

## E、學校特色課程計畫

依本校課程架構發展，分別以學習領域課程及彈性學習課程，達成學生之主要學習、並能成長、創新。學習領域低年級分語文、健康與體育、數學、綜合活動等四大領域與生活課程，中高年級則分語文、健康與體育、數學、綜合活動、社會、藝術與人文、自然與生活科技七大學習領域；彈性學習節數：包含英語、電腦、學校行事、班級行事等四部份。

108學年度開始第一學習階段(低年級)之校訂課程以創意積木及360度課程為專題研究之內容。109學年度中年級之校訂課程一部份(0.5節/週)以自走車為專題研究主題，另0.5節/週為角力柔道校本課程，高年級仍進行九年一貫之原學校特色課程。

學習領域除七大學習領域課程外，本校也依照學校資源自行發展適合學校之課程，期望能加深加廣學生之學習。茲分別說明如下：

### 1 鄉土社會統整課程(高年級)

本校位於南機場社區、南海學園附近，學校接近臺北市市中心地區，社區教學資源豐富，故我們經過課程條件分析，決定發展「鄉土社會統整課程」，以符應在地文化之精神。

### 2 校園自然生態課程（高年級）

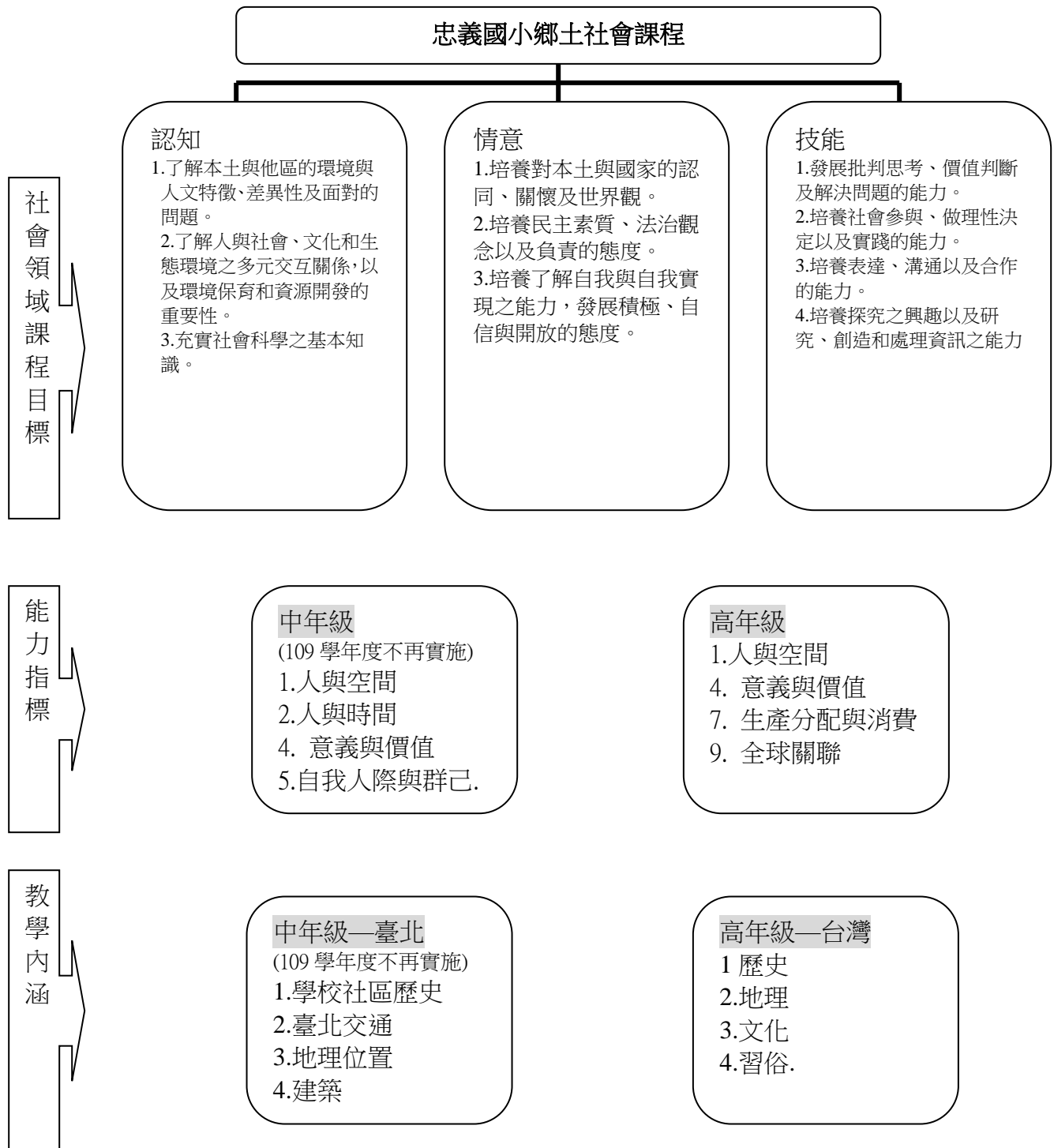
從課程發展的SWOTS分析發現，「校園自然生態課程」是我們發展方向之一，故我們從認識校園植物出發，先培養學生對植物的基本認識，然後，漸進式的發展出更深層的自然生態課程，結合環境教育的精神，進而影響學生與自然共生共榮的生活型態。

### 3 多元綜合活動課程（三至六年級）

本校位於南機場社區、家長社經地位與經濟因素，校無法提供才藝課程學習，學校決定發展「多元綜合活動課程」，以提供多種動靜團體活動課程讓學生於綜合課選修，以符應學生多元智能之開發與發掘學生的學習興趣。

### 4 柔道角力課程（三至六年級）

本校於八十學年度奉准設立體育(柔道)班，因此，我們期望在忠義國小學習的孩子，都能夠學習到運動的樂趣，故我們充分運用資源、師資，規劃適合學生學習的柔道角力課程，其目的在培養學生終身運動的習慣。



圖：臺北市中正區忠義國小鄉土社會課程分析圖

## 臺北市中正區忠義國小「鄉土社會」課程內容架構

### 二、認識中正區（中）

1. 中正區：歷史、人文(古蹟、景點)、政府機關、街道、藝文場所及其功能(博物館)
2. 中正紀念堂---
  - (1) 兩廳院
  - (2) 中正紀念堂建築與、文史
3. 認識臺北---
  - (1) 臺北的建築
  - (2) 臺北的歷史與文物
  - (3) 臺北的古蹟

### 三、寶島台灣（中）

1. 台灣地名、古蹟
2. 台灣地形與氣候
3. 台灣野生動植物
4. 台灣物產與能源
5. 認識台灣布政司
6. 原住民文化

### 四、立足台灣（高）

1. 台灣書畫
2. 中國書畫與歷史
3. 臺北人文
4. 臺北城市的變遷與發展

### 五、胸懷世界（高）

1. 人際問題
2. 台灣民間信仰
3. 世界各種宗教
4. 不同信仰與胸懷

臺北市忠義國小鄉土課程期望學生具備能力與能力指標對應表（高年級）

期望學具備的能力	單元活動設計	課程目標	對應社會領域能力指標
1. 因應現代社會生活的基本能力	貼心存摺簿	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「人際大考驗」的活動，讓學生對人際問題的改善方法集思廣益。</li> <li>2. 透過「貼心存摺簿」的活動，引導鼓勵讚美別人。</li> <li>3. 能將學到的適當人際互動行為，用以改善在自己的人際關係中。</li> </ol>	<p>5-3-5 舉例說明在民主社會中，與人相處所需的理性溝通、相互尊重與適當妥協等基本民主素養之重要性。</p> <p>1-3-1（綜合）欣賞並接納他人</p> <p>2-3-3（綜合）規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。</p>
2. 擁有學習專業科目的基本能力	<p>台北地形</p> <p>台北的故事</p> <p>我愛台北</p> <p>台北的變遷</p> <p>我愛我的家</p> <p>文化之旅</p> <p>世界大同</p> <p>古蹟巡禮</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 認識台北地形，了解台北盆地的演變。</li> <li>2. 知道台北古城的位置</li> <li>3. 找出台北重要建築的位置。</li> <li>4. 了解淡水河、艋舺、大稻埕在人文、政治、經濟及軍事方面歷史地位與變遷。</li> <li>5. 認識台灣布政使司衙門及其歷史沿革。</li> <li>6. 認識迅速變遷的台北(台北市政府第一個BOT 建築工程—台北 101 大樓是台灣新地標，導引企業總部及跨國公司進駐)</li> <li>7. 認識中國的書畫文化及歷史。</li> <li>8. 了解中國書畫與外國書畫的不同。</li> <li>9. 欣賞中國的書畫文化特色。</li> <li>10. 知道「文房四寶」與中國書畫的關係。</li> <li>11. 了解台灣書畫發展史。</li> <li>12. 認識台灣民間信仰。</li> <li>13. 知道媽祖及土地公的故事與節慶儀式。</li> <li>14. 認識世界世界各種重要宗教。</li> </ol>	<p>1-2-1 描述地方或區域的自然與人文特性。</p> <p>1-3-5 說明人口空間分布的差異及人口遷移的原因和結果。</p> <p>2-3-1 認識今昔臺灣的重要人物與事件</p> <p>2-2-1 了解居住城鎮的人文環境與經濟活動的歷史變遷。</p> <p>2-3-2 探討台灣文化的淵源，並欣賞其內涵。</p> <p>4-3-3 蒐集人類社會中的各種藝術形式，並能進行美感的欣賞、溝通與表達。</p> <p>9-1-2 察覺並尊重不同文化間的歧異性。</p> <p>4-3-2 認識人類社會中的主要宗教。</p> <p>1-3-2 了解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。</p> <p>9-2-2 比較不同文化背景者闡釋經驗、事物和表達的方式，並能欣賞文化的多樣性。</p>
3. 具有專長且能適時展現能力	<p>古蹟巡禮</p> <p>世界大同</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能學習規劃前往台灣布政使司衙門路線與計畫。</li> <li>2. 包容不同宗教的差異。</li> </ol>	<p>4-3-2 認識人類社會中的主要宗教。</p> <p>9-2-2 比較不同文化背景者闡釋經驗、事物和表達的方式，並能欣賞文化的多樣性。</p>

臺北市忠義國小鄉土社會學習領域暨課程內容分析表

課程內容		1. 人與空間	2. 人與時間	3. 演與變	4. 意義與價值	5. 自我與己	6. 生產與消費	7. 科技與社會	8. 全球關聯	9. 社會服務	六大議題
年級	單元名稱										
五年級	台灣的地形與氣候	能瞭解自己生長的环境								能拓展視野與國際環境接軌	環境資訊權 環資人
	臺灣的野生動物植物	能做到不破壞自然環境								能瞭解我們只有一個地球的觀念	環境資訊權 環資人
	台灣的物產與能源				能知道資源對生活的必要性並進而珍惜			能說科技對資源利用的樣樣發展		能提出資構相關並相替源想心課題	環境資訊權 環資人
	我愛臺灣	能熱愛自己的土地		了解環境保護影響臺灣的未來景觀及重要性	能將環保行動落實於生活中					能了解、和團體在環境上的努力	環境資訊權 環資人
六年級	文化之旅	1.3 認識中國的書畫文化及歷史。	1. 了解中國書畫與外國的書畫不同。 2. 了解台灣書畫發展史。		1. 知道「文房四寶」與中國書畫的關係。						環境資訊權 環資人
	我愛我的家	1. 體驗古今台北城對映。 2. 從台北街道變遷，看台北城市發展史。	1. 了解現今台北的人、文、社、會。 2. 探尋台北市歷史文	1. 了解台北盆地的演變。 2. 從台北街道							環境資訊權 環資人

			化的軌跡。 3. 知道艋舺老街歷史。	變遷，看台北市發展。							
	世界大同	* 認識世界各種宗教。知道祖公及土地的故事與節慶式。			1. 認識台灣間仰。 2. 知道媽祖土地公故事與慶式。					包容不同的異 宗教的差。	環境資訊 人權

臺北市忠義國小鄉土社會課程內容分析表

年級單元		教 學 內 涵									
	單元名稱	歷史	交通	人物	習俗	古蹟文化	地理位置	休閒	商業	建築	其他
五年級	台灣的地形與氣候	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	臺灣的野生動物		◎		◎			◎	◎		
	台灣的物產與能源	◎	◎		◎			◎	◎		
	我愛臺灣	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
六年級	文化之旅	◎				◎					
	我愛我的家					◎	◎			◎	
	世界大同	◎		◎	◎						

臺北市忠義國小鄉土社會學習領域暨能力指標分析表

能力指標		1. 人與空間	2. 人與時間	3. 演進與不變	4. 意義與價值	5. 自我與群己	6. 權力、規則與人權	7. 生產分配與消費	8. 科技與社會	9. 全球關聯	六 大 議 題
年級	單元名稱										
五年級	台灣的地形與氣候	能瞭解自己生長的环境								能拓展與國際環境接軌	環境資訊權 投資人
	臺灣的野生動物植物	能做到不破壞自然環境								能瞭解我們只有一個地球的觀念	環境資訊權 投資人
	台灣的物產與能源				能知道資源對生活必須性並而珍惜				能說出科技對資源利用的樣樣發展	能提出資構相關並相題	環境資訊權 投資人
	我愛臺灣	能熱愛自己的土地		了解環境保護影響臺灣來及重要性	能將環保行動落實於生活中					能了解、和團體在環境上的努力	環境資訊權 投資人
六年級	文化之旅	認識中國、台灣的書畫文化及歷史。				欣賞國畫文特色。					
	我愛我的家	探尋台北市歷史文化的軌跡。知道艋舺老街歷史。				了解現今台北的人、社會。	體驗古今台北對映。				
	世界大同				認識台灣民間信仰。知道媽祖及						

					地 事 節 儀 土 公 故 與 慶 式 。						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度五年級上學期鄉土社會統整課程計劃

