**花蓮縣 明廉 國民小學 112 學年度 5 年級第 1 學期校訂課程計畫 設計者：＿五年級教學群**

1. **課程類別：**社團活動
2. **開課總表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 社團名稱 | 指導教師 | 上課地點 |
| 01 | 樂樂棒球 | 劉德旺 | 操場 |
| 02 | 棋藝社 | 葉書舟 | 502教室 |
| 03 | 享「瘦」律動Ｉ | 湯惠珍 | 503教室 |

1. **教學規劃：**

|  |
| --- |
| 社團名稱：樂樂棒球、棋藝社課程目標：了解個人特質、興趣與學習解決問題與做決定的能力。 |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式/申請經費) |
| 一 | 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。 | 認識軟球的投球基本動作與要領的學習。 | 1.透過講解、示範等方式，指導學生學會正確的投球姿勢，讓投球方向能穩定丟向對同學。 2.指導學生在距離改變後、如何將球精準的丟給同學，並讓學生感受投擲出手的高度不同。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.操作評量 | 體/1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 |  |
| 二 | 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。 | 投球基本動作學習策略的練習，運動技能正確性的提升。 | 指導學生在距離改變後、如何將球精準的 丟給同學，並讓學生感受投擲出手的高度不同。(1)五公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (2)七公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (3)如何正確發力： 發力技巧:握球、抬手、扭腰、發力投擲。 (4)透過講解、示範等方式，指導學生正確 的投擲動作並實際練習。 (5).透過講解、示範等方式，指導學生了解 球路改變時，要如何觀察軟球飛行方向，並 且適時的改變所佔位子跟腳步。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.操作評量 | 體/3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 |  |
| 三 | 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。 | 1.投球基本動作學習策略的練習，運動技能正確性的提升。 2.與同學進行投球練習，增加投球默契。 | 指導學生在距離改變後、如何將球精準的 丟給同學，並讓學生感受投擲出手的高度不同。(1)五公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (2)七公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (3)如何正確發力： 發力技巧:握球、抬手、扭腰、發力投擲。 (4)透過講解、示範等方式，指導學生正確 的投擲動作並實際練習。 (5).透過講解、示範等方式，指導學生了解 球路改變時，要如何觀察軟球飛行方向，並 且適時的改變所佔位子跟腳步。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.操作評量 | 體/1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 |  |
| 四 | 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。 | 與同學進行投球練習，增加投球默契。 | 1.指導學生在距離改變後、如何將球精準的丟給同學，並讓學生感受投擲出手的高度不同。(1)五公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (2)七公尺接球練習:兩人一組，手拿軟球傳 接，每組傳接 30 次。 (3)如何正確發力： 發力技巧:握球、抬手、扭腰、發力投擲。 (4)透過講解、示範等方式，指導學生正確 的投擲動作並實際練習。 (5).透過講解、示範等方式，指導學生了解 球路改變時，要如何觀察軟球飛行方向，並 且適時的改變所佔位子跟腳步。 2.學生進行四壘包之間互傳、內外野互傳練 習。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.操作評量 | 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。 |  |
| 五 | 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。 | 利用空擺投擲的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 | 1.學生原地丟擲手臂擺盪動作當作暖身，降 低運動時的傷害風險。2.指導學生精準丟球的要領並練習。邊學邊 修正手指釋放以及手臂擺盪動作提高控球能 力，降低學習上的運動傷害。 (1)由教師示範如何丟出平穩的球路給隊 友，讓隊友能順手在胸口前接到軟球。然後 學生兩兩一組練習。此時教師則到各組確認 練習情況並修正練習動作。(學生熟悉球感 練習後，兩人一組，每組 30 顆球，除了精 準投擲到對方胸口方向，還能逐漸加速投擲 反應。) (2)透過講解、示範等方式，指導學生短距 離拋球動作。(兩人相距 2～3 公尺，以滴手 方式、將球從膝蓋高度拋接給對方，並能將 軟球落點控制在對方胸口高度。) | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 體/1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動 安全 |  |
| 六 | 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。 | 了解投擲基本動作技能，應用投擲基本動 作技能的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。 | 指導學生精準丟球的要領並練習。邊學邊 修正手指釋放以及手臂擺盪動作提高控球能 力，降低學習上的運動傷害。 (1)由教師示範如何丟出平穩的球路給隊 友，讓隊友能順手在胸口前接到軟球。然後 學生兩兩一組練習。此時教師則到各組確認 練習情況並修正練習動作。(學生熟悉球感 練習後，兩人一組，每組 30 顆球，除了精 準投擲到對方胸口方向，還能逐漸加速投擲 反應。) (2)透過講解、示範等方式，指導學生短距 離拋球動作。(兩人相距 2～3 公尺，以滴手 方式、將球從膝蓋高度拋接給對方，並能將 軟球落點控制在對方胸口高度。) | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 |  |
| 七 | 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。 | 1.與傳球距離練習活動，適切表現自己在 團體中的角色，協同合作培養傳球默契、達成共同目標。 2.願意培養不同距離的傳球技巧，進而改變生活運動型態。 | 1.與學生實際進行一場雙打賽事，藉此說明雙打比賽規則並讓學生明瞭羽球賽的雙打比 賽規則。2.學生分組做兩兩的傳球練習，並互相觀摩學習。教師則觀察學生的動作，適時修正傳球動作。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 |  |
