

南投縣水尾國民小學 114 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	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

			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。	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		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。					
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。	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)	活動一： 由各組發想創意隊呼，展現團隊精神 活動二：	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

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
十六		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。		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)	大隊接力，展現團隊合作		
十七	冀金龜滾大球/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。	健體 Ab-I-1 體適能遊戲。	1.能認識跳躍的基本動作，積極練習體適能遊戲。	活動一： 以立定跳遠作為跳躍練習基礎。	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

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
十九		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。	生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。	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)	活動二： 以魚躍龍門為主題，發展跳高、跳遠的趣味體育活動。		跳高跳遠器材

南投縣水尾國民小學 114 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。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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。	健體 Ab-II-1 體適能活動。	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)	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		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 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。	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)			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 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		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					
十七	冀金龜滾大球/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

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 114 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。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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)	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				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)			
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	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	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

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
十六		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。		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)			
十七	冀金龜滾大球/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

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							

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							