自編者：五年級學群			教材來源：自編					
背景分析	1. 台北城的建立在台灣史上，是重要的里程碑，也是台北躍為台灣首府的象徵。 2. 迅速變遷的台北，從稻田到行政金融都會中心，不過 20 年的光景。 3. 從台北街道變遷，看台北城市發展。							
學期學習目標	1. 認識台北地形。 2. 了解台北盆地的演變。 3. 知道台北古城的位置。 4. 了解淡水河、艋舺、大稻埕的變遷。 5. 認識迅速變遷的台北。							
週次	單元名稱	節數	教學目標	分段能力指標	評量方式	多元智慧	六大議題	備註
一 二	台北地形	2	1 介紹台北地形。 2. 找出台北重要建築的位置 3. 台北古城的位置就是現在的台北市中正區的左半部。 4. 探索學習單	1-2-1 1-2-3 1-2-7	發表欣賞	語文空間 視覺	環境 資訊 兩性	
三 四	台北的故事	2	1. 淡水河的身世 2. 19 世紀開始艋舺、大稻埕、台北城，即合稱為『三市街』是台北發展的原型。 3. 萬華原本稱為『艋舺』，後來日本人將艋舺改稱萬華。1820 年時是台灣北部政治、經濟及軍事的中心。 4. 萬華經分類械鬥、淡水河淤淺，加上居民保守排外，於是日漸沒落，後來被大稻埕取代。	1-2-1 1-2-3 1-2-7 2-2-2	發表欣賞 態度	語文空間 視覺	環境 資訊	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度五年級下學期鄉土社會統整課程計劃

自編者：五年級學群			教材來源：自編					
背景分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 台北城的建立在台灣史上，是重要的里程碑，也是台北躍為台灣首府的象徵。</li> <li>2. 迅速變遷的台北，從稻田到行政金融都會中心，不過 20 年的光景。</li> <li>3. 從台北街道變遷，看台北城市發展。</li> </ol>							
學期學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識台北地形。</li> <li>2. 了解台北盆地的演變。</li> <li>3. 知道台北古城的位置。</li> <li>4. 了解淡水河、艋舺、大稻埕的變遷。</li> <li>5. 認識迅速變遷的台北。</li> </ol>							
週次	單元名稱	節數	教學目標	分段能力指標	評量方式	多元智慧	六大議題	備註
一 ~ 二	我愛台北	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解台北盆地的演變。</li> <li>2. 知道台北古城的位置。</li> <li>3. 找出台北重要建築的位置。</li> <li>4. 瞭解萬華由盛而衰的歷史，知道大稻埕的古今地位。</li> </ol>	1-2-1 1-2-3 1-2-7	發表欣賞	語文 空間 視覺	環境 資訊 兩性	
三 ~ 四	台北的變遷	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大稻埕，原是平埔族山胞「圭母卒社」的居住地。</li> <li>2. 它的位置是今天台北車站西北，靠近淡水河濱的一帶，有知名的茶市文化，特別的地方是迪化街、台灣第一個火車站等。</li> <li>3. 凱達格蘭大道東起中山南路（景福門），西至重慶南路一段止，為清光緒年間所建</li> <li>4. 台北市政府第一個 BOT 建築工程—台北 101 大樓是台灣新地標，導引企業總部及跨國公司進駐。</li> </ol>	1-2-1 1-2-3 1-2-7 4-2-1 5-2-2	資料蒐集報告	語文 空間 視覺	資訊 環境 人權	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度六年級上學期鄉土社會統整課程計劃

自編者：六年級學群			教材來源：自編					
背景分析	<p>依據『九年一貫課程綱要』綜合活動的四大主題軸--『認識自己』、『生活經營』、『社會參與』、『保護自我與環境』，配合學生的身心發展，做相關的活動設計。另外為了讓兒童更認識自己的鄉土民情與生活環境，六年級發展出『文化之旅』系列活動，希望透過這些教學內容，讓孩子們知道自己的城市、文化、宗教，各文化、宗教的差異，而能包容其不同，進而世界大同。</p>							
學期學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識台北探索館。</li> <li>2. 知道台北探索館的位置。</li> <li>3. 了解台北盆地的演變</li> <li>4. 了解現今台北的人文、社會</li> <li>5. 認識中國的書畫文化並欣賞中國的書畫文化特色。</li> <li>6. 認識世界各種不同的宗教。</li> <li>7. 能遵守參觀禮儀，學習應有的規矩。</li> </ol>							
週次	單元名稱	節數	教學目標	分段能力指標	評量方式	多元智慧	六大議題	備註
一	文化之旅	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識中國的書畫文化及歷史。</li> <li>2. 了解中國書畫與外國書畫的不同。</li> <li>3. 欣賞中國的書畫文化特色。</li> <li>4. 知道「文房四寶」與中國書畫的關係。</li> <li>5. 了解台灣書畫發展史。</li> </ol>	2-4-1-6 5-3-3-1 4-3-3-6 2-3-2-9	發表欣賞態度	語文空間視覺	環境資訊人權	
二、三	我愛我的家	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解現今台北的人文、社會。</li> <li>2. 探尋台北市歷史文化的軌跡。</li> <li>3. 了解藝文生活資源、公共建設發展。</li> <li>4. 體驗古今台北城對映。</li> <li>5. 了解台北盆地的演變。</li> <li>6. 知道艋舺老街歷史。</li> <li>7. 從台北街道變遷，看台北城市發展史。</li> </ol>	1-3-5 2-2-2-2 2-3-2-9 3-3-5-10	發表欣賞態度	語文空間視覺	環境資訊人權	
四	世界大同	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識台灣民間信仰。</li> <li>2. 知道媽祖及土地公的故事與節慶儀式。</li> <li>3. 認識世界世界各種重要宗教。</li> <li>4. 包容不同宗教的差異。</li> </ol>	4-3-2-6 1-3-2-6 8-4-2-8 9-2-2-6	欣賞報告資料蒐集	語文空間視覺	資訊環境人權	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度六年級下學期鄉土社會統整課程計劃

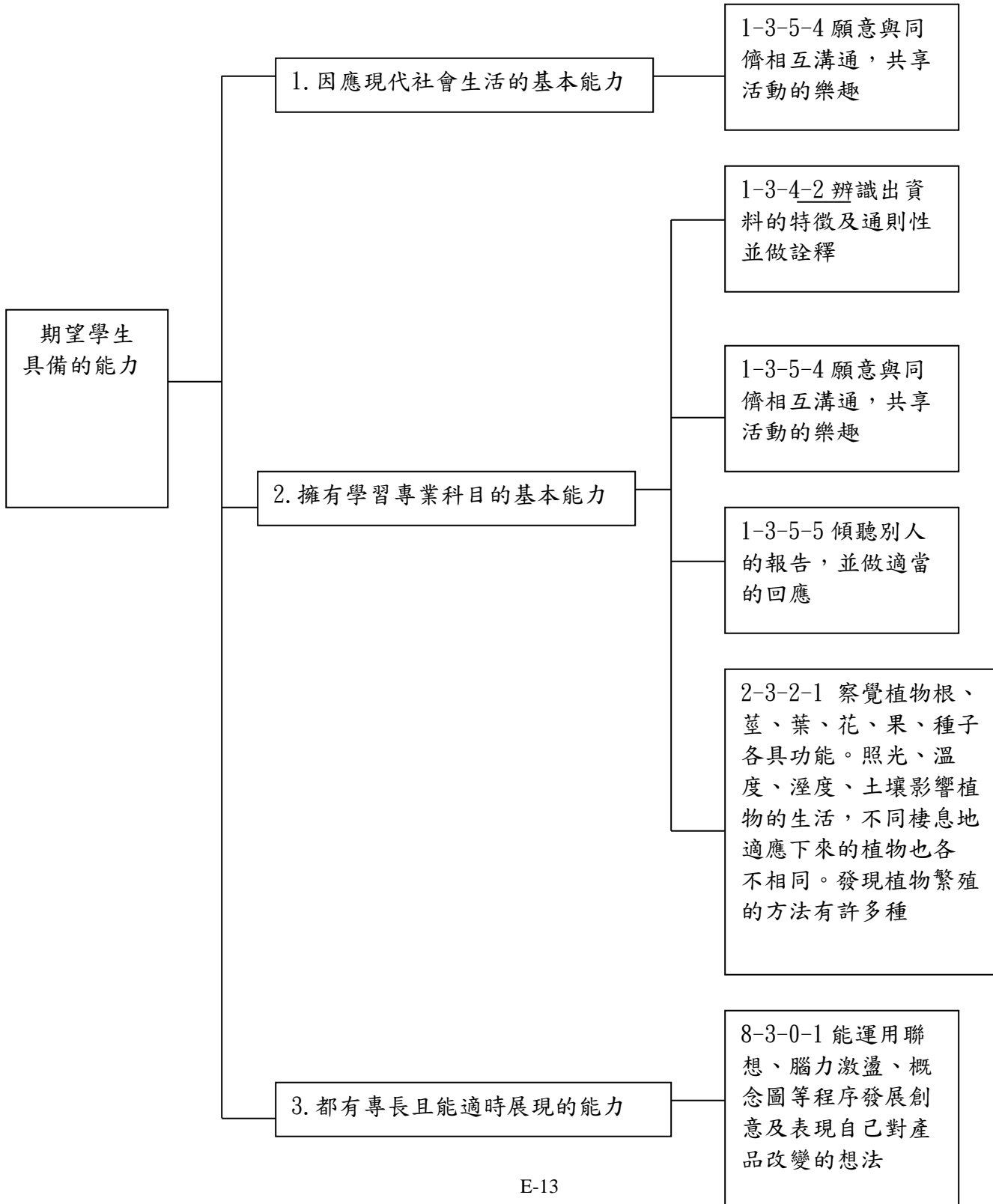
自編者：六年級學群			教材來源：自編					
背景分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據『九年一貫課程綱要』綜合活動的四大主題軸--『認識自己』、『生活經營』、『社會參與』、『保護自我與環境』，配合學生的身心發展，做相關的活動設計。</li> <li>2. 讓兒童更認識自己的鄉土民情與生活環境，六年級發展出『文化之旅』系列活動。</li> <li>3. 希望透過這些教學內容，讓孩子們知道自己的古蹟、文化、宗教，各古蹟的演變，而能知其歷史，進而增廣見聞。</li> <li>4. 透過各項討論讓學生學習適當的人際互動行為。</li> </ol>							
	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 認識台灣布政使司衙門。</li> <li>8. 了解台灣布政使司衙門的演變與位置。</li> <li>9. 透過人際關係的障礙與排除，讓學生學習適當的人際互動行為。</li> <li>10. 能將人際問題改善方法，實際運用在自己的人際關係中。</li> <li>11. 引導兒童鼓勵讚美他人並反省人際互動時的自我表現。</li> </ol>							
週次	單元名稱	節數	教學目標	分段能力指標	評量方式	多元智慧	六大議題	備註
一 二	古蹟巡禮	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識台灣布政使司衙門。</li> <li>2. 了解台灣布政使司衙門歷史沿革。</li> <li>3. 學生能學習規劃前往台灣布政使司衙門路線與計畫。</li> </ol>	2-4-1-6 2-2-2-2 1-2-7 2-2-1-6	發表欣賞態度	語文空間 視覺	環境 資訊 人權	
三 四	貼心存摺簿	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「人際大考驗」的活動，讓學生對人際問題的改善方法集思廣益。</li> <li>2. 透過「貼心存摺簿」的活動，引導鼓勵讚美別人。</li> <li>3. 能將學到的適當人際互動行為，用以改善在自己的人際關係中。</li> </ol>	B-2-2-4 C-2-3-4 5-3-5 6-2-1 6-2-4	發表欣賞態度	語文空間 視覺	環境 資訊 人權	

自然生態課程能力指標與期望學生具備能力對應圖（高年級）：

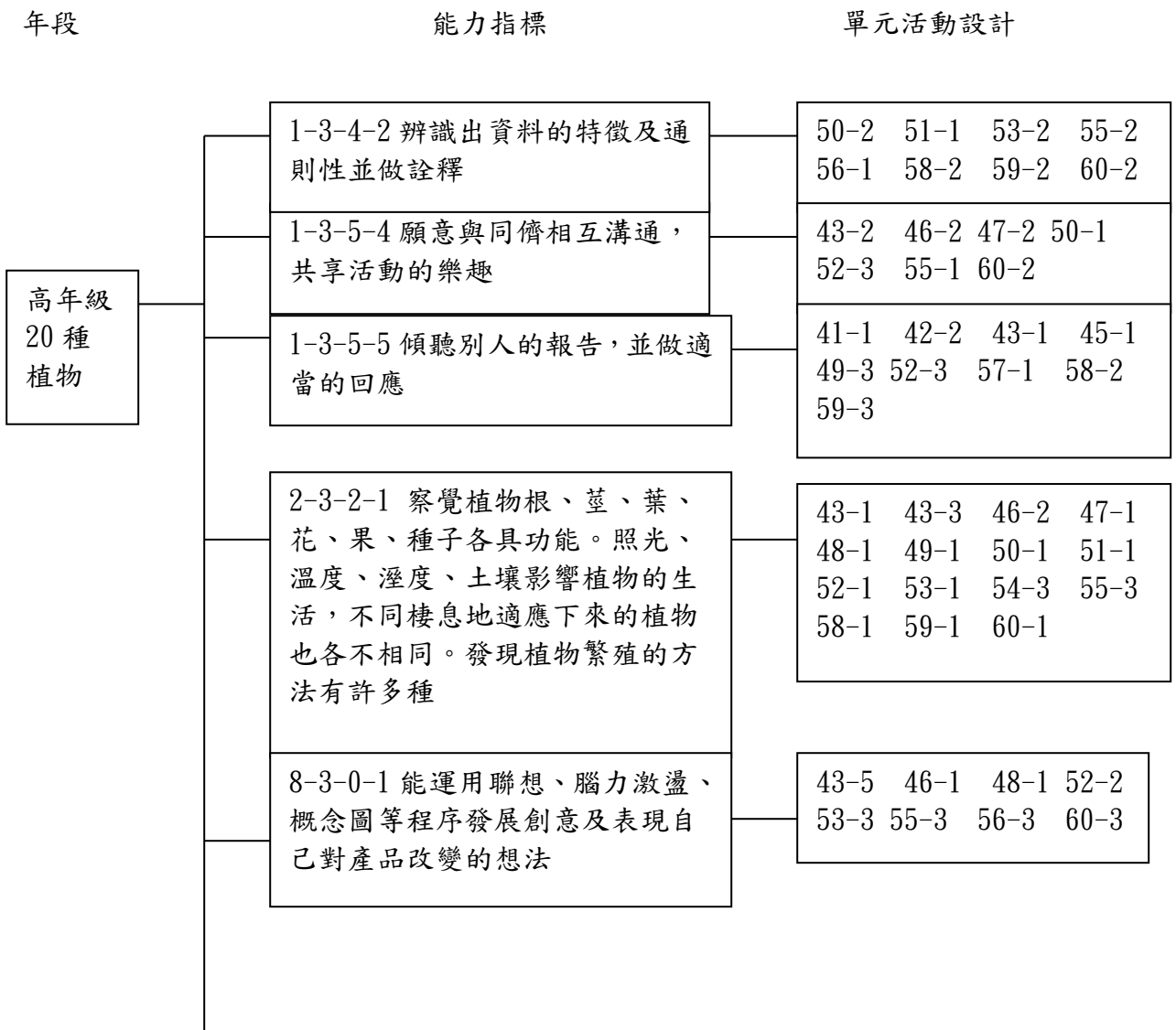
願景目標

期望學生具備的能力

對應自然領域能力指標

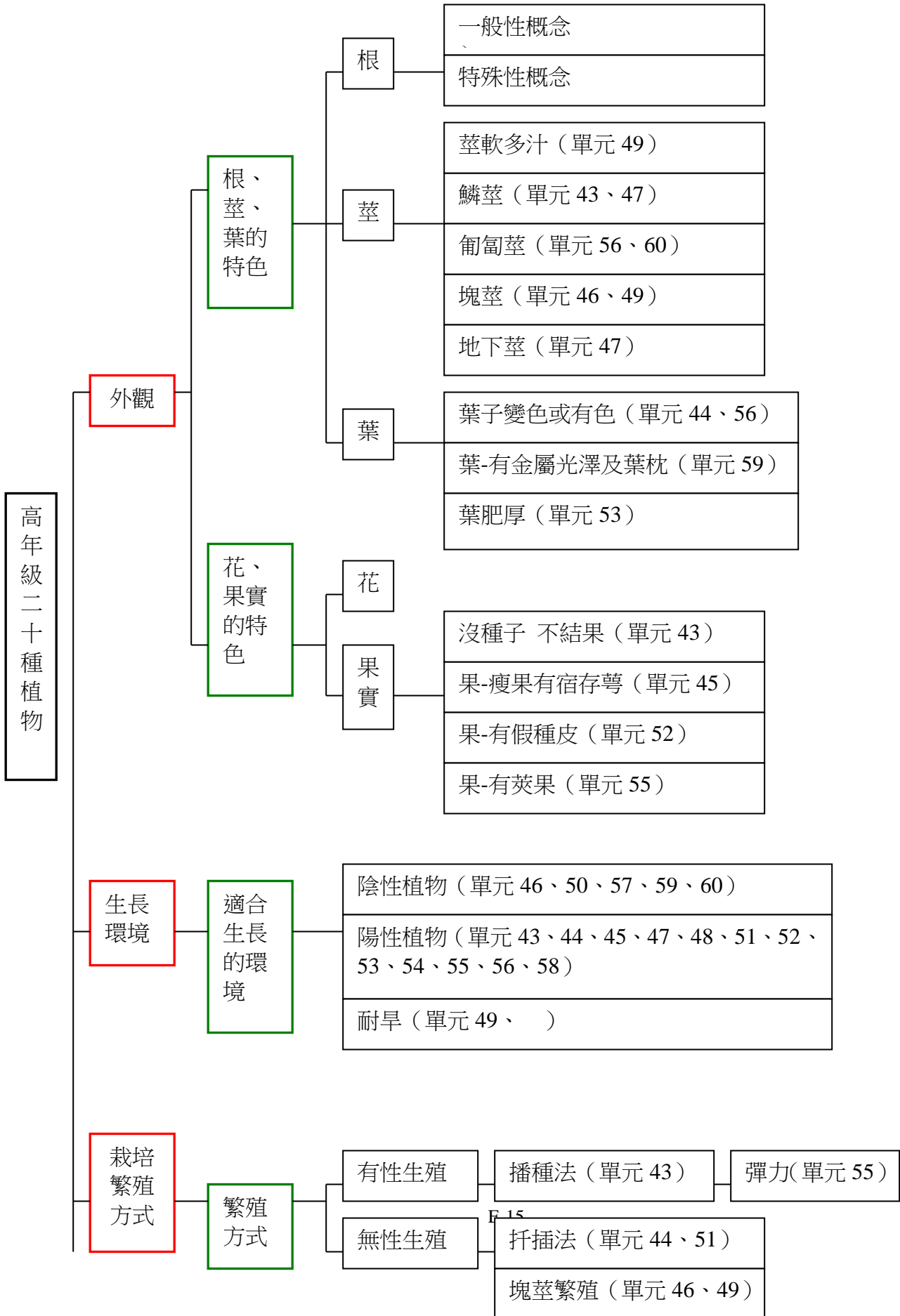


# 然生態課程—高年級能力指標與活動對應圖：



註：編號說明，例如：編號 51-1，50 表示單元名稱，-2 表示活動一。

# 【高年級 知識概念分析圖】



高年級二十種植物

特殊

- 具毒性
  - 生鮮植物體及未熟果實 (單元 53、57)
  - 莖-枝液會過敏 (單元 56)
  - 全株及鱗莖 (單元 46、47、50)
- 特殊味道
  - 花葉有蒜香 (單元 51)
- 特殊運動
  - 睡眠運動 (單元 43)
- 特殊外型

- 中藥材
  - 新鮮莖葉搗爛外敷治蟲咬 (單元 47)
  - 治毒蛇咬傷 (單元 54)
  - 埔心益氣 (單元 52)
  - 治淤血 (單元 56)
  - 消腫解熱解毒 (單元 43、45、46、49、54、60)
  - 青草茶 (單元 42、45、49、57)

應用

- 食材
  - 烹調 嫩莖 (單元 43、49、55)
  - 葉子當生菜或醬菜 (單元 49、60)
  - 熟果及葉 (單元 57、42)
  - 果-供鳥食 (單元 53)
- 觀賞
  - 草坪植株 (單元 54)
  - 觀賞 (單元 42、43、48、53、58)

- 美化指甲 (單元 41)
- 行道樹 (單元 53、52)
- 防風林 (單元 53)

比較	鳳仙花與非洲鳳仙花（單元 41）
	紫花與黃花酢漿草（單元 43）
	咸豐草與大花咸豐草與鬼針草（單元 45）
	心葉粗肋草與銀王粗勒草（單元 50）

註：編號說明，例如：單元 43，表示編號第四十三單元。

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度校園植物課程計畫表五上

設計者：校園自然生態課程群		教學時間：160 分鐘（4 節）
背景分析	從校園植物的調查為切入點，藉由實地的觀察與探訪，輔佐資料的蒐集與整理，孩子為學習主體，主動建構對校園植物的認識與情感。進行校園植物的延伸性探究，實際觀察記錄植物的多重面貌，以此激發學生研究潛能，內化學科涵養為帶得走的核心能力	
學期目標	1. 能紀錄校園植物的生長情形。 2. 認識植物的特徵及植物名稱。	
教學資源	教學器材	植物電子圖檔、植物圖卡、電腦、單槍液晶投影機、學習單、數位相機、圖書（忠義校園生物快覽手冊）。
	教學環境	教室（校園植物圖片展示）、司令臺後面花臺、二樓外圍、水池、誠敬樓。
	教學內容	非洲鳳仙花、黃鶴菜、紫花酢漿草、彩葉草、大花咸豐草

單元名稱	節數	教學重點	分段能力指標	評量方式	六大議題	多元智慧	備註
溫故知新  成語大拼盤	2	1. 老師：(1)分配學生分組（5 組）調查忠義國小的校園植物名稱。 (2)分配各分組觀察區域。 (3)介紹植物各部分名稱的資料。  2. 學生：分組實地觀察查詢學校校園植物，紀錄已學過及將要學的 45 種植物名稱。	1-3-4-1 7-3-2-3	發表 問答	環境 3-1-1	語文 自然 觀察者	
	2	1. 植物美化、綠化校園環境。在每一間學校裡，校園裡植物都是不可缺少的，請你想想，找一句與植物有關的成語？ 2. 各組分別將記錄的 45 種校園植物找出有哪些類別和名稱與成語有關？ 3. 想一想，調查植物時應該觀察植物的哪些部分？ 4. 以書面資料方式介紹植物各部分名稱並說明觀察要點並尋找相關成語。 5. 各組實地觀察數十種植物並填寫學習單，教師巡視指導，提供建議。 6. 教師提供與植物有關的資料，各組依調查情形，將有疑問及遺落的部分查詢資料。 7. 運用電腦尋找成語相關資料，準備綜合活動事物，進行活動教師巡視指導。	1-3-5-4 8-3-1-10	發表 檔案 製作	環境 3-1-1	語文 自然 觀察者	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度校園植物課程計畫表五下

設計者：校園自然生態課程群		教學時間：120 分鐘（4 節）					
背景分析		從校園植物的調查為切入點，藉由實地的觀察與探訪，輔佐資料的蒐集與整理，孩子為學習主體，主動建構對校園植物的認識與情感。進行校園植物的延伸性探究，實際觀察記錄植物的多重面貌，以此激發學生研究潛能，內化學科涵養為帶得走的核心能力					
學期目標		3. 能紀錄校園植物的生長情形。 4. 認識植物的特徵及植物名稱。 5. 認識植物其生長環境特殊狀態。 6. 能運用五官觀察物體的特徵。 7. 喜歡接近自然，進而關懷自然與生命。					
教學資源	教學器材	植物電子圖檔、植物圖卡、電腦、單槍液晶投影機、學習單、數位相機、圖書（忠義校園生物快覽手冊）。					
	教學環境	教室（校園植物圖片展示）、司令臺後面花臺、二樓外圍、水池、誠敬樓。					
	教學內容	非洲鳳仙花、黃鶴菜、紫花酢漿草、彩葉草、大花咸豐草					
單元名稱	節數	教學重點	分段能力指標	評量方式	六大議題	多元智慧	備註
超級金頭腦	2	1. 至植物現地增加學生嗅覺、觸覺的敏感度。 2. 方法： (1) 學生分組拓印植物的葉片及葉脈。 3. 教師以液晶投影機投影出植物圖片，介紹：葉、花、果實各種型態。可讓學生猜植物名稱並說出背景資料。 4. 介紹其生長環境與特殊狀態。	1-3-4-2 2-3-2-1 5-3-1-1	發表 問答	環境 3-1-1	語文 自然觀察者	
「花言巧語」	2	1. 目的：增加學生植物成語的能力。 2. 方法： (1) 課前請學生準備有植物成語。 (2) 學生分組成直排坐，每組第一張桌子放一張白紙。 (3) 由第一位開始寫，寫完後跑到最後一個位子，其他依序往前坐。 (4) 限時三分鐘，數量最多組別獲勝。 (5) 學生習慣遊戲模式後，可加入寫成語並造句，時間亦可延長。 (6) 教師依各組的活動內容，加以評論給予讚賞及指正。	7-3-2-3 8-3-1-10	學習 單 發表	環境 3-1-1	語文 自然觀察者	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度六年級上學期認識校園植物教學計畫

教材主題	認識校園植物生態 (自編)	教學節數	4 節
設計者	六年級教師群：陳定欽 楊弘仁 王秋堯		
學期目標	1. 能了解校園植物生態 2. 能認識校園植物的名稱與大部特徵 3. 能知道外觀形體並瞭解植物生長環境 4. 能種植植物並觀察紀錄其生長 5. 能發揮愛心照顧花草樹木並愛護植物		
單元名稱	活動內容	學習目標	節數
一、我是誰	一-1 認識校園植栽區 一-2 說出各種植物的特色並分辨出不同之處。 1. 蒜香藤 2. 龍眼 3. 珊瑚樹 4. 瓶爾小草 5. 細葉碎米薺 一-3 能記住植物名稱及所在位置。	1. 認識植物並了解其特色。 2. 分辨出不同植物並說出名稱。	1
二、快樂小農夫	二-1 各班級在團體種植區種下一種植物。 二-2 在老師指導下學習播種。 二-3 個人亦可在個人種植區種植自己喜愛的植物。	1. 能學會如何播種。 2. 能觀察並紀錄植物的生長。 3. 能用心照顧自己種植的植物。	1
三、豐收的季節	二-4 在植物觀察紀錄表上紀錄植物的生長。  三-1 觀察植物成長成熟的情形。 三-2 發表這段時間以來照顧植物的心情。 三-3 互相觀摩彼此的植物並交換心得。	1. 知道植物生長及收穫的時節。 2. 能說出種植植物的心得。 3. 能認識他人種植的植物並交換心得。	1
四、我想試著認識你	一-1 透過觀賞相片 (影片) 的介紹，認識校園前庭植栽區之植物名稱、生長環境與特徵。  一-2 實地用五官做觀察。 1. 蒜香藤 2. 龍眼 3. 珊瑚樹 4. 瓶爾小草 5. 細葉碎米薺	1. 認識植物的名稱、生長型態與特徵。 2. 能運用五官觀察不同的植物。 3. 能在觀察的過程中學會愛護花草樹木。	1
評量計畫	1. 口頭評量：(1) 藉由討論與發表評量孩子的學習狀況。		

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度下學期六年級校園生態教學計畫表

教材主題	校園生態教學	教學節數	4 節
設計者	「大樹好朋友」單元取材自行政院環境保護署 農委會 教育部 時報文教基金會出版之環境教育輔助教材眾樹歌唱		
學期目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生物與環境之間的關係</li> <li>2. 了解生物與其他生物之間的關係</li> <li>3. 師生共同討論擬訂認識「校園的樹」行動計畫。</li> <li>4. 用各種不同的方法去了解一棵樹，像了解一個朋友一樣。</li> <li>5. 將所認識的樹介紹給其他人認識。</li> <li>6. 自然而然對樹產生關懷與照顧。</li> <li>7. 完成計畫，推己及人，獲得成就感。</li> <li>8. 以了解樹對環境的需求</li> <li>9. 察覺社區大樹的存在</li> </ol> 發覺社區所面臨的環境問題。		
單元名稱	活動內容	學習目標	節數
一、大家生活在一起	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動 請小朋友思考並回答以下問題：                (1) 什麼地方可以看到植物的生長。                (2) 什麼地方會有動物在活動。                (3) 請小朋友位這些動、植物生活生長的地方取一個名字。                (4) 教師解釋「棲地」的意義。</li> <li>2. 在校園裡，依照地況以方格紙或塑膠圍籬片為單位，量出適當大小的區塊。</li> <li>3. 觀察棲地土壤的特性(土層顏色、乾濕、軟硬等)，並紀錄。</li> <li>4. 紀錄區塊中所有植物的種類及數量，若不知植物名稱可以編號紀錄。</li> <li>5. 根據調查結果作出統計圖。</li> <li>6. 尋找是否有動物活動的證據。</li> </ol> 思考時間：出現在區塊中的植物有哪些特徵，為什麼它們會在這裡生長？	透過棲地觀察了解 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生物與環境之間的關係</li> <li>2. 生物與其他生物之間的關係</li> </ol>	1