| 八 | 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。 | 參與投擲基本動作技能活動，適切表現自 己在團體中的角色，協同合作傳球默契達成 共同目標。 | 1.學生分組進行混合型的傳接球，包含平飛 球以及拋接球。教師則在各組的練習中適時 地喊暫停做講解說明，讓學生能了解面對同 學丟球失誤時該做的正確的應對。2.進行分組投擲互接動作的測驗 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/2b-Ⅲ-2 願意 培養健康促進的 生活型態。 |  |
| 九 | 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。 | 了解打擊基本動作技能和學習策略，應用 打擊基本動作技能和學習策略的練習，逐步 提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護 運動安全。 | 老師講解揮棒要訣，包含握棒方式、舉棒 距離、站立位子、棒子與軟球的距離、抬腳 扭腰的發力方式，邊學邊修正學生動作，提 高運動技能，降低學習上的運動傷害。五人一組，每組發給五顆球，一人當本壘 者。三人負責撿球，另一人則是打擊五次， 依此順序更換。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 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。 |  |
| 十 | 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。 | 參與打擊練習，協助同學進行打擊練習與 姿勢矯正，與同學間協同合作完成打擊練 習。表現進退合宜的合作精神。 | 老師講解平飛球、滾地球、高飛球的打擊 方法。教師則分次在各組的練習中適時地喊 暫停做講解說明，讓學生能了解擊球時該做 的正確的應對 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 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。 |  |
| 十一 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 象棋的由來活動一1.棋藝經驗分享。活動二1.楚河漢界的典故介紹。2.小組報告。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【資訊教育】資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 |  |
| 十二 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.培養良好生活習慣以促進身心健康、發展個人生命潛能。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 象棋小故事〈楚漢之爭〉活動一1.〈楚漢之爭〉故事介紹。活動二1.影片觀賞〈楚漢之爭〉2.觀賞心得報告。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【資訊教育】資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 |  |
| 十三 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.養成適切的態度與價值觀，並探索自我的發展。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 象棋棋盤介紹活動一1.觀賞影片〈棋盤介紹〉活動二1.問與答。2.認識棋盤。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E7 培養良好的人際互動能力。 |  |
| 十四 | A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1.認識個人特質，初探生涯發展，激發潛能，促進身心健全發展。2.增進系統思考與解決問題的能力。 | 認識象棋棋子的走法活動一1.觀賞影片〈象棋棋子介紹〉活動二1.認識象棋棋子的走法2.知道象棋棋子在棋盤上的位置 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 |  |
| 十五 | A2系統思考與解A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。2.能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 | 象棋的玩法活動一1.觀賞影片〈象棋玩法介紹〉活動二1.知道象棋棋子在棋盤上的位置。2.認識象棋棋子的走法。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 |  |
| 十六 | A2系統思考與解A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。2.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。 | 象棋的遊戲規則活動一1.觀賞影片〈象棋遊戲規則〉活動二1.認識象棋的遊戲規則。2.搶答遊戲。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【人權教育】人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |  |
| 十七 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.理解他人感受，樂於與人互動。2.學習各種探究人、事、物的方法。 | 小試身手1活動一1.三人一組玩象棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩象棋遊戲。2.分享玩象棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 十八 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.培養良好的的人際溝通方式。2.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 | 小試身手2活動一1.三人一組玩象棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩象棋遊戲。2.分享玩象棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 十九 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.培養良好的人際溝通方式。2.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 | 小試身手3活動一1.三人一組玩象棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩象棋遊戲。2.分享玩象棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 二十 | A2系統思考與解決問題A3規劃執行與創新應變 | 1.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。2.探索多元知能，培養創新精神，以增進生活經驗。 | 棋藝比賽活動一1.三人一組玩象棋，其中一人觀棋當裁判。2.小組人員輪流參加象棋比賽。活動二1.推出小組贏棋積分最高著評定獲勝。2.分享玩象棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |

|  |
| --- |
| 社團名稱：樂樂棒球、享「瘦」律動Ｉ課程目標：透過律動提升身體各部位的機能。 |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式/申請經費) |
| 一 | 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。 | 透過實際上場打擊，享受運動的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。 | 學生分組做打擊與防守的對打練習，享受 打球的樂趣並互相觀摩學習。 教師則觀察學生的動作，適時修正防守或擊球動作。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 |  |
| 二 | 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。 | 參與實際上場打擊活動，適切表現自己在 團體中的角色，協同合作打擊練習達成共同 目標。 | 觀看全國樂樂棒球賽影片，透過分享讓學 生對樂樂棒球有更進一步的了解與認識，進 而能更愛這項運動。 進行個人揮棒打擊的測驗（每個人五球）。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高 運動技能學習效 能。 |  |
| 三 | 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。 | 利用折返跑的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 | 學生分散做慢速折返跑步、傳接球練習和 原地揮棒等動作當作暖身，降低運動時的傷 害風險。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 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。 |  |
| 四 | 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。 | 參與跑壘時機訓練，學習觀看同學姿勢， 與同學間協同合作完成練習。表現進退合宜 的合作精神。 | 強化基本動作(精準傳接球、拋接球、打 擊精準度)的學習，邊學邊修正動作提高運動技能，降低學習上的運動傷害。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 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。 |  |
| 五 | 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。 | 透過防守位子訓練與默契配合，享受運動 的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。 | 老師講解跑壘時機與規則，並且教導學生 要適時觀察哪些壘包有人，是否需要進壘？ 隊友打多遠，自己是否可以跑壘透過實際壘 位調整，進行跑壘模擬。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 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。 |  |
| 六 | 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。 | 參與防守位子訓練活動，適切表現自己在 團體中的角色，協同合作防守位子訓練達成共同目標。 | 老師教導防守者，透過打擊者的揮棒方向 以及打擊者的揮棒動作和力道，調整自身防 守位子，隨時調配內外野防守距離。再透過 分組競賽過程，老師隨時給予提醒，讓學生 能思考如何觀察打擊者。並讓每個防守位子 的孩子了解自身責任以及防守細節。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的 生活型態。 |  |
| 七 | 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。 | 利用投擲的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 | 學生分散做慢速折返跑步、傳接球練習和 原地揮棒等動作當作暖身，降低運動時的傷 害風險。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的 生活型態。 |  |
| 八 | 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。 | 利用投擲的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 | 1.學生分散做慢速折返跑步、傳接球練習和 原地揮棒等動作當作暖身，降低運動時的傷 害風險。2.強化基本動作(精準傳接球、拋接球、打 擊精準度)的學習，邊學邊修正動作提高運 動技能，降低學習上的運動傷害。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 體/2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的 生活型態。 |  |
| 九 | 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。 | 1.了解賽場規則，應用攻守互動學習策略的 練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運 動傷害維護運動安全。 2.參與分組練習，學習與同學溝通合作，與 同學間協同合作完成一場樂樂棒球練習賽事。表現進退合宜的運動家精神。 | 強化基本動作(精準傳接球、拋接球、打 擊精準度)的學習，邊學邊修正動作提高運 動技能，降低學習上的運動傷害。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 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。 |  |
| 十 | 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。 | 參與分組練習，學習與同學溝通合作，與 同學間協同合作完成一場樂樂棒球練習賽事。表現進退合宜的運動家精神。 | 強化基本動作(精準傳接球、拋接球、打 擊精準度)的學習，邊學邊修正動作提高運 動技能，降低學習上的運動傷害。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量4.操作評量 | 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。 |  |
| 十一 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:律動課注意事項說明動作1教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十二 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作２教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十三 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作３教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十四 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作４教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十五 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作５教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十六 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作１～５串成Ａ段教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十七 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:動作１～５變換成Ｂ段教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十八 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:完整律動動作熟練－正確度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十九 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:完整律動動作熟練－飆汗度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 二十 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Ｉ:完整律動動作熟練－享受度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |

**花蓮縣 明廉 國民小學 112 學年度 5 年級第 ２ 學期校訂課程計畫 設計者：＿五年級教學群**

**一﹑課程類別：**社團活動

 **二﹑開課總表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 社團名稱 | 指導教師 | 上課地點 |
| 01 |  |  |  |
| 02 | 棋藝社 | 葉書舟 | 502教室 |
| 03 | 享「瘦」律動Π | 湯惠珍 | ５03教室 |

 **三﹑教學規劃：**

|  |
| --- |
| 社團名稱：課程目標： |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式/申請經費) |
| 十一 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 跳棋的發展歷史活動一1.棋藝經驗分享。 活動二1.影片觀賞：〈跳棋的發展歷史〉2.小組報告。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【資訊教育】資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 |  |
| 十二 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.培養良好生活習慣以促進身心健康、發展個人生命潛能。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 跳棋的由來活動一1.影片觀賞：〈跳棋的由來〉。活動二1.問與答2.個人經驗分享。 | 1 | 1.口頭評量2.態度評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【資訊教育】資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 |  |
| 十三 | A1身心素質與自我精進B2科技資訊與媒體素養 | 1.養成適切的態度與價值觀，並探索自我的發展。2.理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 跳棋棋盤介紹活動一1.觀賞影片〈棋盤介紹〉活動二1.問與答。2.認識棋盤。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E7 培養良好的人際互動能力。 |  |
| 十四 | A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1.認識個人特質，初探生涯發展，激發潛能，促進身心健全發展。2.增進系統思考與解決問題的能力。 | 認識跳棋棋子的走法活動一1.觀賞影片〈跳棋棋子的走法〉活動二1.知道跳棋棋子在棋盤上的位置。2.認識跳棋棋子的走法。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 |  |
| 十五 | A2系統思考與解A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。2.能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 | 跳棋的玩法活動一1.觀賞影片〈跳棋玩法技巧介紹〉活動二1.知道跳棋棋子在棋盤上的位置。2.認識跳棋棋子的走法技巧。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 |  |
| 十六 | A2系統思考與解A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達 | 1探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。2.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。 | 跳棋的遊戲規則活動一1.觀賞影片〈跳棋遊戲規則〉活動二1.認識跳棋的遊戲規則。2.知道跳棋遊戲勝負的評定。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。【人權教育】人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |  |
| 十七 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.理解他人感受，樂於與人互動。2.學習各種探究人、事、物的方法。 | 小試身手1活動一1.四人一組玩跳棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩跳棋遊戲。2.分享玩跳棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 十八 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.培養良好的的人際溝通方式。2.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 | 小試身手2活動一1.四人一組玩跳棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩跳棋遊戲。2.分享玩跳棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 十九 | A2系統思考與解決問題C2人際關係與團隊合作 | 1.培養良好的人際溝通方式。2.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 | 小試身手3活動一1.四人一組玩跳棋，其中一人觀棋。活動二1.小組輪流玩跳棋遊戲。2.分享玩跳棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【法治教育】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 二十 | A2系統思考與解決問題A3規劃執行與創新應變 | 1.學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。2.探索多元知能，培養創新精神，以增進生活經驗。 | 棋藝比賽活動一1.四人一組玩跳棋，其中一人觀棋當裁判。2.小組人員輪流參加跳棋比賽。活動二1.推出小組贏棋積分最高著評定獲勝。2.分享玩跳棋遊戲的心得。 | 1 | 1.口頭評量2.實作評量3.觀察評量 | 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。【生涯規劃教育】涯E12 學習解決問題與做決定的能力。涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |

|  |
| --- |
| 社團名稱：享「瘦」律動Ｉ課程目標：透過律動提升身體各部位的機能。 |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式/申請經費) |
| 十一 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:律動課注意事項說明動作1教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十二 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作２教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十三 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作３教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十四 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作４教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十五 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作５教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色 的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性 別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關 係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親 屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十六 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作１～５串成Ａ段教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色 的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性 別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關 係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親 屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十七 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:動作１～５變換成Ｂ段教學 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十八 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:完整律動動作熟練－正確度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十九 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:完整律動動作熟練－飆汗度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 二十 | A1身心素質與自我精進 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適 能。 | 享「瘦」律動Π:完整律動動作熟練－享受度 | 1 | 1.實作表現2.課堂觀察3.同儕互評 | 性別平等性 E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性別的限制。家庭教育家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親屬等)。生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |