**教 學 單 元 設 計**

1. **教學設計理念**

**本單元是山野教育的一環，教學重點在於訓練學生具備進入山野所需之體能。除此之外，也帶入交通安全的課程，讓學生熟悉踏出校門後的用路倫理與責任。**

**二、教學單元設計**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | | | 校訂課程/：樹：郊山大觀園 | | | **設計者** | | | | 四年級教師 | |
| **實施年級** | | | 四年級 | | | **總節數** | | | | 共3節 | |
| **單元名稱** | | | 體能訓練及用路倫理與責任 | | | | | | | | |
| **設計依據** | | | | | | | | | | | |
| **學習**  **重點** | | **學習表現** | | 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 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  綜合 2b-II-1體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。  健 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技 能。  綜 Ca-II-2 生活周遭交通危機情 境的辨識方法。  安 E4 探討日常生活應該注意 的 安全。  交 B-II-1 遵守交通規則,培養謹慎 的用路行為與尊重他人的態度。  交 B-II-2 了解行人、自行車騎士, 汽機車與大眾運輸工具乘客的交 通責任。 | | | **核心**  **素養** | | 總綱  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。  E-C1 具備個人生活道德的知識與是非 判斷的能力，理解並遵守社會道德規 範，培養公民意識，關懷生態環境。  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  自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資 訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知 的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情， 以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。  健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能 力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。  綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解 並遵守道德規範，培養公民意識。  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。 | | |
| **學習內容** | | 健體 Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基 本技能。  健體 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。  綜合 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 | | |
| **議題融入** | **學習主題** | | | 安全教育 概論 | | | | | | | |
| **實質內涵** | | | 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 | | | | | | | |
| **與其他領域/科目的連結** | | | | **健康與體育、綜合活動** | | | | | | | |
| **教材來源** | | | | **自編** | | | | | | | |
| **教學設備/資源** | | | | 教學資源：  Chinese Jump Rope  交通安全課程模組教案手冊 | | | | | | | |
| **學生經驗分析** | | | | 學生在三年級有參與梅峰農場戶外教育的經驗，覺知道體能、肌耐力的訓練之於登山活動的重要。 | | | | | | | |
| **學習目標** | | | | | | | | | | | |
| 1.(健體-E-C1) 透過長距離跑步訓練，探索休閒運動基本技能。（健體 3c- Ⅱ-2 健體 Ce-Ⅱ- 1）  2. (健體-E-C1) 主動參與登階心肺訓練，增進生長知識與發展運動潛能。（健體 2c-Ⅱ-3 健 體 Cb-Ⅱ-1）  3. (綜-E-C2) 樂於嘗試 Chinese Jump Rope，體會團隊合作的意義與重要性。（綜合 2b-II1 綜合 Bb-II-1）  4. (綜-E-C1) 關懷生 態環境與周遭人事物，理解並遵守交通規則與正確的用路行為，培養公民意識。(綜 CaII-2 交 B-II-1)  5. (綜-E-C2)了解行 人與大眾運輸工具乘客的交通責任，與團隊成員合作達成團體目標。(交 B-II-2 綜合 2bII-1 安 E4 ) | | | | | | | | | | | |
| **教學活動設計** | | | | | | | | | | | |
| **教學活動內容及實施方式** | | | | | | | | **時間** | | | **評量方式** |
| ~ 準備活動 ~  引起動機  透過問題引發學生自我訓練的興趣:有沒有參加過埔里山城馬拉松的活動?選手如何能夠完成賽程?  ~ 發展活動 ~  活動一 跑步耐力訓練利用操場進行長距離跑步練習。  活動二 登階有氧訓練 利用校園設施進行登階心肺訓練。    活動三 核心肌群訓練利用 Chinese Jump Rope 及深蹲進行心肺及核心肌群體能訓練。   1. Chinese Jump Rope 2. 深蹲教學5步驟(圖文取自health 010: <https://health010.tw/posts/workout-01-anaerobic-exercise-lose-weight-sports-injury，(下載日期:2024>年2月28日)      1. 雙腳打開與肩同寬，腳尖朝前（或略外八5~7度）。 2. 腳底平放在地上，重心置於整個腳底板，臀部像坐椅子一樣往下坐。（注意千萬不要膝蓋先彎曲！） 3. 上半身維持抬頭挺胸，重心平均在雙腳之間。 4. 繼續蹲低，直到大腿與地面平行。（活動度較佳者可做大腿略低於膝蓋之全範圍深蹲） 5. 下去時吸氣、站起時保持上半身挺胸姿勢緩緩吐氣。   活動四 用路倫理與責任   1. 探索交通規則,培養謹慎的用路行為與尊重他人的態 度。   本節先聚焦在「自身」，引導學生檢視「107-111 年兒童及少年作為第一當事人之行人主要交通事故類型」數據表     1. 教師請學生解讀上表數據意義並舉手發表每個年段，最容易發生的用路交通事故。   2. 以「穿越道路中」 、「衝進路中」為主題，進行討論  (1). 穿越道路中：兒童穿越道路時，哪些行為會引起交通事故？為什麼會這樣做？可以怎麼避免？  (2). 衝進路中：兒童為什麼會用衝的過馬路？用衝過馬路有什麼危險？可以怎麼避免?  （二）了解行人、自行車騎士，汽機車與大眾運輸工具乘客的責任。  1. 在教室前方或後方，用兩條跳繩（或童軍繩）平行   排出一條直線空間，寶特瓶在兩條跳繩範圍內隨意   擺放，模擬路上行人。如果教室場地不足，可以移到   走廊操作。  2. 教師說明這些物品代表的意思：  ⑴ 2 條跳繩並排：可以騎乘自行車的道路範圍。   ⑵ 4 支空寶特瓶：行人。  ⑶ 4 支裝滿水的寶特瓶：路旁堅固的物品，如機車、   電線桿、防撞柱等。  ⑷ 1 個膠帶捲：自行車。  ⑸ 1 個皮球：汽車。  3. 路權觀念:忙碌的十字路口，行人要過馬路到對面去，美美騎著自行車準備上學，車子來來往往，有的要往正前方行去，有的要往右轉，還有的要往左轉。誰先?誰後?如何轉?行人、自行車、汽車必須遵循的轉法有什麼差異?  3 分組情境演練上述規則。    ~統整活動~  教師針對上述這兩項主題課程進行統整 | | | | | | | | **5**  **35**  **40**  **40**  **45**  **25**  **10** | | | 1. 實作評量   能主動探索休閒運動基本技能。     1. 實作評量   能主動參與心肺訓練。     1. 實作評量   能跟同儕一同嘗試 ChineseJump Rope 並進行經 驗交流。   1. 口語評量:   能理解並遵守交通規則與正確的用路行為  5. 實作評量:  能了解行人與大眾運輸工具乘客的交通責任。 |
| **參考資料：（若有請列出）**   1. 學會深蹲5步驟，https://health010.tw/posts/workout-01-anaerobic-exercise-lose-weight-sports-injury，(下載日期:2024年4月29日) | | | | | | | | | | | |
| **學生回饋** | | | | | **教師省思** | | | | | | |
| 1.「今天的課程真的很有趣！我們做了很多有趣的活動，不像是在做訓練，而更像是在玩遊戲一樣。我們用樓梯上下跑步，還有一些有趣的遊戲，像是爬梯子，讓我們的身體動起來，感覺很好玩！  2. 我最喜歡的部分是做核心肌群訓練。老師給我們做了很多新奇的動作，我們要保持身體穩定，像樹一樣站立，或者像飛鳥一樣伸展。雖然有時候動作有點難，但是我們都努力完成了！我感覺我的身體變得更強壯了。  3. 交通安全的課程真的很有趣！我們學到了很多關於用路倫理的知識。老師給我們講解了在路上應該如何守規矩，保護自己和他人的安全。 | | | | | 1.在用路倫理課程中，給予了學生足夠的機會模擬過馬路或騎自行車的情境，有助於學生的學習。  2.未來可持續評估學生對登階和核心肌群訓練的理解和技能掌握程度 | | | | | | |

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。