<p>二、大樹好朋友</p> <p>1. 親親校樹</p> <p>2. 社區大樹巡禮</p>	<p>1. 告訴學生我們要去認識校園中的樹朋友，並且將他介紹給其他人認識，請大家動動腦擬定好玩的有意義的計畫，實踐我們的夢想。</p> <p>2. 將孩子們所想出的各種認識校園樹朋友的方法寫在黑板上，進一步討論小朋友能力可行的方法。</p> <p>3. 討論將校樹介紹給其他人認識的方式</p> <p>4. 擬訂一個初步的行動計畫。</p> <p>1. 引導語「如果你是一棵大樹，你喜歡住在校園裡嗎？你的理由是什麼？」「住在校園裡的哪一個地方比較好？」</p> <p>2. 利用樹的家庭訪問表，指導學生進行工作分配，使用相機、錄音機、紙、筆、放大鏡等觀察紀錄用具，紀錄樹的名稱、生長地點、健康狀況和環境特色（如：陽光強烈、缺乏水分等）</p> <p>3. 利用校園平面圖，分組進行樹的家庭訪問。</p> <p>4. 學生分組報告校園大樹的健康狀況、環境特色及心得。</p> <p>5. 請學生觀察住家附近的大樹，紀錄大樹的位置、健康狀況、環境特色。並向家人、師長或里長詢問大樹的歷史，觀察周圍民眾的生活及居民對待大樹的種種方式。</p> <p>6. 提供社區街道放大圖，讓學生標記大樹的位置，報告有關大樹的種種資訊。</p> <p>7. 全班共同選出社區最具代表性的大樹數棵，安排校外教學親自探訪這些社區大樹，並對大樹的健康狀況、生活環境、居民生活的影響等，作進一步的觀察瞭解與紀錄。</p> <p>8. 全班共同思索「大樹在這兒的生活快樂嗎？理由是什麼？」「如果我們想幫大樹的忙，可以從哪些方面著手？我們能做到什麼？」</p>	<p>1. 師生共同討論擬訂認識「校園的樹」行動計畫。</p> <p>2. 用各種不同的方法去了解一棵樹，像了解一個朋友一樣。</p> <p>3. 將所認識的樹介紹給其他人認識。</p> <p>4. 自然而然對樹產生關懷與照顧。</p> <p>5. 完成計畫，推己及人，獲得成就感。</p> <p>1. 以了解樹對環境的需求</p> <p>2. 察覺社區大樹的存在</p> <p>3. 發覺社區所面臨的環境問題。</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>評量畫</p>	<p>完成學習單、實作評量、口頭評量</p>		

臺北市中正區忠義國民小學「校園自然生態課程」之『生命的樂章』  
各年級認識植物名稱建議一覽表

年級	學期	植物名稱
三	上	21 玫瑰花、22 朱槿、23 杜鵑花、24 薜荔、25 虎尾蘭
	下	26 南美蟛蜞菊、27 馬利筋、28 馬纓丹、29 軟枝黃蟬、30 枇杷
四	上	31 木麻黃、32 大葉安、33 厚皮香、34 江芑、35 荊桐
	下	36 茄苳、37 綠珊瑚、38 瑪瑙珠、39 山蘇花、40 腎蕨
五	上	41 非洲鳳仙花、42 黃鵪菜、43 紫花酢漿草、44 彩葉草、45 大花咸豐草
	下	46 土半夏、47 文珠蘭、48 四季秋海棠、49 假人參、50 粗肋草
六	上	51 蒜香藤、52 龍眼、53 珊瑚樹、54 瓶爾小草、55 細葉碎米薺
	下	56 紫錦草、57 龍葵、58 巴西鐵樹、59 孔雀竹芋、60 天胡荽

說明：

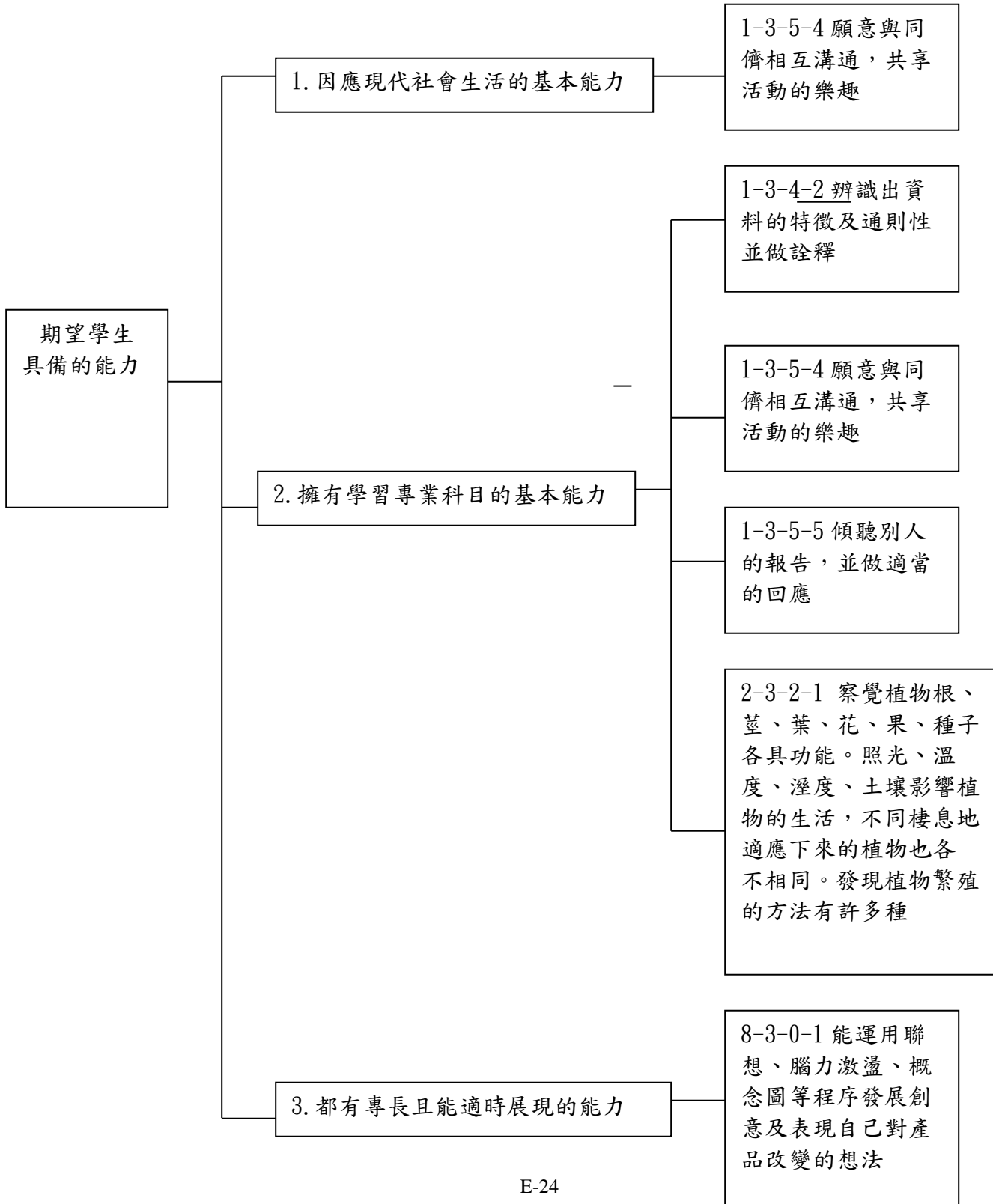
1. 配合各領域課程，優先讓小朋友認識各領域課程內，所提到的植物，特別是自然與活科技領域。
2. 原則上，各年級認識植物名稱數量，以原先設定目標為依據，但是學生如果興趣、能力皆強，請給予加強。
3. 認識數量是累計，所以當認識新的植物時，也要把已經認識的加強複習。
4. 中年級認識強度，除了能夠叫出植物的名稱、會不會開花、形狀、大小，還要增加葉形、花型、開花季節。
5. 高年級認識強度，還要增加植物生長環境、特殊狀態。

自然生態課程能力指標與期望學生具備能力對應圖（高年級）：

願景目標

期望學生具備的能力

對應自然領域能力指標

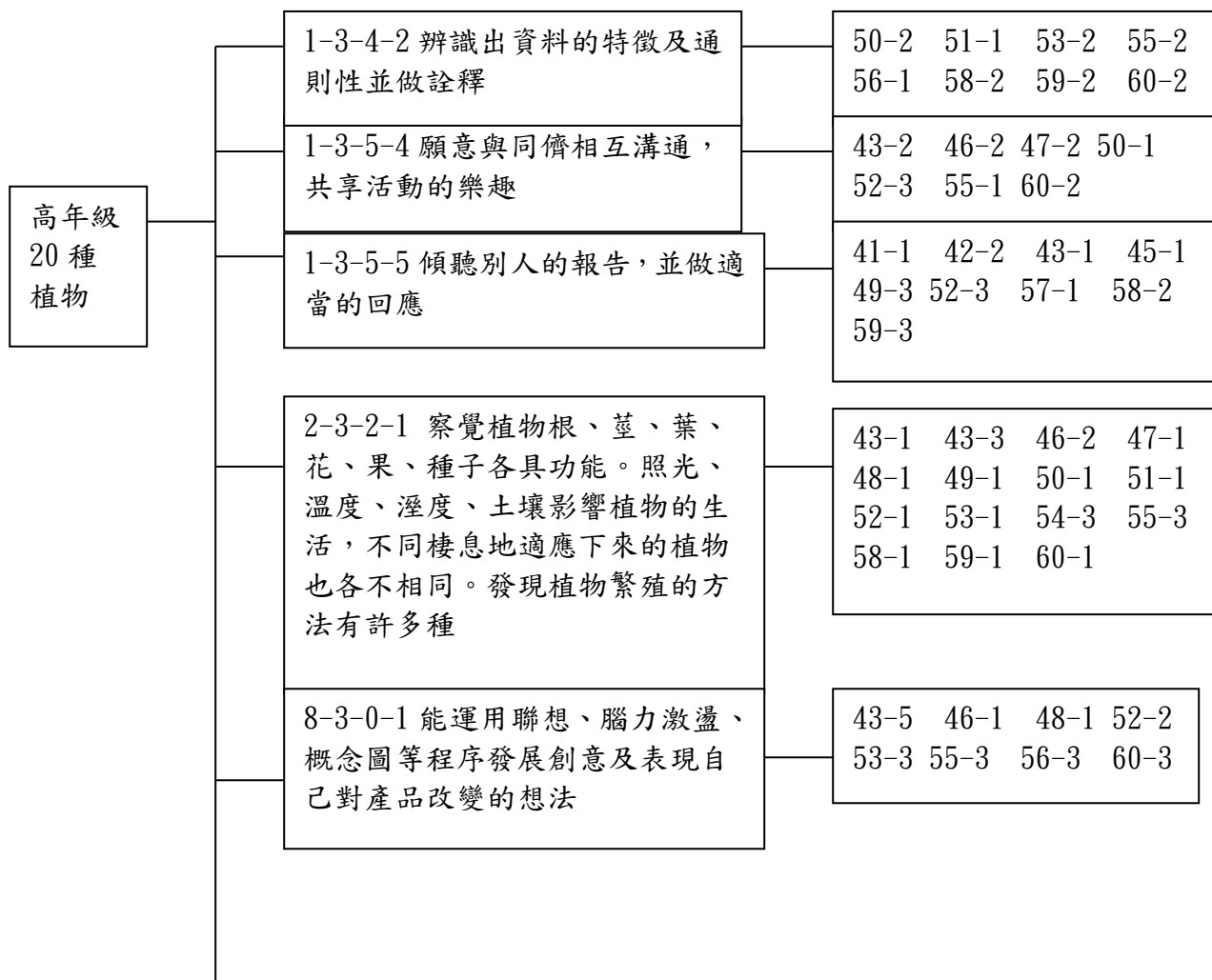


# 自然生態課程—高年級能力指標與活動對應圖：

年段

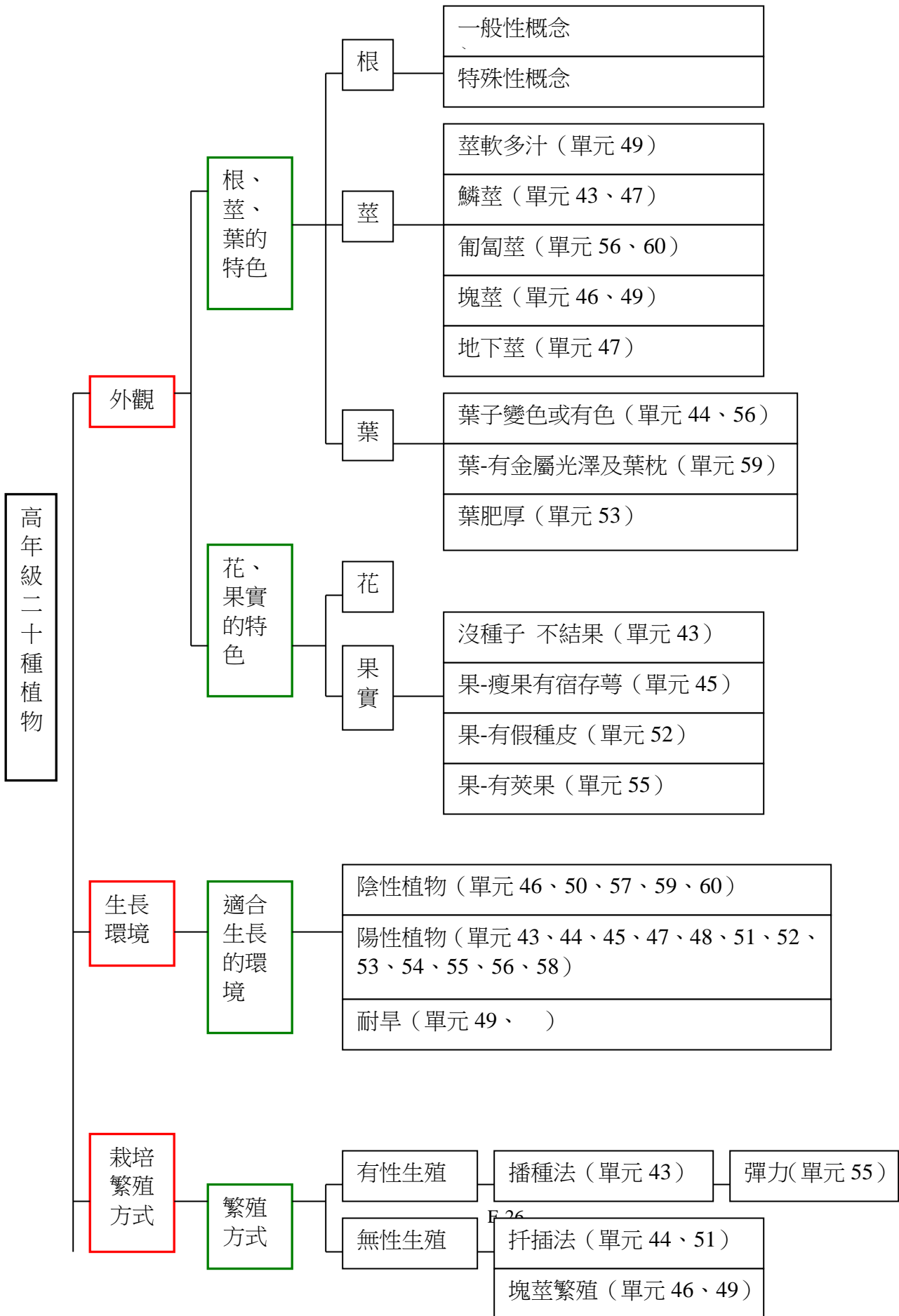
能力指標

單元活動設計



註：編號說明，例如：編號 51-1，50 表示單元名稱，-2 表示活動一。

# 【高年級 知識概念分析圖】



高年級二十種植物

特殊

- 具毒性
  - 生鮮植物體及未熟果實 (單元 53、57)
  - 莖-枝液會過敏 (單元 56)
  - 全株及鱗莖 (單元 46、47、50)
- 特殊味道
  - 花葉有蒜香 (單元 51)
- 特殊運動
  - 睡眠運動 (單元 43)
- 特殊外型

- 中藥材
  - 新鮮莖葉搗爛外敷治蟲咬 (單元 47)
  - 治毒蛇咬傷 (單元 54)
  - 埔心益氣 (單元 52)
  - 治淤血 (單元 56)
  - 消腫解熱解毒 (單元 43、45、46、49、54、60)
  - 青草茶 (單元 42、45、49、57)

應用

- 食材
  - 烹調 嫩莖 (單元 43、49、55)
  - 葉子當生菜或醬菜 (單元 49、60)
  - 熟果及葉 (單元 57、42)
  - 果-供鳥食 (單元 53)
- 觀賞
  - 草坪植株 (單元 54)
  - 觀賞 (單元 42、43、48、53、58)

- 美化指甲 (單元 41)
- 行道樹 (單元 53、52)
- 防風林 (單元 53)

比較	鳳仙花與非洲鳳仙花（單元 41）
	紫花與黃花酢漿草（單元 43）
	咸豐草與大花咸豐草與鬼針草（單元 45）
	心葉粗肋草與銀王粗勒草（單元 50）

註：編號說明，例如：單元 43，表示編號第四十三單元。

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度校園植物課程計畫表五上

設計者：校園自然生態課程群		教學時間：160 分鐘（4 節）
背景分析	從校園植物的調查為切入點，藉由實地的觀察與探訪，輔佐資料的蒐集與整理，孩子為學習主體，主動建構對校園植物的認識與情感。進行校園植物的延伸性探究，實際觀察記錄植物的多重面貌，以此激發學生研究潛能，內化學科涵養為帶得走的核心能力	
學期目標	8. 能紀錄校園植物的生長情形。 9. 認識植物的特徵及植物名稱。	
教學資源	教學器材	植物電子圖檔、植物圖卡、電腦、單槍液晶投影機、學習單、數位相機、圖書（忠義校園生物快覽手冊）。
	教學環境	教室（校園植物圖片展示）、司令臺後面花臺、二樓外圍、水池、誠敬樓。
	教學內容	非洲鳳仙花、黃鶴菜、紫花酢漿草、彩葉草、大花咸豐草

單元名稱	節數	教學重點	分段能力指標	評量方式	六大議題	多元智慧	備註
溫故知新 成語大拼盤	2	1. 老師：(1)分配學生分組（5 組）調查忠義國小的校園植物名稱。 (2)分配各分組觀察區域。 (3)介紹植物各部分名稱的資料。  2. 學生：分組實地觀察查詢學校校園植物，紀錄已學過及將要學的 45 種植物名稱。	1-3-4-1 7-3-2-3	發表 問答	環境 3-1-1	語文 自然 觀察者	
	2	1. 植物美化、綠化校園環境。在每一間學校裡，校園裡植物都是不可缺少的，請你想想，找一句與植物有關的成語？ 2. 各組分別將記錄的 45 種校園植物找出有哪些類別和名稱與成語有關？ 3. 想一想，調查植物時應該觀察植物的哪些部分？ 4. 以書面資料方式介紹植物各部分名稱並說明觀察要點並尋找相關成語。 5. 各組實地觀察數十種植物並填寫學習單，教師巡視指導，提供建議。 6. 教師提供與植物有關的資料，各組依調查情形，將有疑問及遺落的部分查詢資料。 7. 運用電腦尋找成語相關資料，準備綜合活動事物，進行活動教師巡視指導。	1-3-5-4 8-3-1-10	發表 檔案 製作	環境 3-1-1	語文 自然 觀察者	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度校園植物課程計畫表五下

設計者：校園自然生態課程群		教學時間：120 分鐘（4 節）					
背景分析		從校園植物的調查為切入點，藉由實地的觀察與探訪，輔佐資料的蒐集與整理，孩子為學習主體，主動建構對校園植物的認識與情感。進行校園植物的延伸性探究，實際觀察記錄植物的多重面貌，以此激發學生研究潛能，內化學科涵養為帶得走的核心能力					
學期目標		10. 能紀錄校園植物的生長情形。 11. 認識植物的特徵及植物名稱。 12. 認識植物其生長環境特殊狀態。 13. 能運用五官觀察物體的特徵。 14. 喜歡接近自然，進而關懷自然與生命。					
教學資源	教學器材	植物電子圖檔、植物圖卡、電腦、單槍液晶投影機、學習單、數位相機、圖書（忠義校園生物快覽手冊）。					
	教學環境	教室（校園植物圖片展示）、司令臺後面花臺、二樓外圍、水池、誠敬樓。					
	教學內容	非洲鳳仙花、黃鶴菜、紫花酢漿草、彩葉草、大花咸豐草					
單元名稱	節數	教學重點	分段能力指標	評量方式	六大議題	多元智慧	備註
超級金頭腦	2	1. 至植物現地增加學生嗅覺、觸覺的敏感度。 2. 方法： (1) 學生分組拓印植物的葉片及葉脈。 3. 教師以液晶投影機投影出植物圖片，介紹：葉、花、果實各種型態。可讓學生猜植物名稱並說出背景資料。 4. 介紹其生長環境與特殊狀態。	1-3-4-2 2-3-2-1 5-3-1-1	發表 問答	環境 3-1-1	語文 自然觀察者	
「花言巧語」	2	1. 目的：增加學生植物成語的能力。 2. 方法： (1) 課前請學生準備有植物成語。 (2) 學生分組成直排坐，每組第一張桌子放一張白紙。 (3) 由第一位開始寫，寫完後跑到最後一個位子，其他依序往前坐。 (4) 限時三分鐘，數量最多組別獲勝。 (5) 學生習慣遊戲模式後，可加入寫成語並造句，時間亦可延長。 (6) 教師依各組的活動內容，加以評論給予讚賞及指正。	7-3-2-3 8-3-1-10	學習 單 發表	環境 3-1-1	語文 自然觀察者	

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度六年級上學期認識校園植物教學計畫

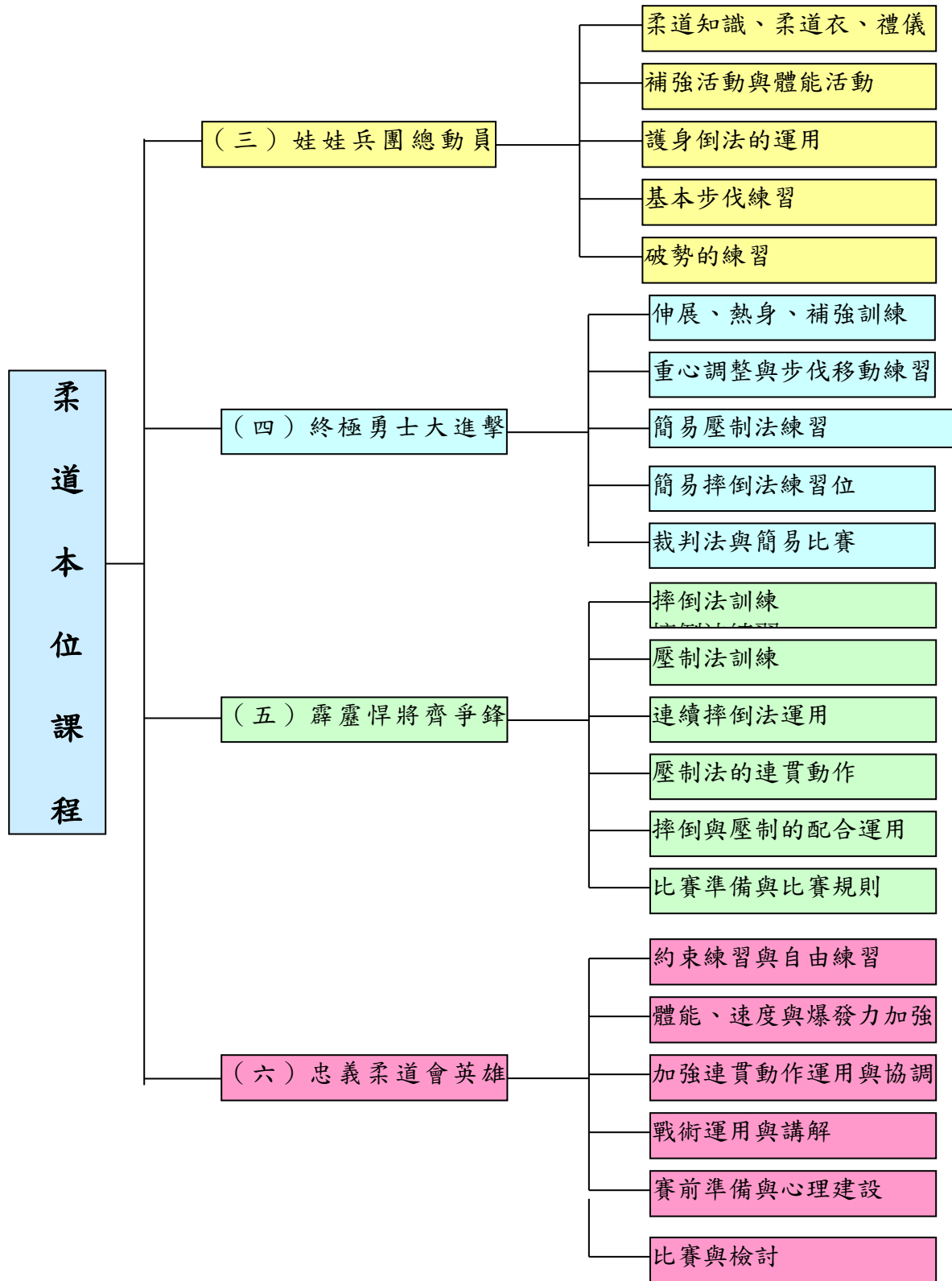
教材主題	認識校園植物生態 (自編)	教學節數	4 節
設計者	六年級教師群：陳定欽 楊弘仁 王秋堯		
學期目標	1. 能了解校園植物生態 2. 能認識校園植物的名稱與大部特徵 3. 能知道外觀形體並瞭解植物生長環境 4. 能種植植物並觀察紀錄其生長 5. 能發揮愛心照顧花草樹木並愛護植物		
單元名稱	活動內容	學習目標	節數
一、我是誰	二-1 認識校園植栽區 一-2 說出各種植物的特色並分辨出不同之處。 1. 蒜香藤 2. 龍眼 3. 珊瑚樹 4. 瓶爾小草 5. 細葉碎米薺 一-3 能記住植物名稱及所在位置。	1. 認識植物並了解其特色。 2. 分辨出不同植物並說出名稱。	1
二、快樂小農夫	二-1 各班級在團體種植區種下一種植物。 二-2 在老師指導下學習播種。 二-3 個人亦可在個人種植區種植自己喜愛的植物。	1. 能學會如何播種。 2. 能觀察並紀錄植物的生長。 3. 能用心照顧自己種植的植物。	1
三、豐收的季節	二-4 在植物觀察紀錄表上紀錄植物的生長。  三-1 觀察植物成長成熟的情形。 三-2 發表這段時間以來照顧植物的心情。 三-3 互相觀摩彼此的植物並交換心得。	1. 知道植物生長及收穫的時節。 2. 能說出種植植物的心得。 3. 能認識他人種植的植物並交換心得。	1
四、我想試著認識你	一-1 透過觀賞相片 (影片) 的介紹，認識校園前庭植栽區之植物名稱、生長環境與特徵。  一-2 實地用五官做觀察。 1. 蒜香藤 2. 龍眼 3. 珊瑚樹 4. 瓶爾小草 5. 細葉碎米薺	1. 認識植物的名稱、生長型態與特徵。 2. 能運用五官觀察不同的植物。 3. 能在觀察的過程中學會愛護花草樹木。	1
評量計畫	1. 口頭評量：(1) 藉由討論與發表評量孩子的學習狀況。		

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度下學期六年級校園生態教學計畫表

教材主題	校園生態教學	教學節數	4 節
設計者	「大樹好朋友」單元取材自行政院環境保護署 農委會 教育部 時報文教基金會出版之環境教育輔助教材眾樹歌唱		
學期目標	10. 了解生物與環境之間的關係 11. 了解生物與其他生物之間的關係 12. 師生共同討論擬訂認識「校園的樹」行動計畫。 13. 用各種不同的方法去了解一棵樹，像了解一個朋友一樣。 14. 將所認識的樹介紹給其他人認識。 15. 自然而然對樹產生關懷與照顧。 16. 完成計畫，推己及人，獲得成就感。 17. 以了解樹對環境的需求 18. 察覺社區大樹的存在 發覺社區所面臨的環境問題。		
單元名稱	活動內容	學習目標	節數
一、大家生活在一起	1. 暖身活動 請小朋友思考並回答以下問題： (1) 什麼地方可以看到植物的生長。 (2) 什麼地方會有動物在活動。 (3) 請小朋友位這些動、植物生活生長的地方取一個名字。 (4) 教師解釋「棲地」的意義。 2. 在校園裡，依照地況以方格紙或塑膠圍籬片為單位，量出適當大小的區塊。 3. 觀察棲地土壤的特性(土層顏色、乾濕、軟硬等)，並紀錄。 4. 紀錄區塊中所有植物的種類及數量，若不知植物名稱可以編號紀錄。 7. 根據調查結果作出統計圖。 8. 尋找是否有動物活動的證據。 思考時間：出現在區塊中的植物有哪些特徵，為什麼它們會在這裡生長？	透過棲地觀察了解 1. 生物與環境之間的關係 2. 生物與其他生物之間的關係	1

<p>二、大樹好朋友</p> <p>1. 親親校樹</p> <p>2. 社區大樹巡禮</p>	<p>1. 告訴學生我們要去認識校園中的樹朋友，並且將他介紹給其他人認識，請大家動動腦擬定好玩的有意義的計畫，實踐我們的夢想。</p> <p>2. 將孩子們所想出的各種認識校園樹朋友的方法寫在黑板上，進一步討論小朋友能力可行的方法。</p> <p>3. 討論將校樹介紹給其他人認識的方式</p> <p>4. 擬訂一個初步的行動計畫。</p> <p>9. 引導語「如果你是一棵大樹，你喜歡住在校園裡嗎？你的理由是什麼？」「住在校園裡的哪一個地方比較好？」</p> <p>10. 利用樹的家庭訪問表，指導學生進行工作分配，使用相機、錄音機、紙、筆、放大鏡等觀察紀錄用具，紀錄樹的名稱、生長地點、健康狀況和環境特色（如：陽光強烈、缺乏水分等）</p> <p>11. 利用校園平面圖，分組進行樹的家庭訪問。</p> <p>12. 學生分組報告校園大樹的健康狀況、環境特色及心得。</p> <p>13. 請學生觀察住家附近的大樹，紀錄大樹的位置、健康狀況、環境特色。並向家人、師長或里長詢問大樹的歷史，觀察周圍民眾的生活及居民對待大樹的種種方式。</p> <p>14. 提供社區街道放大圖，讓學生標記大樹的位置，報告有關大樹的種種資訊。</p> <p>15. 全班共同選出社區最具代表性的大樹數棵，安排校外教學親自探訪這些社區大樹，並對大樹的健康狀況、生活環境、居民生活的影響等，作進一步的觀察瞭解與紀錄。</p> <p>16. 全班共同思索「大樹在這兒的生活快樂嗎？理由是什麼？」「如果我們想幫大樹的忙，可以從哪些方面著手？我們能做到什麼？」</p>	<p>6. 師生共同討論擬訂認識「校園的樹」行動計畫。</p> <p>7. 用各種不同的方法去了解一棵樹，像了解一個朋友一樣。</p> <p>8. 將所認識的樹介紹給其他人認識。</p> <p>9. 自然而然對樹產生關懷與照顧。</p> <p>10. 完成計畫，推己及人，獲得成就感。</p> <p>4. 以了解樹對環境的需求</p> <p>5. 察覺社區大樹的存在</p> <p>6. 發覺社區所面臨的環境問題。</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>評量畫</p>	<p>完成學習單、實作評量、口頭評量</p>		

## 臺北市忠義國小柔道課程架構圖



臺北市忠義國小 108 學年度柔道本位課程內容目標分析表

年級	三年級	四年級	五年級	六年級
單元名稱	娃娃兵團總動員	終極勇士大出擊	霹靂悍將齊爭鋒	忠義柔道會英雄
	課	程	目	標
一	<p>能知道柔道的歷史。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能知道柔道的起源、創始、與發展。</li> <li>◆ 知道柔道是一種運動，並能了解其意義與修行的目的</li> </ul>	<p>學會簡易站姿摔倒方法、受取者之技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 受者—被摔的練習者</li> <li>◆ 取者—施展技術做出摔倒動作的練習者</li> </ul>	<p>學會投技與固技的理解：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> </ul>	<p>能適應高難度訓練，培養克服困難的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領並能運用</li> <li>◆ 知道補助與補強運動。</li> </ul>
二	<p>學會柔道衣穿法、柔道帶綁法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解柔道衣的規格。</li> <li>◆ 學會柔道衣的穿法與柔道帶的綁法。</li> <li>◆ 學會柔道衣的疊法。</li> </ul>	<p>能熟練簡易站姿摔倒方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能以簡單的動作配合步伐移動施展技術及動作</li> </ul>	<p>能精熟搶手與步伐移位之各項動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出大外割的基本動作</li> <li>◆ 能做出橫四方壓制的基本動作</li> <li>◆ 能明白搶手的要領</li> </ul>	<p>1. 能精熟、純化搶手與步伐移之各項動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 練習時能充分理解連攻法的練習、約束練習、自由練習</li> <li>◆ 摔倒法與壓制法的理解與練習</li> </ul> <p>2. 能看出技能更進步</p>
三	<p>學會柔道教室裡應遵守的禮儀。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道教室裡應遵守的禮儀。</li> <li>◆ 知道柔道中的比賽、練習，無論在開始與結束都要行禮。</li> </ul>	<p>1. 學會簡易壓制方法—袈裟壓制</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 要領、手法</li> </ul> <p>2. 學會柔道裁判法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能自我加強心理建設，提升自信心</li> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出大內割基本的動作</li> <li>◆ 能做出肩固的基本動作</li> <li>◆ 能配合搶手做適當的練習</li> </ul>	<p>能結合速度與爆發力，流暢的表現</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領並能運用</li> <li>◆ 能體認補助與補強運動之重要性</li> </ul>
四	<p>能學會準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 明白運動前先做伸展、暖身、熱</li> </ul>	<p>熟練簡易壓制方法—袈裟壓制</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會手法練習，</li> </ul>	<p>學會速度與爆發力的結合的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法</li> </ul>	<p>能達成體能重量訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 練習時能充分理</li> </ul>

	<p>身等運動的重要。</p> <p>◆ 學會聽口令與跟著老師做動作。</p>	<p>提高抓握和解脫技術與手臂力量</p>	<p>的要領</p> <p>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</p>	<p>解連攻法的練習、約束練習、自由練習</p> <p>◆</p>
五	<p>複習與補救教學</p>	<p>複習與補救教學</p>	<p>複習與補救教學</p>	<p>複習與補救教學</p>
六	<p>1. 學會聽口令與跟著老師作動作。</p> <p>◆ 學會運動要領</p>	<p>瞭解柔道裁判法</p>	<p>熟練應用速度與爆發力</p> <p>◆ 能做出小內割的基本動作</p> <p>◆ 能做出縱四方壓制的基本動作</p> <p>◆ 能做出十次以上的連攻法</p>	<p>能流暢運用動作連貫技巧，發揮更高的協調性。</p> <p>◆ 精熟摔倒法與壓制法的理解與練習</p> <p>◆ 能感受自己技能的進步</p>
七	<p>1. 能從追、趕、跑、跳等遊戲熟練柔道基本動作。</p> <p>◆ 學會要領</p> <p>◆ 學會初級手法</p>	<p>熟悉柔道裁判法及其口令、手勢動作</p>	<p>能配合教師要求，完成體能訓練課程</p> <p>◆ 能做出護身倒法的要領</p> <p>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</p> <p>◆ 能做出掃腰的基本動作</p> <p>◆ 能瞭解壓制技聯絡變化的觀念</p>	<p>能運用所學，參加不定期舉辦的校際友誼賽</p> <p>■ 精熟技能</p> <p>■ 熟悉比賽規則</p> <p>■ 體認團對精神</p>
八	<p>能從推、拉、扭、按(壓)、提等基本動作熟練柔道基本動作技巧。</p> <p>◆ 學會要領</p> <p>◆ 學會初級手法</p>	<p>學會連貫基本動作並加以靈活運用(一)</p> <p>◆ 頂腳轉身摔要領及手法</p>	<p>瞭解動作連貫技巧與身體部位協調</p> <p>◆ 能將摔倒法做靈活的運用</p> <p>◆ 能在適當時機做出壓制法的攻擊及防禦動作</p>	<p>能藉由比賽，養成吃苦耐勞的精神與高度的榮譽感</p> <p>◆ 能將摔倒法做更靈活的運用</p> <p>◆ 能精準做出壓制法的攻擊及防禦的基本動作</p>
九	<p>學會柔道基本護身倒法的技巧—後受身。</p> <p>◆ 學會要領</p> <p>◆ 學會手法</p>	<p>學會連貫基本動作並加以靈活運用(二)</p> <p>◆ 崩袈裟壓制—要領及手法</p>	<p>能熟練動作連貫技巧與身體部位協調</p> <p>◆ 能做出護身倒法的要領</p> <p>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</p> <p>◆ 能做出內腿的基</p>	<p>能藉由比賽，培養運動員高尚品德和意志品質</p> <p>◆ 能將壓制法與摔倒法做最好的表現</p> <p>◆ 能使摔倒法的得意技術更為強化</p>

			本動作 ◆ 能做出壓制法的 聯絡變化	◆ 能做出摔倒法與 壓制法的聯絡變 化
十	總複習與補救教學	總複習與補救教學	總複習與補救教學	總複習與補救教學
十一	學會柔道基本護身 倒法與運用。 ◆ 能隨著被摔倒的 動作而做變化。	學會搶手與步伐移 位--過肩摔 ◆ 過肩摔要領及手 法	能主動參加校際友 誼賽,增加出賽經驗 ◆ 能做出護身倒法 的要領 ◆ 能瞭解準備活動 之重要性及能確 實實施 ◆ 能做出各種摔倒 技術的連續變化 ◆ 能將壓制的聯絡 動作適當的應用	能融合各項技能,使 自己更上一層樓 ◆ 能充分理解連攻 法的練習、約束 練習、自由練習 ◆ 能自我期許,自 我激勵。
十二	學會柔道各種基本 姿勢與步法運用-- 橫受身(一) ◆ 能隨著被摔倒的 動作而做變化。 。	能做到比賽會場的 基本禮貌與規定	能運用所學參加台 北市中小學團體、個 人柔道比賽 ◆ 能做出護身倒法 的要領 ◆ 能瞭解準備活動 之重要性及能確 實實施 ◆ 能明白彈腰的基 本要領	1. 能發現自己的技 能優點 2. 能對自己的缺點 有計畫的改善 3. 能與同儕合作討 論,改善自己。
十三	學會柔道各種基本 姿勢與步法運用-- 橫受身(二) ◆ 能隨著被摔倒的 動作而做變化。	學會搶手與步伐移 位--上四方壓制 ◆ 上四方壓制要領 及手法	能熟練動作連貫技 巧與身體部位協調 ◆ 能做出護身倒法 的要領 ◆ 能瞭解準備活動 之重要性及能確 實實施 ◆ 能做出送腳掃的 基本動作 ◆ 能強化壓制法聯 絡動作的變化	能精益求精各項技 能: ◆ 能做出護身倒法 的要領並能運用 ◆ 能瞭解補助與補 強運動之重要性 ◆ 能充分理解連攻 法 ◆ 能充分展現壓制 法與摔倒法的要 領
十四	學會柔道各種基本 動作與簡單的應 用--前受身(一)。 ◆ 能隨著被摔倒的 動作而做變化。	學會個人賽技巧,參 加台北市中小學個 人柔道比賽 ■ 能夠瞭解 臺北市柔道比賽	能運用所學,參加全 國 A 組的團體、個人 柔道比賽 ◆ 能做出護身倒法 的要領	能運用所學參加台 北市中小學的團 體、個人柔道比賽, 爭取更好的成績表 現

		<p>的相關事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 能對比賽做好準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出小外刈的基本動作</li> <li>◆ 能做好搶手的準備與應用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能夠實踐比賽時團隊紀律之要求</li> <li>◆ 能展現個人技能</li> </ul>
十五	<p>學會柔道各種基本動作與簡單的應用—前受身(二)。能隨著被摔倒的動作而做變化。</p>	<p>壓制的攻擊防法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能熟練要領及手法</li> <li>◆ 能配合節奏使動作流暢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出巴投的基本動作</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能自我要求，精熟各項柔道技能</li> <li>2. 能展現堅強的意志</li> </ol>
十六	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習破壞對手重心的觀念與方法。</li> <li>2. 學會並能運用方法做到破壞對手的重心並保持自己的平衡。</li> </ol>	<p>熟練全國 B 組個人柔道賽技能，並能參加比賽。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能夠瞭解全國柔道比賽的相關事項</li> </ul>	<p>學會校外住宿、行車、餐飲的禮貌及各項安全</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學習調整自己的心裡狀況，並做好比賽前的準備</li> <li>◆ 培養不服輸、不怕強手的精神。</li> <li>◆ 能夠瞭解柔道比賽的相關事項</li> </ul>	<p>能運用所學參加全國 A 組的團體、個人柔道比賽，爭取更好的成績表現</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 比賽時能隨時掌握發揮技術的機會</li> <li>■ 能展現個人技能</li> <li>■ 能克服心裡的障礙，提升戰鬥力。</li> </ul>

