| 總綱核心素養  具體內涵 | 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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 領綱  核心素養  具體內涵 | 健體-E-A1  具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  生活-E-C2  覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 | |
| 課程目標 | 1.能夠探索自我身體活動，並了解運動與健康的關係，養成運動的好習慣。  2.能夠樂於與人互動，以同隊合作的方式完成各種體能活動。 | | | |

| **教學進度** | | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材**  **學習資源** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 十三 | 水尾路跑/2節 | 健體1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  生活  生活7-I-1以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 | 健體Bc-I-1各項暖身伸展動作。  生活D-I-3 聆聽與回應的表現。 | 1.認識跑步前的暖身運動、跑步的基本動作與運動常識。(健體Bc-I-1健體1c-Ⅰ-1)  2.能用正確的語彙或合宜的方式分享路跑後的感受並聆聽他人的分享。(生活D-I-3生活7-I-1 ) | **活動一：**  校園周邊小徑跑1.5km  **活動二：**  學生分享路跑的心得。 | 1.能完成暖身動作並參與跑步活動。  2.能分享跑步的感受，聆聽他人分享並給予回饋。 | 自編  資源：  1.校園小徑  2.碼表 |
| 十四 |
| 十五 | 全校大隊接力/2節 | 健體2c-I-1表現尊重的團體互動行為。  健體3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。  生活7-I-5透過一起工作的過程，感受合作的重要性。 | 生活D-I-4共同工作並相互協助。  健體Cb-I-2班級體育活動。 | 1.能參與團隊互動及合作，共同設計並練習隊呼。(健體2c-I-1生活D-I-4 )  2.能與同學及隊友一起練習傳接棒，並完成大隊接力體育活動。(生活7-I-5健體Cb-I-2) | **活動一：**  由各組發想創意隊呼，展現團隊精神  **活動二：**  大隊接力，展現團隊合作 | 1.能積極參與討論、展現團隊精神。  2.能完成大隊接力的任務。 | 接力棒 |
| 十六 |
| 十七 | 糞金龜滾大球/1節 | 健體2c-I-2表現認真參與的學習態度。  健體2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。  生活3-I-1願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 | 健體Cb-I-2班級體育活動。  生活D-I-4共同工作並相互協助。 | 1. 能認真練習跑步與推球結合的基本動作，透過班級體育活動學會團隊互助。(健體2c-I-2健體Cb-I-2生活3-I-1) 2. 願意接受多元性身體活動，參與練習，與同學共同完成滾大球遊戲。(生活D-I-4健體2d-I-2) | **活動一：**  小組討論，試著找出推動大球又快又穩的技巧。  **活動二：**  趣味競賽，組員合作，與他組競爭。 | 1.能認真練習跑步與推球，與同學建立默契。  2. 能與同學合作共同完成滾大球遊戲。 | 大球 |
| 十八 | 水尾魚躍龍門/2節 | 健體1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  生活3-I-1願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 | 健體Ab-I-1體適能遊戲。  生活C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 | 1.能認識跳躍的基本動作，積極練習體適能遊戲­-魚躍龍門。(健體Ab-I-1健體1c-Ⅰ-1)  2.能與同儕藉由練習討論戰術，研究出能獲得好成績的方法。(生活C-I-3 生活3-I-1) | 活動一：  以立定跳遠作為跳躍練習基礎。  活動二：  以魚躍龍門為主題，發展跳高、跳遠的趣味體育活動。 | 1.能積極參與遊戲練習。  2.能完成遊戲並追求好成績。 | 魚躍龍門傳說故事  跳高跳遠器材 |
| 十九 |

**南投縣水尾國民小學113學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 森林運動會 | | 年級/班級 | 中年級 |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程  □社團活動與技藝課程  □特殊需求領域課程  ■其他類課程 | | 上課節數 | 第十三到十九週，每週1節，共7節 |
| 設計教師 | 全校教師 |
| 配合融入之領域及議題  (統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)  □本土語文□臺灣手語　□新住民語文  □數學　　□生活課程　■健康與體育  □社會　　□自然科學　□藝術  ■綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中) | | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　□品德教育  □生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育  □能源教育　□安全教育　□防災教育　□閱讀素養  □家庭教育　■戶外教育　□原住民教育□國際教育  □性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 | |
| 對應的學校願景  (統整性探究課程) | 自信、友善、多元 | 與學校願景呼應之說明 | 森林運動會課程配合學校多元的地形設計活動，讓學生展現自信，並以友善的態度與同儕合作，完成各種體能競賽。 | |
| 設計理念 | 運動原是生物的本能，生物跑步、跳躍，覓食和躲避掠食者，讓自己的身體體能保持在最佳狀態，以面對嚴苛的生存環境。相反的人類因為科技的發達，有了代步的交通工具，漸漸失去了原有的本能，加上缺乏運動，不但體能下降，甚至還產生許多健康問題。因此在「森林運動會」這個課程中，希望引起學生對肢體活動的興趣，讓運動成為生活的一部分。配合學校多元的地形，與同儕互動完成各種體能項目。 | | | |
| 總綱核心素養  具體內涵 | 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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 領綱  核心素養  具體內涵 | 健體-E-A1  具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  綜-E-C2  理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | |
| 設計理念 | 運動原是生物的本能，生物跑步、跳躍，覓食和躲避掠食者，讓自己的身體體能保持在最佳狀態，以面對嚴苛的生存環境……相反的人類因為科技的發達，有了代步的交通工 具，漸漸失去了原有的本能，加上缺乏運動，不但體能下降，甚至還產生許多健康問題。因此在「森林運動會」這個課程中，希望引起學生對肢體活動的興趣，讓運動成為生活的一部分。配合學校多元的地形，與同儕互動完成各種體能項目。 | | | |
| 課程目標 | 1.能夠探索自我身體活動，並了解運動與健康的關係，養成運動的好習慣。  2.能夠樂於與人互動，以同隊合作的方式完成各種體能活動。 | | | |

| **教學進度** | | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材**  **學習資源** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 十三 | 水尾路跑/2節 | 健體3c-II-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。  綜合 1a-II-1展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | 健體Ab-II-1體適能活動。  健體Bc-II-1暖身、伸展動作原則。  綜合Aa-II-3自我探索的想法與感受。 | 1.透過跑步探索運動潛能，表現正確的暖身與跑步動作以增進自己的體適能。(健體3c-II-2健體Ab-II-1健體Bc-II-1)  2.能用正確的語彙或合宜的方式分享路跑後的感受並聆聽他人的分享。(綜合 1a-II-1 綜合Aa-II-3) | **活動一：**  校園周邊小徑跑3km  **活動二：**  學生分享路跑完的感受。 | 1.能完成暖身動作並參與跑步活動。  2.能分享跑步的感受，聆聽他人分享並給予回饋。 | 自編  資源：  1.校園小徑  2.碼表 |
| 十四 |
| 十五 | 全校大隊接力/2節 | 健體2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  健體3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。  綜合2b-II-2參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，展現負責的態度 | 健體Cb-II-2學校運動賽會  綜合Bb-II-3團體活動的參與態度。 | 1.能參與團隊合作，共同設計並練習隊呼，積極參與學校運動會。(健體2c-Ⅱ-2健體Cb-II-2綜合Bb-II-3 )  2.能與同學及隊友一起練習傳接棒，正確並且快速的完成大隊接力，展現重視榮譽感的企圖心。(健體3d-Ⅱ-1綜合2b-II-2) | **活動一：**  由各組發想創意隊呼，展現團隊精神  **活動二：**  大隊接力，展現團隊合作 | 1.能積極參與討論、展現團隊精神。  2.能完成大隊接力的任務。 | 接力棒 |
| 十六 |
| 十七 | 糞金龜滾大球/1節 | 健體2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  健體3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  綜合2b-II-2參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 | 健體Cb-II-2學校運動賽會  綜合Bb-II-3團體活動的參與態度。 | 1.具備主動參與的態度，團隊一起練習跑步與推球，透過策略與合作學會團隊互助。(健體2c-II-3健體3d-Ⅱ-2)  2.能參與運動會滾球項目練習，與同學共同完成滾大球遊戲，展現良好的運動員態度。(綜合Bb-II-3健體Cb-II-2綜合2b-II-2) | **活動一：**  小組討論，試著找出推動大球又快又穩的技巧。  **活動二：**  趣味競賽，組員合作，與他組競爭。 | 1.能認真練習跑步與推球，與同學建立默契。  2. 能與同學合作共同完成滾大球遊戲。 | 大球 |
| 十八 | 水尾魚躍龍門/2節 | 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  綜合2b-II-2參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 | 健體Ab-II-1體適能活動。  綜合Bb-II-3團體活動的參與態度。 | 1.能認識跳躍的基本動作，積極練習體適能遊戲­-魚躍龍門。(健體Ab- II -1健體1c-Ⅱ-1)  2.能與同儕藉由練習討論戰術，研究出能獲得好成績的方法。(綜合2b-II-2綜合Bb-II-3) | 活動一：  以立定跳遠作為跳躍練習基礎。  活動二：  以魚躍龍門為主題，發展跳高、跳遠的趣味體育活動。 | 1.能積極參與遊戲練習。  2.能完成遊戲並追求好成績。 | 魚躍龍門傳說故事  跳高跳遠器材 |
| 十九 |

**南投縣水尾國民小學113學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 森林運動會 | | 年級/班級 | 高年級 |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程  □社團活動與技藝課程  □特殊需求領域課程  ■其他類課程 | | 上課節數 | 第十三到十九週，每週1節，共7節 |
| 設計教師 | 全校教師 |
| 配合融入之領域及議題  (統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)  □本土語文□臺灣手語　□新住民語文  □數學　　□生活課程　■健康與體育  □社會　　□自然科學　□藝術  ■綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中) | | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　□品德教育  □生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育  □能源教育　□安全教育　□防災教育　□閱讀素養  □家庭教育　■戶外教育　□原住民教育□國際教育  □性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 | |
| 對應的學校願景  (統整性探究課程) | 自信、友善、多元 | 與學校願景呼應之說明 | 森林運動會課程配合學校多元的地形設計活動，讓學生展現自信，並以友善的態度與同儕合作，完成各種體能競賽。 | |
| 設計理念 | 運動原是生物的本能，生物跑步、跳躍，覓食和躲避掠食者，讓自己的身體體能保持在最佳狀態，以面對嚴苛的生存環境。相反的人類因為科技的發達，有了代步的交通工具，漸漸失去了原有的本能，加上缺乏運動，不但體能下降，甚至還產生許多健康問題。因此在「森林運動會」這個課程中，希望引起學生對肢體活動的興趣，讓運動成為生活的一部分。配合學校多元的地形，與同儕互動完成各種體能項目。 | | | |
| 總綱核心素養  具體內涵 | 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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 領綱  核心素養  具體內涵 | 健體-E-A1  具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  綜-E-C2  理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | |
| 課程目標 | 1.能夠探索自我身體活動，並了解運動與健康的關係，養成運動的好習慣。  2.能夠樂於與人互動，以同隊合作的方式完成各種體能活動。 | | | |

| **教學進度** | | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材**  **學習資源** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 十三 | 水尾路跑/2節 | 健體4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  綜合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。 | 健體Ab-III-2體適能自我評估原則。  健體Ga-III-1跑、跳的基本動作。 | 1.透過跑步探索運動潛能，表現正確的暖身與跑步動作以增進自己的體適能。(健體4c-Ⅲ-2健體Ab-III-2健體Ga-III-1)  2.能用正確的語彙或合宜的方式分享路跑後的感受並聆聽他人的分享。(綜合2b-III-1 ) | **活動一：**  校園周邊小徑跑5km  **活動二：**  學生分享路跑完的感受。 | 1.能完成暖身動作並參與跑步活動。  2.能分享跑步的感受，聆聽他人分享並給予回饋。 | 校園小徑  碼表 |
| 十四 |
| 十五 | 全校大隊接力/2節 | 健體1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  健體2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  綜合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。 | 健體Ga-III-1跑、跳的基本動作。  綜合Bb-III-3團隊合作的技巧。 | 1.能參與團隊合作，共同設計並練習隊呼，積極參與學校運動會。(健體1c-Ⅲ-1健體Ga-III-1綜合Bb-III-3)  2.能與同學及隊友一起練習傳接棒，正確並且快速的完成大隊接力，展現同理心，重視榮譽，適切表現自己在團體中的角色。(健體健體2c-Ⅲ-21綜合2b-III-1) | **活動一：**  由各組發想創意隊呼，展現團隊精神  **活動二：**  大隊接力，展現團隊合作 | 1.能積極參與討論、展現團隊精神。  2.能完成大隊接力的任務。 | 接力棒 |
| 十六 |
| 十七 | 糞金龜滾大球/1節 | 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。  綜合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。 | 健體Hd-III-1跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。  綜合Bb-III-3團隊合作的技巧。 | 1.具備主動參與的態度，團隊一起練習跑步與推球，透過策略與合作學會團隊互助，展現運動技能。(健體Hd-III-1綜合Bb-III-3健體3c-Ⅲ-2)  2.能參與運動會滾球項目練習，與同學共同完成滾大球遊戲，展現良好的運動員態度。(健體3c-Ⅲ-2綜合2b-III-1) | **活動一：**  小組討論，試著找出推動大球又快又穩的技巧。  **活動二：**  趣味競賽，組員合作，與他組競爭。 | 1.能認真練習跑步與推球，與同學建立默契。  2. 能與同學合作共同完成滾大球遊戲。 | 大球 |
| 十八 | 水尾魚躍龍門/2節 | 健體1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  綜合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。 | 健體Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作。  綜合Bb-III-1團體中的角色探索。 | 1.能認識跳躍的基本動作與要領，積極練習體適能遊戲­-魚躍龍門。(健體Ga-III-1健體1d-Ⅲ-1)  2.能與同儕藉由練習討論戰術，研究出能獲得好成績的方法。(綜合2b-III-1綜合Bb- III-1) | 活動一：  以立定跳遠作為跳躍練習基礎。  活動二：  以魚躍龍門為主題，發展跳高、跳遠的趣味體育活動。 | 1.能積極參與遊戲練習。  2.能完成遊戲並追求好成績。 | 魚躍龍門傳說故事  跳高跳遠器材 |
| 十九 |