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度三年級學校本位課程（柔道）計畫表

單元名稱	娃娃兵團總動員	教學時間	1 2 節 ( 共 4 8 0 分鐘 )
教學時間	三年級	設計者	柔道課程小組
教 學 目 標			標
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道柔道的歷史。</li> <li>2. 認識柔道是一種運動。</li> <li>3. 學會柔道衣穿法、柔道帶綁法。</li> <li>4. 學會柔道教室裡應遵守的禮儀。</li> <li>5. 知道運動前為什麼要先做伸展、暖身、熱身等運動。</li> <li>6. 學會聽口令與跟著老師作動作。</li> <li>7. 藉由追、趕、跑、跳等遊戲達成柔道補強訓練的效果。</li> <li>8. 藉由推、拉、扭、按(壓)、提等基本動作達成柔道補強訓練的效果。</li> <li>9. 學會柔道各種基本護身倒法。</li> <li>10. 學會柔道基本護身倒法與運用。</li> <li>11. 學會柔道各種基本姿勢與步法運用。</li> <li>12. 學會柔道各種基本動作與簡單的應用。</li> <li>13. 學習破壞對手重心的觀念與方法。</li> <li>14. 學會並能運用方法做到破壞對手的重心並保持自己的平衡。</li> </ol>			
教 學 活 動 內 容			具 體 目 標
<b>【第一節】簡易的柔道歷史</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何發展？它的技術又是怎麼樣形式呢？再開始練習前應具備這些簡易的知識。</li> <li>2. 猛然的練習並不能使技術進步，有志於學習柔道的朋友應該先充分理解其意義與目的的開始。</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能知道柔道的起源、創始、與發展。</li> <li>◆ 知道柔道是一種運動，並能了解其</li> <li>◆ 意義與修行的目的。</li> </ul>
<b>【第二節】柔道衣</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柔道衣與角力服的尺寸。</li> <li>2. 柔道衣腰帶的結法。</li> <li>3. 柔道衣的摺疊方法。</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解柔道衣的規格。</li> <li>◆ 學會柔道衣的穿法與柔道帶的綁法。</li> <li>◆ 學會柔道衣的疊法。</li> </ul>
<b>【第三節】禮法</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立體</li> <li>2. 從立姿而雙膝跪坐</li> <li>3. 雙膝跪坐</li> <li>4. 坐禮</li> <li>5. 正坐而站立</li> <li>6. 道場內的禮法</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道教室裡應遵守的禮儀。</li> <li>◆ 知道柔中的比賽、練習，無論在開始與結束都要行禮。</li> </ul>
<b>【第四節】準備運動與整理運動</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備運動：柔軟肌肉或關節，提高呼吸與循環的機能，旺盛的精神活動，消除緊張或不安，興起練習的積極慾望。時間需依據練習的時間、內容、氣候等而變化。大約是 5—10 分鐘左右，做到使全身發汗的程度即可。</li> <li>2. 整理活動：回復呼吸、循環、神經系統等原來的平靜狀態，為</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 明白運動前先做伸展、暖身、熱身等運動的重要。</li> <li>◆ 學會聽口令與跟著老師做動作。</li> </ul>

<p>了消除疲勞，做 5 分鐘的整理運動。</p>	
<p><b>【第五節】體能活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>藉追、趕、跑、跳等遊戲，提高靈敏素質、柔軟素質與耐力素質。</li> <li>柔道運動員的力量表現為抓得住、抱得緊、拉得動、推得開、摔起來、壓得住，藉柔道基本動作—推、拉、扭、按(壓)、提發揮力量。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 藉追、趕、跑、跳等遊戲達成柔道補強的效果。</li> <li>◆ 藉推、拉、扭、按(壓)、提等基本動作達成補強的效果。</li> </ul>
<p><b>【第六節】護身倒法—後受身</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>臥姿倒法</li> <li>坐姿倒法</li> <li>蹲姿倒法</li> <li>立姿倒法</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道基本護身倒法的技巧。</li> <li>◆ 能隨著被摔倒的動作而做變化。</li> </ul>
<p><b>【第七節】護身倒法—橫受身</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>從坐姿姿勢到橫受身</li> <li>從蹲姿姿勢到橫受身</li> <li>從立姿姿勢到橫受身</li> <li>以繼足向橫方向移動作橫受身</li> <li>從朝上的姿勢以單手與兩腳同時打擊地板做橫受身</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道基本護身倒法的技巧。</li> <li>◆ 能隨著被摔倒的動作而做變化。</li> </ul>
<p><b>【第八節】護身倒法—前受身</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>從兩膝著地的姿勢到前受身</li> <li>從站立姿勢開始的前受身</li> <li>從中腰的姿勢到前轉受身</li> <li>從站立的姿勢到前轉受身</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道基本護身倒法的技巧。</li> <li>◆ 能隨著被摔倒的動作而做變化。</li> </ul>
<p><b>【第九節】護身倒法—前受身</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前進做前轉受身</li> <li>單手著地作前轉受身</li> <li>高度技術的前轉受身</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道基本護身倒法的技巧。</li> <li>◆ 能隨著被摔倒的動作而做變化。</li> </ul>
<p><b>【第十節】姿勢、組法、步法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>姿勢—自然體、自護體</li> <li>組法—自然體的組法、自護體的組法、組法的練習方法</li> <li>步法—繼足、步足、擦足、步法的練習方法</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會自然體、自護體等基本姿勢與步法運用。</li> </ul>
<p><b>【第十一節】破勢(重心)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>重心與重心線</li> <li>姿勢反射與剛體</li> <li>各種方向的破勢方法</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 知道破壞對手重心觀念與使用的方法。</li> </ul>
<p><b>【第十二節】破勢(重心)的練習方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>力的用法</li> <li>作(始對手重心崩潰)與掛(使對手摔倒)</li> <li>穩定重心的轉換練習</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學會柔道各種基本動作與簡單的應用。</li> <li>◆ 學會並能運用方法做到破壞對手的重心並保持自己平衡。</li> </ul>

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度四年級學校本位課程（柔道）計畫表

單元名稱	終 極 勇 士 大 出 擊	教學時間	8 節（共 320 分鐘）
教學時間	四 年 級	設 計 者	柔道課程小組
教 學 目 標	1. 學習簡易站姿摔倒方法 2. 學習簡易壓制方法 3. 學會柔道裁判法 4. 基本動作的連貫與運用 5. 學習搶手與步伐移位 6. 能做到比賽會場的基本禮貌與規定 7. 能參加台北市中小學個人柔道比賽 8. 能參加全國 B 組的個人柔道比賽		
教 學 活 動 內 容	具 體 目 標		
<p>【第一、二節】理解柔道的知識後開始作練習。練習時要理解摔倒法、固技等技術的重要。</p> 1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。 2. 補強運動—為了補助柔道技術中身體的各部位肌力上的弱點，進而為了強化，以單獨或相對動作反覆練習。 3. 摔倒法練習 ◆ 膝車（蹬膝側身摔）：受者重心向右（左）前崩倒時，體重偏向右（左）膝蓋的外側而取得左腳掌作為支點，向前回轉投摔的技術。 4. 壓制法的基本動作 ◆ 姿勢 ◆ 身體的移動 5. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。	◆ 學習簡易站姿摔倒方法。 ◆ 學習簡易壓制方法。 備註： ◆ 受者—被摔的練習者 ◆ 取者—施展技術做出摔倒動作的練習者		
<p>【第三、四節】以簡單的動作配合步伐移動施展技術。</p> 1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。 2. 補強運動—為了補助柔道技術中身體的各部位肌力上的弱點，進而為了強化，以單獨或相對動作反覆練習。 3. 摔倒法練習 ◆ 頂腳轉身摔：受者向右（左）方崩倒時，藉其體重，取者的左（右）腳掌置於其右（左）腳腕，作為支點，向前大幅度迴轉的一種摔倒法。 4. 壓制法練習 ◆ 袈裟壓制：使受者上仰由其體側或頭部經過受者的頸部與腋下有如斜披袈裟般的壓制。 5. 手法練習—提高抓握和解脫技術，發展手臂力量。 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。	◆ 學習簡易站姿摔倒方法。 ◆ 學習簡易壓制方法。 ◆ 學習搶手。		

<p>【第五、六節】以正確的基本動作，配合簡易的步伐移位，並加強護身的防禦技術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>2. 補助運動—為了補助柔道技術中身體的各部位肌力上的弱點，進而為了強化，以單獨或相對動作反覆練習。</li> <li>3. 摔倒法練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 扶腰：讓受者於正前方使其向右（左）前方傾倒，以右（左）腕抱住受者腰際，使之置於腰上投出的技術。</li> </ul> </li> <li>4. 壓制法練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 崩袞袞壓制（掣領側身抱胸，上壓制）：腰部下沉，位於受者的右肩上，以左手拇指朝內伸入受者的頸下握住左後襟，使右前腰密受者的右頸部。右臂由受者的左腋下伸入，握於自己的右膝部，使受者的頭部有如枕於右大腿般抑制受者。</li> </ul> </li> <li>5. 手法練習—提高抓握和解脫技術，發展手臂力量。</li> <li>6. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 學習簡易站姿摔倒方法。</li> <li>◆ 簡易壓制方法。</li> <li>◆ 學習搶手與步伐移位。</li> </ul>
<p>【第七、八節】練習進退、移位中作技術的發揮，並對任何方向的強力投摔也能做安全的防禦。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>2. 補強運動—為了補助柔道技術中身體的各部位肌力上的弱點，進而為了強化，以單獨或相對動作反覆練習。</li> <li>3. 摔倒法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 過肩摔：使受者向正前方或右（左）前方崩倒，讓受者背負在背後的投摔技術。背負投中有「雙手過肩摔」與「單臂過肩摔」。</li> </ul> </li> <li>4. 壓制法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 上四方壓制（上壓制，使對方仰倒，從頭上用身體壓制之）：使受者上仰，把上體由受者的頭部伏向受者身體的上方，以兩臂抱住上體的仰技。</li> </ul> </li> <li>5. 複習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 壓制的攻擊防法(一)： <ol style="list-style-type: none"> <li>A、由上方制住受者兩腳的攻擊時</li> <li>B、制住受者兩膝成為騎馬的方法</li> <li>C、握住受者的前帶，制住單腳，出於體側的方法</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>6. 裁判法— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 紀錄、計時</li> <li>◆ 裁判員</li> <li>◆ 裁判員的動作(主審、副審)</li> </ul> </li> <li>7. 簡易的比賽— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 柔道比賽採取依照比賽規則爭奪勝負的方式進行，因此務必習得基本技巧，以增進技能才可獲得勝利的成果。</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做到比賽會場的基本禮貌與規定。</li> <li>◆ 能參加台北市中小學個人柔道比賽。</li> <li>◆ 能參加全國 B 組的個人柔道比賽。</li> </ul>

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度五年級學校本位課程（柔道）計畫表

單元名稱	霹靂悍將齊爭鋒	教學時間	24 節（共 960 分鐘）
教學時間	五年級	設計者	柔道課程小組
教學目標	1. 學會投技與固技的理解 2. 學會搶手與步伐移位 3. 能自己加強心理建設 4. 學會速度與爆發力的結合 5. 能完成體能訓練課程 6. 學會動作連貫與協調 7. 能參加不定期舉辦的校際友誼賽 8. 能參加台北市中小學的團體、個人柔道比賽 9. 能參加全國 A 組的團體、個人柔道比賽 10. 學會校外住宿、行車、餐飲的禮貌		
教學活動內容	具體目標		
<b>【第一、二節】</b> 1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。 2. 技術訓練— ◆ 護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。 ◆ 徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。 3. 摔倒法練習— ◆ 大外割：使受者向右(左)後方崩倒，取者以右(左)腳將受者支撐體重的右(左)腳由受者的斜後方刈上的投摔技術。 4. 壓制法練習 ◆ 橫四方壓制（橫身壓制）：使受者上仰，由側方伏受者體上，兩臂抱住肩與勒緊受者的仰技。 5. 搶手練習（不摔倒的站立實戰）—雙方互相隨意搶抓對方，而不讓對方抓住，目的在製造對自己攻擊或防守有力的姿勢，被抓住可以解脫再抓。 6. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。	◆ 能做出護身倒法的要領 ◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施 ◆ 能做出大外割的基本動作 ◆ 能做出橫四方壓制的基本動作 ◆ 能明白搶手的要領		
<b>【第三、四節】</b> 1. 準備活動—伸展、暖身、熱身運動。 2. 技術訓練— ◆ 護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。 ◆ 徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。 3. 摔倒法練習— ◆ 大內割（外勾腿摔）：使受者向右(左)後方崩倒，取者以右(左)腳大幅度刈受者支撐體重的右(左)腳，使受者的向後方倒下的技術。 4. 壓制法練習— ◆ 肩固（肩固定，使對方仰臥用自己的頭和臂壓對方的大臂和頸部）：	◆ 能做出護身倒法的要領 ◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施 ◆ 能做出大內割基本的動作 ◆ 能做出肩固的基本動作 ◆ 能配合搶手做適當的練習		

<p>使受者上仰由側方俯伏以右(左)臂抱住受者的頸部與右(左)臂。</p> <p>5. 搶手練習(不摔倒的站立實戰)－手法練習要與步法、身法配合練習。</p> <p>6. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	
<p><b>【第五、六節】</b></p> <p>1. 準備活動－伸展、暖身、熱身運動。</p> <p>2. 技術訓練－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆ 徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> <p>3. 摔倒法練習－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 小內割：使受者向右(左)前方崩倒，右(左)腳踏出至受者體重所落的右(左)腳外側而作為支點，運用兩手強力的動作投摔的技術。</li> </ul> <p>4. 壓制法練習－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 縱四方壓制(騎身壓制，騎、壓控制仰臥的對手)：使受者上仰，騎跨於受者的身上，以兩腳挾住受者的身體制住受者，固住受者的頸部臂部的仰技。</li> </ul> <p>5. 連攻法－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 原地連攻法練習(一)：受者原地站力不動，取者抓住得力把位施技。每組按次數或時間進行。</li> </ul> <p>6. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出小內割的基本動作</li> <li>◆ 能做出縱四方壓制的基本動作</li> <li>◆ 能做出十次以上的連攻法</li> </ul>
<p><b>【第七、八節】</b></p> <p>1. 準備活動－伸展、暖身、熱身運動。</p> <p>2. 技術訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 護身倒法練習－在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆ 徒手技術練習－提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> <p>3. 摔倒法練習－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 掃腰(貼身彈膝過腰)：使受者向前或向右(左)前方傾倒，取者以兩手使受者向前方鈞入，面向後方，使受者置於腰上投出的技術。</li> </ul> <p>4. 壓制法的聯絡變化(一)－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 袈裟壓制→肩固</li> <li>◆ 崩袈裟壓制→縱四方壓制</li> <li>◆ 崩袈裟壓制→橫四方壓制</li> <li>◆ 崩上四方壓制→橫上四方壓制</li> <li>◆ 橫上四方壓制→縱四方壓制</li> </ul> <p>5. 橫上四方壓制→崩上四方壓制</p> <p>6. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出掃腰的基本動作</li> <li>◆ 能瞭解壓制技聯絡變化的觀念</li> </ul>

<p><b>【第九、十節】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>技術訓練— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> </li> <li>摔倒法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆內腿（內挑腿擰身摔）：使受者向前方崩倒而朝向後方，右（左）腳踏入受者的兩腳之間，把右（左）內股由內側拂上投摔的技術。</li> </ul> </li> <li>壓制法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆複習各種壓制法（袈裟壓制、崩袈裟壓制、橫四方壓制、縱四方壓制）的變化。</li> </ul> </li> <li>連攻法—： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆原地連攻法練習（二）：三人連攻法練習，取者和受者之外，另一人拉住受者，增盡受者的抵抗力量。</li> </ul> </li> <li>整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆能做出護身倒法的要領</li> <li>◆能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆能做出內腿的基本動作</li> <li>◆能做出壓制法的聯絡變化</li> </ul>
<p><b>【第十一、十二節】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>技術訓練— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> </li> <li>摔倒法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆加強各種投技連攻法，並融入步法與搶手練習。</li> </ul> </li> <li>壓制練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆複習各種壓制法（袈裟、崩袈裟、橫四方、縱四方）的變化。</li> </ul> </li> <li>整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆能做出護身倒法的要領</li> <li>◆能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆能做出各種摔倒技術的連續變化</li> <li>◆能將壓制的聯絡動作適當的應用</li> </ul>
<p><b>【第十三、十四節】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>技術訓練— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和移動能力。</li> </ul> </li> <li>摔倒法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆彈腰（貼身跳腰拱腰摔）：使受者向前或向右（左）前方崩倒，成為面向後方，引拉受者靠於體側，以腰部與右（左）跳起投摔的技術。</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆能做出護身倒法的要領</li> <li>◆能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆能明白彈腰的基本要領</li> </ul>

<p>4. 投技的防禦(反摔)－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 切斷對手引拉的手</li> <li>◆ 由後方握住對手的腰部</li> <li>◆ 腳尖由內側與外側置入</li> <li>◆ 抬腳擺脫</li> <li>◆ 腰部下沉</li> <li>◆ 身體迴轉脫離</li> <li>◆ 身體迴轉閃開</li> <li>◆ 兩腳夾纏對手的單腳</li> </ul> <p>5. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能明白反摔的基本要領</li> </ul>
<p><b>【第十五、十六節】</b></p> <p>1. 準備活動－伸展、暖身、熱身運動。</p> <p>2. 技術訓練－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆ 徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> <p>3. 摔倒法練習－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 送腳掃（乘前傾擋腿摔）：使受者鈞入右(左)前方而崩倒，取者以左(右)腳把支撐受者體重的右(左)腳由前面拂出投摔的技術。</li> </ul> <p>4. 壓制的聯絡變化（二）－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 加強投技動作的連貫，並能並融入步法與搶手練習。</li> </ul> <p>5. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出送腳掃的基本動作</li> <li>◆ 能強化壓制法聯絡動作的變化</li> </ul>
<p><b>【第十七、十八節】</b></p> <p>1. 準備活動－伸展、暖身、熱身運動。</p> <p>2. 技術訓練－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆ 徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和兩腳移動能力。</li> </ul> <p>3. 摔倒法練習－</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 小外刈（外耙子）與小外掛（外掛腳）：以左(右)腳使受者支撐體重的右(左)腳由後方刈出投摔的技術。</li> </ul> <p>4. 搶手練習（不摔倒的站立實戰）－雙方互箱隨意搶抓對方，而不讓對方抓住，被抓住可以解脫再抓。</p> <p>5. 整理活動－技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領</li> <li>◆ 能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆ 能做出小外刈的基本動作</li> <li>◆ 能做好搶手的準備與應用</li> </ul>

<p><b>【第十九、二十節】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備活動—伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>技術訓練— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆護身倒法練習：在正確的倒法基礎上，經常做倒法練習，可以提高安全倒法的技能，發展協調性。</li> <li>◆徒手技術練習：提高動作速度、耐力、柔軟性、協調性和移動能力。</li> </ul> </li> <li>摔倒法練習— <ul style="list-style-type: none"> <li>◆拋摔（仰臥倒蹬腹摔，拉對方，自己後仰倒地，用右腳蹬對方腹部，其過頭翻摔）：使受者向前方崩倒，身體上仰網下方拋出的同時，以左（右）腳底抵住受者的腹部向上推伸，越過頭部的投摔技術。</li> </ul> </li> <li>整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆能做出護身倒法的要領</li> <li>◆能瞭解準備活動之重要性及能確實實施</li> <li>◆能做出巴投的基本動作</li> </ul>
<p><b>【第二十一、二十二節】</b>比賽前的心理準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>充分研究比賽的裁判規定，徹底了解比賽精神與比賽項目。</li> <li>要有高營養成分的飲食才能完成激烈的練習。</li> <li>賽前切忌暴飲暴食，睡眠並需充足才能恢復疲勞。</li> <li>賽前應將比賽時間納入考量，於適當時機作準備活動，充分練習以調節體能。</li> <li>比賽時，勿產生恐懼對手或輕視對手實力的心理，以免喪失平常心。</li> <li>勿忘比賽時應有的禮節及尊敬對手的心理。</li> <li>穿合乎規定的潔淨柔道衣著，比賽中方能保直整齊端正的形象。</li> <li>及早使用擅長的招式，先發制人佔穩優勢。</li> <li>仔細觀察對手，積極攻擊其要點。</li> <li>保持「勝不驕，敗不餒」的運動精神。</li> <li>賽後應自我檢討，勤加練習為下一場比賽作準備。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆學習調整自己的心裡狀況，並做好比賽前的準備</li> <li>◆培養不服輸、不怕強手的精神。</li> </ul>
<p><b>【第二十三、二十四節】</b>比賽規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>比賽場地—正式比賽場地約為 14.55 公尺（八塊長方形榻榻米的長度）正方的大小中央設一正方形的內場（50 塊榻榻米）約 9.1 公尺（5 塊長方形的榻榻米），周邊界線的內側以寬約 90 公分的紅色標記（紅色榻榻米）區別場內與場外，至於適當的台子上。</li> <li>服裝—務必穿著正確符合規定的柔道衣出場應賽。</li> <li>比賽： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆禮節</li> <li>◆時間</li> <li>◆比賽使用的技巧</li> <li>◆比賽時場內、場外的判定</li> <li>◆裁判（計時、紀錄、裁判員、主審的動作、副審的動作）</li> <li>◆犯規的行為及判定</li> <li>◆勝負的判定</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆能夠瞭解柔道比賽的相關事項</li> </ul>

臺北市中正區忠義國民小學 108 學年度六年級學校本位課程（柔道）計畫表

單元名稱	忠 義 柔 道 會 英 雄	教學時間	24 節（共 960 分鐘）
教學時間	六 年 級	設 計 者	柔道課程小組
教 學 目 標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能適應逐漸提高訓練難度，培養克服困難的能力</li> <li>2. 學會搶手與步伐移位</li> <li>3. 學習速度與爆發力的訓練</li> <li>4. 能完成加重的體能訓練課程</li> <li>5. 學會動作連貫與協調</li> <li>6. 能參加不定期舉辦的校際友誼賽</li> <li>7. 培養吃苦耐勞的精神與榮譽感</li> <li>8. 培養運動員高尚品德和意志品質</li> <li>9. 能參加台北市中小學的團體、個人柔道比賽</li> <li>10. 能參加全國 A 組的團體、個人柔道比賽</li> </ol>		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連攻法練習： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 就地使對手姿勢固定，練習各種技能。</li> <li>◆ 使對手移動，練習各種技能。</li> </ul> </li> <li>2. 約束練習：在預先的移動範圍內，施展各種技能的方法</li> <li>3. 自由練習（亂取）：彼此以自己所學的技术，自由的發揮做攻防練習的方法。</li> <li>4. 補助運動：為了使柔道技術進步，從徹面補助而結合技術的方法。</li> <li>5. 補強運動：為了調和良好而柔軟與強健的身體所實施的方法。</li> </ol>		
教 學 活 動 內 容	具 體 目 標		
<p>【第一～六節】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 準備活動一 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>◆ 練習不受傷的跌倒方法，逐漸進入高度技巧。</li> <li>◆ 投技的單獨練習，選擇固技的基本部分來練習。</li> <li>◆ 從事已經學過移動連攻法。</li> </ul> </li> <li>3. 補助與補強運動一 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法的練習：選擇一～二種動作，從事單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 壓制法的練習：選擇一～二種固技的基本動作，單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 強化身體各部位、機能的練習（體能訓練）。</li> </ul> </li> <li>4. 練習一 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法：將前面課程中的技術，做出掛的練習與約束練習。</li> <li>◆ 壓制法：兩人以長坐的姿勢，兩背相靠，開始時雙膝由上相互抵制，做出約束與自由練習。</li> </ul> </li> <li>5. 複習—確實做好技術的修正工作，以補助不足之處，故應不斷下功夫練習。</li> <li>6. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領並能運用</li> <li>◆ 能瞭解補助與補強運動之重要性</li> <li>◆ 練習時能充分理解連攻法的練習、約束練習、自由練習</li> <li>◆ 摔倒法與壓制法的理解與練習</li> <li>◆ 能看出技能更進步</li> </ul>		

<p><b>【第七～十二節】</b></p> <p>1. 準備活動—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>◆ 練習不受傷的跌倒方法，逐漸進入高度技巧。</li> <li>◆ 摔倒法的單獨練習，選擇壓制法的基本部分來練習。</li> <li>◆ 從事已經學過移動連攻法。</li> </ul> <p>2. 補助與補強運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法的練習：選擇一～二種動作，從事單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 壓制法的練習：選擇一～二種固技的基本動作，單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 強化身體各部位、機能的練習（體能訓練）。</li> </ul> <p>3. 練習—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法：能以輕快的動作尋找機會，施展掛技與自由練習。</li> <li>◆ 壓制法：使攻防的技術融於一體，不漏間隙。</li> </ul> <p>4. 複習—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法：積極練習得意技術。練習時要顧慮聯絡變化，具有幅度的攻擊。</li> <li>◆ 壓制法：做約束練習與自由練。</li> </ul> <p>5. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領並能運用</li> <li>◆ 能瞭解補助與補強運動之重要性</li> <li>◆ 練習時能充分理解連攻法的練習、約束練習、自由練習</li> <li>◆ 摔倒法與壓制法的理解與練習</li> <li>◆ 能看出技能更進步</li> </ul>
<p><b>【第十三～十八節】</b></p> <p>1. 準備活動—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 伸展、暖身、熱身運動。</li> <li>◆ 練習不受傷的跌倒方法，逐漸進入高度技巧。</li> <li>◆ 摔倒法的單獨練習，選擇壓制的基本部分來練習。</li> <li>◆ 從事已經學過移動連攻法。</li> </ul> <p>2. 補助與補強運動—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法的練習：選擇一～二種動作，從事單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 壓制法的練習：選擇一～二種壓制的基本動作，單獨或相對的反覆練習。</li> <li>◆ 強化身體各部位、機能的練習（體能訓練）。</li> </ul> <p>3. 練習—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法：自由練習時能利用得意技術迅速發揮掛技。</li> <li>◆ 壓制法：做約束與自由練習時，以壓制的基本姿勢和對手練習腳的纏法與腳的脫法。</li> </ul> <p>4. 複習—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 摔倒法：積極練習得意技術。練習時要顧慮聯絡變化，具有幅度的攻擊。</li> <li>◆ 壓制法：做約束與自由練習時，以壓制的基本姿勢和對手練習腳的纏法與腳的脫法到壓制對首從伏地的姿勢開始到一連串的攻击。</li> </ul> <p>5. 整理活動—技術複習、徒手體操、正坐、默想、禮節。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出護身倒法的要領並能運用</li> <li>◆ 能瞭解補助與補強運動之重要性</li> <li>◆ 練習時能充分理解連攻法的練習、約束練習、自由練習</li> <li>◆ 摔倒法與壓制法的理解與練習</li> <li>◆ 能將摔倒法做更靈活的運用</li> <li>◆ 能做出壓制法的攻擊及防禦的基本動作</li> </ul>

## 【第十九～二十四節】

### 1. 準備活動—

- ◆ 伸展、暖身、熱身運動。
- ◆ 練習不受傷的跌倒方法，逐漸進入高度技巧。
- ◆ 摔倒法的單獨練習，選擇壓制的基本部分來練習。
- ◆ 從事已經學過移動連攻法。

### 2. 補助與補強運動—

- ◆ 摔倒法的練習：選擇一～二種動作，從事單獨或相對的反覆練習。
- ◆ 壓制法的練習：選擇一～二種固技的基本動作，單獨或相對的反覆練習。
- ◆ 強化身體各部位、機能的練習（體能訓練）。

### 3. 練習—

- ◆ 摔倒法：顧慮對方的體格、姿勢、組合方法、動作等，使地技術能確實制服對手，使氣力更加充實的總和性自由練習。
- ◆ 壓制法：由投技開始積極的固技做聯絡變化。
- ◆ 戰術訓練：進攻與防守
- ◆ 從事比賽的準備研究與比賽的練習。

### 4. 校際友誼比賽—藉比賽觀摩反省技術與方法，能虛心的學習別人的長處以補自己的不足，並加強技術與觀念的修正與學習。

### 5. 錄影帶教學—

- ◆ 柔道教學影片
- ◆ 將練習或比賽做成影像紀錄，讓選手從錄影中看到自己練習的技術和比賽的情況最能認識自己，便於改正錯誤，發揚優點。

### 6. 比賽期的準備與指導

- ◆ 重視賽前適應性訓練，提高選手與比賽對比賽對手的適應能力
- ◆ 加強臨賽前的模擬訓練和正式比賽的氣氛。
- ◆ 培養教練與選手的默契，讓教練的指導更具實效，也讓比賽選手能將實力做充分的發揮。

- ◆ 能做出護身倒法的要領並能運用
- ◆ 能瞭解補助與補強運動之重要性
- ◆ 練習時能充分理解連攻法的練習、約束練習、自由練習
- ◆ 壓制法與摔倒法的理解與練習
- ◆ 能使摔倒法的得意技術更為強化
- ◆ 能做出摔倒法與壓制法的聯絡變化
- ◆ 比賽時能隨時掌握發揮技術的機會