

## E、學校特色課程

### 一、形成過程

本校發展特色課程以學生特質、考量學生學習的需求，兼顧教育目標之達成、學生潛能之發揮、學校永續經營發展的原則，發展具有教育價值性、在地文化性，其目的是導引學生樂活有效學習，永續創新學校教育價值。秉持十二年國校課綱及教育 111 之政策引導，除正常化之教學外，積極發展學校特色課程，結合教師專業與熱忱，家長會與志工團之資源與支援，讓教學創新、學習歡欣、社區關心、家長放心，學校逐步邁向精緻與優質。

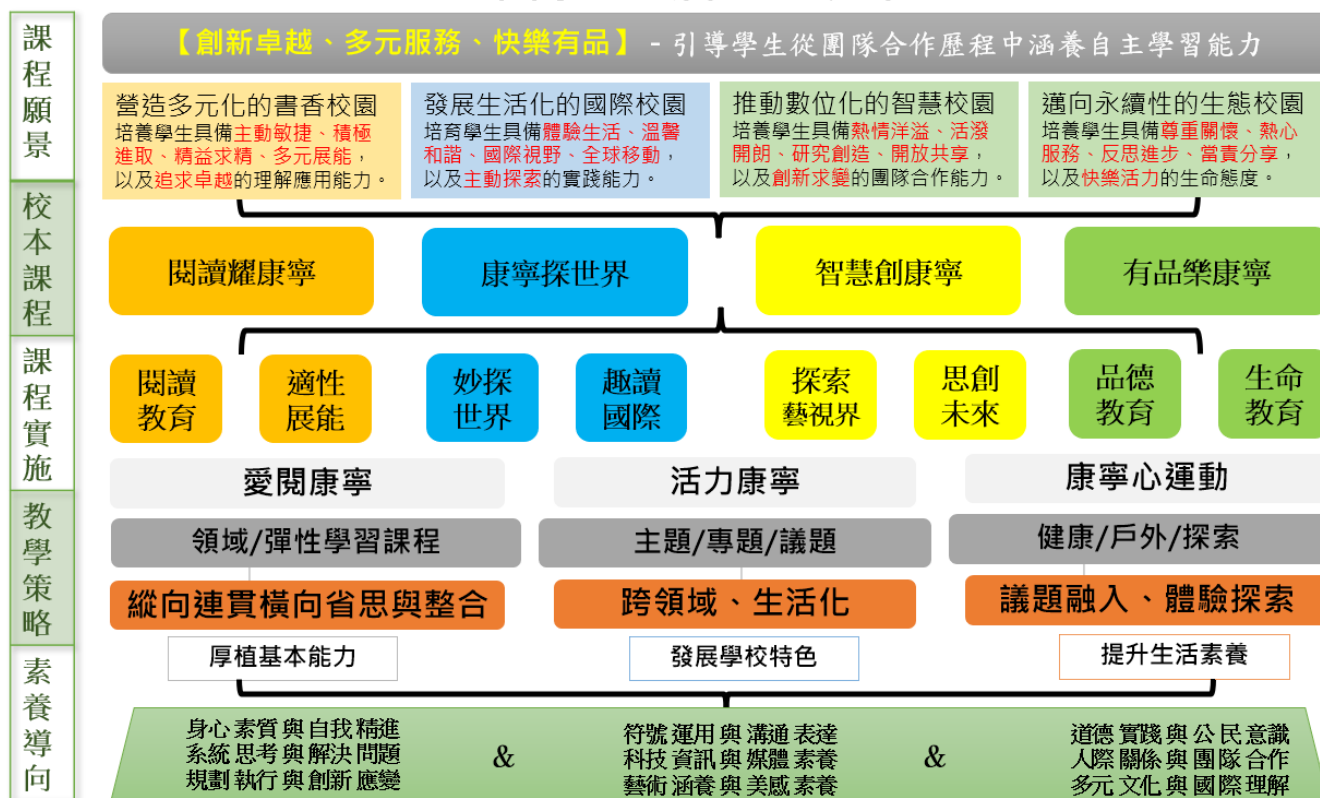
面對全球化、跨域整合、智慧科技、全人發展等教育思潮的淬鍊，逐年發展，滾動修正，歷經過多年的研討發展，除了基本領域課程外，本校也建立符合學校願景、學生需求及家長期望的課程，歷經創校、合作、改革與卓越的經營方針，每隔 10 年的耕耘與蛻變，以積累豐沛的教學經驗與策略，用教學為孩子孕育未來的發展契機與信念，重新檢視並衡酌學校內外條件與發展契機，以傳承延續及蛻變創新的精神，透過學年會議、領域會議、主管會議、家長委員會會議，以及課發會，在既有的課程架構下，積極整合九年一貫、十二年國教課程之精神與理念，凝聚共識，關注學習與生活的結合，強調全人教育以開展生命主體，透過適性教育而激發生命的喜悅與自信，用實踐力行以彰顯學習者的全人發展，因此，延續並轉化為以下特色課程發展架構。

### 二、延續、轉化與內涵說明

- (一)**閱讀耀康寧**：我們重視閱讀教育，也提倡規律運動的重要，期許孩子要大量知識外，更要具備健康的身體，展現好的能力與情緒管理，因此，將「閱讀康寧」與「體育課程」凝聚為讓孩子與家長共享榮耀的「閱讀耀康寧」課程。
- (二)**康寧探世界**：嚮往科學探索的概念與精神，培養師生全球移動力，以生活化的學習內容，發展「妙探世界」、「趣讀國際」校訂課程，教師以跨領域協同教學策略，結合英語文、藝術、自然科學等領域課程，並適時融入國際教育、科技教育等議題，期許孩子能勇敢邁開步伐走出「康寧探世界」的國際視野與態度。
- (三)**有品樂康寧**：植基於教育學生知善、期望善、行善的理念，涵養學生能尊重並主動關懷周遭的人、事、物，並積極在生活中推展生命教育議題探究，搭配自然生態環境的營造與小田園學習實踐活動，體驗人與自己、人與社會、人與自然的內涵與意義，讓孩子感受生命「有品樂康寧」的喜悅。
- (四)**智慧創康寧**：善用科技輔助學習已成為現代人不可或缺的行動能力，師生透過「探索藝視界」、「思創未來」的課程，運用智慧科技展現團隊合作與統整能力，實踐藝術結合科技優勢的開放共享「智慧創康寧」之嶄新人文風貌。

特色課程	實施內涵	校務發展方向	延續轉化、跨域整合	課程名稱/方案
閱讀康寧	閱讀及圖書館利用教育	營造多元化的書香校園：培養學生具備 <b>主動敏捷、積極進取、精益求精、多元展能</b> ，以及 <b>追求卓越</b> 的理解應用能力。	閱讀教育 適性展能	閱讀耀康寧
體育課程	桌球特色課程			
康寧探世界	科學趣味競賽	發展生活化的國際校園：培育學生具備 <b>體驗生活、溫馨和諧、國際視野、全球移動</b> ，以及 <b>主動探索</b> 的實踐能力。	妙探世界 趣讀國際	康寧探世界
有品樂康寧	品德教育課程	邁向永續性的生態校園：培養學生具備 <b>尊重關懷、熱心服務、反思進步、當責分享</b> ，以及 <b>快樂活力</b> 的生命態度。	品德教育 生命教育	有品樂康寧
		推動數位化的智慧校園：培養學生具備 <b>熱情洋溢、活潑開朗、研究創造、開放共享</b> ，以及 <b>創新求變</b> 的團隊合作能力。	探索藝視界 思創未來 科學趣味競賽	智慧創康寧

### 康寧國小學校課程整體架構



### 三、課程發展與評鑑

依據本校課程評鑑計畫，運用不同的評鑑表格、評鑑人員，經過一連串的評鑑作為，讓老師們更深入了解課程評鑑中有關課程設計、課程實施及課程效果之指標具體內涵及重要性。

(一)課程發展與評鑑系統關係圖

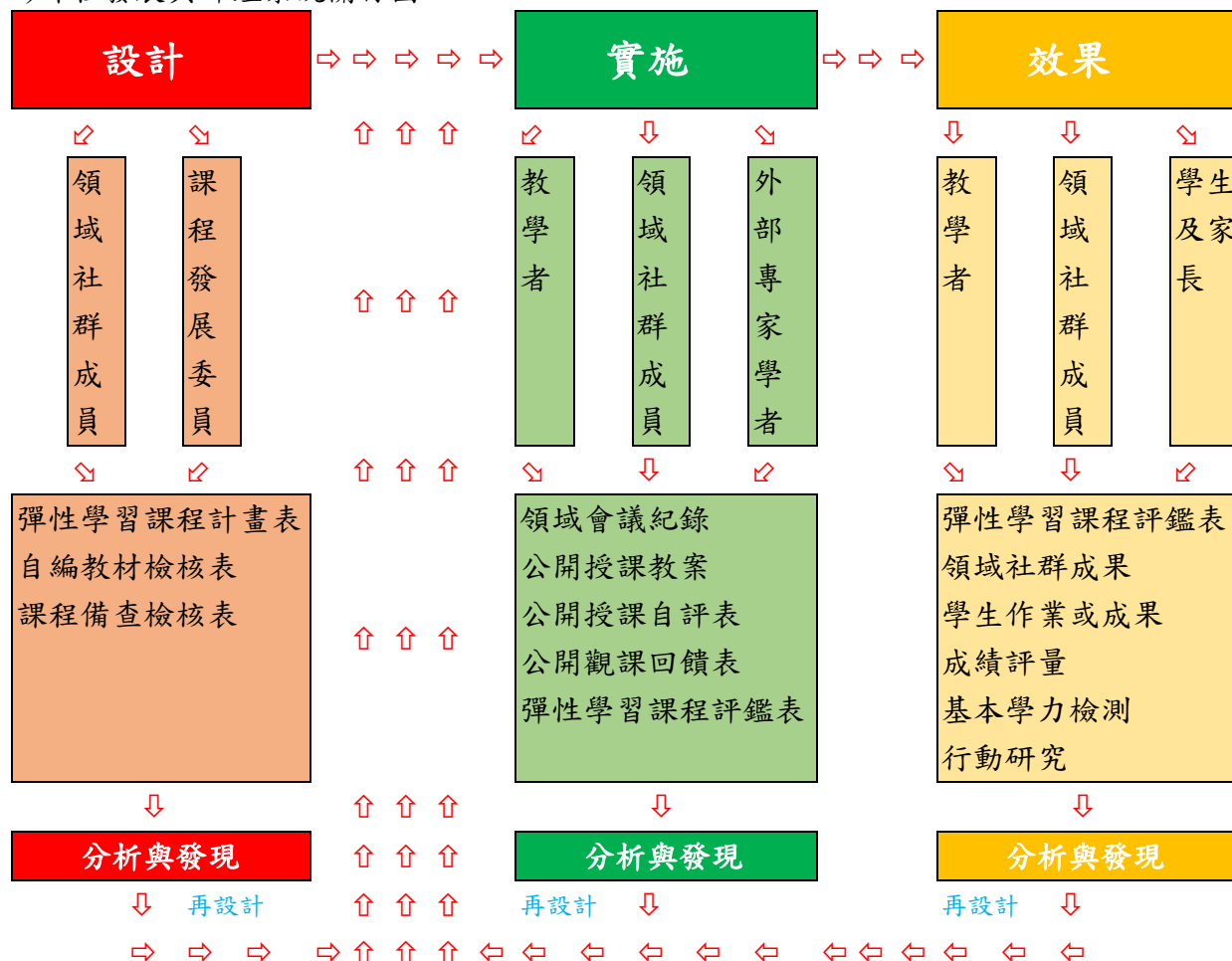


圖 1：課程發展與評鑑系統關係圖

(二)評鑑向度

1. 課程設計：透過問卷調查，請導師、授課教師供本課程之教學活動規劃與想法，並蒐集教師教學、學生學習歷程資料，進一步分析、歸納後，提出課程與教學改進策略。
2. 課程實施：藉由領域社群小組會議，分享教學經驗與歷程，以及實施公開授課，從共備、觀課與議課過程中，深入了解課程實施情形。
3. 課程效果：在教學活動實施中採取實作、問答、學習單、唱歌與遊戲等教學及學習策略，並適時從中評量學生學習表現，藉以檢視學生達成單元教學目標之情形，或藉由學生的學習歷程表現或資料(如唱歌、遊戲、親子小書製作、學習單等)，以多元方式評量學生學習成效，進而再次檢視教學目標達成情形。

#### 四、特色課程

##### (一)閱讀耀康寧

##### 1. 閱讀教育

## 臺北市內湖區康寧國民小學「閱讀教育」課程計畫

### 壹、實施目的

- 一、提升學生閱讀興趣，擴大閱讀成效。
- 二、有效管理及活用學校圖書設備及資源。
- 三、能掌握閱讀的基本技巧。
- 四、落實學校之閱讀教育計畫，協助發展有效閱讀教學活動。
- 五、進行圖書館利用教育，厚植學生資訊利用能力。

### 貳、教師專業學習

- 一、全校教師均完成臺北市閱讀研習 12 小時。
- 二、鼓勵教師主動參與或自辦閱讀指導研習，並建置教師教學檔案，進行反思與修正。
- 三、國語文領域備課社群、英語領域備課社群等……針對閱讀教學進行專業對話與研討。
- 四、辦理「讀理解策略」、「『我的圖書館成長日誌』」教學活動實施、分析與分享。

### 參、硬體規劃

- 一、每年均編列圖書經費預算，購置新書。
- 二、「臺北市康寧國際獅子會」與本校家長會於校慶運動會時進行「愛心捐書」活動，為圖書館募集購書書款。
- 三、104 年 6-9 月進行圖書館整建，全面更新並掛牌為「愛閱星空」圖書館。

### 肆、資源整合

- 一、國語文備課社群進行「課文本位閱讀理解」之課程與教學研究，整合並精進各學年國語文之閱讀理解教學。
- 二、閱讀理解與提問專業社群進行「閱讀理解」文本與提問設計，作為每月圖書館「閱讀理解有獎徵答」之題庫，並於班上舉行課外閱讀討論會，落實閱讀教學。
- 三、於教師進修時間安排閱讀相關之研習或發表會。
- 四、結合原有「閱讀認證」，鼓勵學生參與校內各項閱讀活動。
- 五、結合資訊課進行「閱讀意向問卷調查」作為閱讀推動之修正參考。
- 六、推動親子共讀，並透過親職講座改變家長對於閱讀的觀念，建立學習型家庭。
- 七、辦理數位學生證結合市圖閱覽證，鼓勵學生多加利用。
- 八、向老師介紹「愛的書庫」借閱方式及相關活動，鼓勵老師多加使用。

- 九、寒、暑假為本校學生申請市立圖書館閱讀活動手冊，鼓勵多利用住家附近之公共圖書館。
- 十、每年校慶運動會時，臺北市康寧國際獅子會與家長會共同發起「愛心捐書」募集好書書款的活動，成為圖書館每年添購新書的主要經費來源。

## 伍、推動策略

月	重點工作	月	重點工作
九 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小一圖書館相見歡</li> <li>2. 小一閱讀起步走</li> <li>3. (新生座談及學校日宣導)</li> <li>4. 三-六年級班級巡迴書活動</li> </ol>	十 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二、四、六年級圖書館利用教育開始</li> <li>2. 主題書展(一)</li> <li>3. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> <li>4. 故事快閃</li> </ol>
十 一 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校慶運動會圖書館活動</li> <li>2. 彙整110學年度購書書單</li> <li>3. 舉辦親子閱讀講座活動</li> <li>4. 二、四、六年級圖書館利用教育</li> <li>5. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> </ol>	十 二 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主題書展(二)</li> <li>2. 二、四、六年級圖書館利用教育</li> <li>3. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> <li>4. 故事快閃</li> </ol>
一 、 二 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寒假圖書館活動</li> <li>2. 二、四、六年級圖書館利用教育</li> <li>3. 低年級繪本導讀課程</li> </ol>	三 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主題書展(三)</li> <li>2. 一、三、五年級圖書館利用教育開始</li> <li>3. 舉辦親子閱讀講座活動</li> <li>4. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> <li>5. 三-六年級班級巡迴書活動</li> </ol>
四 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 世界閱讀日閱讀活動</li> <li>2. 與作家有約</li> <li>3. 一、三、五年級圖書館利用教育</li> <li>4. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> </ol>	五 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主題書展(四)</li> <li>2. 一、三、五年級圖書館利用教育</li> <li>3. 三-六年級閱讀理解有獎徵答</li> <li>4. 故事快閃</li> </ol>
六 月	<p>暑假圖書館活動</p> <p>閱讀成果彙整</p>		

## 陸、推動時間及協同人員

各學年彈性時間，每週一節。以一學期 20 週為例，扣除圖書館利用教育課、主題書展活動、故事志工導讀等等，其餘為班級老師進行閱讀教學時間。

	協同人員	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
圖書館利用教育	導師、圖書教師	2 節	4 節	4 節	4 節	4 節	4 節
故事志工導讀	導師、故事志工	2 節	2 節	2 節	/	/	/
班級或年級閱讀活動(含主題書展)	導師	16 節	14 節	14 節	16 節	16 節	16 節

## 柒、具體實施內容

參酌「圖書資訊利用教育教學綱要」，及教育局編製之「我的圖書館成長日誌」學習內容而訂定，鼓勵學生參與校內各項閱讀活動，由導師與圖書教師協同進行閱讀教學、圖書館利用教育、及全校性閱讀活動等課程。

課程向度 年級	圖書館利用	閱讀素養	資訊素養
一年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識圖書館(任務 1-3)</li> <li>2. 學習圖書館借還書相關規定(任務 4)</li> <li>3. 認識書的簡單結構(任務 5)</li> <li>4. 認識圖書館各分區位置及功用(任務 7)</li> </ol>	<p>■ <b>培養能力：</b> 朗讀故事、重述故事 預測策略、提取訊息</p> <p>■ <b>選用教材及任務：</b> 閱讀繪本、童詩、康寧詩詞選</p>	閱讀老師提供的電子繪本
二年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識圖書十大分類(任務 6)</li> <li>2. 學會查字典</li> <li>3. 認識期刊的特徵(報紙、雜誌)</li> </ol>	<p>■ <b>培養能力：</b> 朗讀故事、重述故事 預測策略、提取訊息</p> <p>■ <b>選用教材及任務：</b> 閱讀繪本、橋樑書、康寧詩詞選 上臺說故事(任務 10) 重述故事重點(任務 8) (留意繪本中圖、文關係)</p>	閱讀老師提供的電子繪本並能回答問題(任務 9) 會使用圖書館的多媒體資料。
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識書的演化史(任務 1)</li> <li>2. 認識公共圖書館(任務 5)</li> </ol>	<p>■ <b>培養能力：</b> 自我提問(六何法)、提取訊息、推論訊息、詮釋整合</p> <p>■ <b>選用教材及任務：</b> 閱讀繪本、橋樑書、科普類圖書、康寧詩詞選上臺朗讀閱讀材料 能向他人介紹好書(任務 6) 摘取段落大意</p>	會使用互動式電子書(任務 8) 會在特定線上資料庫搜尋答案
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識索書號(任務 2)</li> <li>2. 認識百科全書(任務 4)</li> </ol>	<p>■ <b>培養能力：</b> 摘取全文大意 認識故事體結構</p>	認識版權頁(任務 9) 會使用學校圖書

		<p>能從圖、表提取訊息 將訊息整理成圖、表 自我提問(六何法)、理解監控 PIRLS 四層次(熟悉前 3 層次,練習第 4 層次)</p> <p>■ 選用教材及任務: 認識傳記(任務 7) 閱讀傳記、科普類圖書、康寧詩詞選</p>	<p>館線上查詢(任務 3) 能在線上與他人分享閱讀心得 能用關鍵字在網路中查找資料</p>
五年級	<p>1. 認識各類型圖書館(任務 2) 2. 設計我的圖書館(任務 3)</p>	<p>■ 培養能力: 能分析文本架構與主旨 能依文本訊息獨力完成心智圖 能從圖、表提取訊息 能認識報紙的結構、區辨新聞與專題 自我提問(有層次的提問)、理解監控 PIRLS 四層次</p> <p>■ 選用教材及任務: 認識中外名著,並能向他人介紹至少 1 本名著(任務 4) 閱讀英文圖書、名著、史地或科學類書籍、傳記、小說、康寧詩詞選</p>	<p>會在線上查詢並預約公共圖書館館藏(任務 1) 能判別網路中的權威(有效)資料</p>
六年級	<p>1. 能介紹圖書館 2. 能綜合使用各種圖書館資源解決學習上的問題</p>	<p>■ 培養能力: 能比較不同媒體處理同一則新聞的差異 自我提問(有層次的提問、詰問作者)、理解監控 PIRLS 四層次</p> <p>■ 選用教材及任務: 能比較影像與文字敘事的差異(任務 9) 認識中外名著及其作者 閱讀英文圖書、名著、史地或科學類書籍、傳記、小說、康寧詩詞選</p>	<p>認識智慧財產權(任務十)</p>

## 捌、圖書資訊利用教育

### 一、低年級

教學年段	任務編號	主題名稱	圖書資訊利用教育綱要主題
一年級	任務一	尋找史馬特星球	圖 1-1 認識圖書館的位置、陳設與閱覽方法
	任務二	進入史馬特星球,不迷路!	圖 1-1 認識圖書館的位置、陳設與閱覽方法 圖 5-2 認識字典、百科等參考工具。
	任務三	「o」、「x」大考驗!	圖 1-2 遵守圖書館的各項規則
	任務四	「借閱寶物」我最行!	圖 4-2 學會自助借還書的方法
	任務五	我是書醫生!	圖 2-1 認識圖書的書籍特徵 圖 2-2 認識圖書的結構與功能
	任務七	寶庫之寶	圖 5-1 知道參考工具書的基本位置和基本特徵 閱 7-1 知道圖書館提供的各類型的圖書(繪本、橋梁書) 閱 7-2 認識各類型出版品
二年級	任務六	38 魔咒大探險	圖 3-1 學會使用書插

			圖 3-2 認識十大分類和排架
	任務八	遇見史馬特女超人	閱 6-1 故事結構 閱 6-2 用圖像組織
	任務十	說書小超人	閱 8-1 學會說故事
	任務九	有聲有影聽故事	資 9-1 認識多媒體的種類與陳列 資 9-2 會使用圖書館的多媒體 閱 8-2 能分享閱讀內容

二、中年級

教學年段	任務編號	主題名稱	圖書資訊利用教育綱要主題
三年級	任務一	發現書精靈的前世今生	圖 2-3 瞭解圖書的演變發展 閱 6-3 預測與連結
	任務五	拜訪智慧巨人(校教教學)	圖 1-3 參觀公共圖書館 圖 1-4 參與圖書館的各項活動
	任務六	逛逛動物園	圖 3-3 會選擇特定類別的書籍 閱 7-3 學習如何閱讀各類圖書(科普書等)
	任務八	互動電子書之魔法	資 9-3 會使用電子書 資 9-4 會使用網路搜尋引擎
四年級	任務二	有了索書號,什麼書都找得到	圖 3-4 認識索書號的意義
	任務三	搜尋書精靈的方法,你會嗎?(資訊)	圖 4-3 會檢索校內圖書館的館藏目錄 圖 4-4 能運用校內圖書館系統各項功能 圖 2-4 會做一本完整的圖書 圖 5-4 認識其它各類型的參考資源
	任務四	DIY 書精靈	圖 5-3 會查詢數位化字典、百科全書
	任務七	遇見大人物	閱 8-3 能參與閱讀討論 閱 6-4 提問 閱 7-4 學習如何閱讀各類圖書(名人傳記等) 資 10-3 能定義問題並能尋找解決問題的策略
	任務九	智慧財產有智慧	資 10-4 能使用資訊並遵守著作權

三、高年級

教學年段	任務編號	主題名稱	圖書資訊利用教育綱要主題
五年級	任務一	我是書目小達人(資訊)	圖 4-5 會檢索鄰近公共圖書館的館藏目錄 圖 4-6 能綜合運用校內外圖書館系統功能 圖 5-6 會使用書目索引等參考工具
	任務二	圖書館之最(資訊)	圖 1-5 認識各類型的圖書館 圖 1-6 能介紹圖書館
	任務三	圖書館設計師	圖 3-6 練習規劃小小圖書館
	任務四	鎮館之寶	圖 3-5 會運用索書號 閱 6-5 閱讀的策略-摘要
六年級	任務九	小說力量大	閱 7-5 學習如何閱讀各類圖書(小說等) 資 10-5 能統整與評估資訊
	任務十	嗶嗶嗶!我是智財小警察	圖 2-5 認識智慧財產權的基本觀念 圖 2-6 認識網路資源的智慧財產權 閱 7-6 閱讀評論資料

## 玖、閱讀活動

- 一、結合圖書館利用教育與讀報教育等課程舉辦主題書展；配合節慶、環境教育、世界閱讀日等舉辦活動，為各班學生介紹好書、舉辦趣味閱讀活動，全校師生極積參與。
- 二、各年級有學年共讀書單，每學期選定 6-8 本，於閱讀課進行班書導讀與分享。
- 三、積極推動本市深耕閱讀各項活動，學生參與踴躍。
- 四、舉辦「書的奇幻漂流」，設立飄書亭，將中庭花園中的涼庭變成閱讀空間，好書隨手可得，隨時都可閱讀好書。
- 五、舉辦「非讀 Book」，每月定期於午餐時間透過廣播，請小朋友們推薦他們喜歡的好書，並鼓勵小朋友閱讀後，寫下按讚貼紙，分享心得感想。

## 拾、成效評估

- 一、學生閱讀成效
  - (一)平均借閱量是否提昇(圖書館館藏流通率)
  - (二)透過「閱讀意向」問卷，瞭解學生閱讀興趣與閱讀習慣是否逐年提昇。
  - (三)國語文學力檢測成績是否提昇
  - (四)深耕閱讀活動參與率是否提昇
  - (五)多語文競賽、學生學習檔案比賽等參與率是否提昇
  - (六)閱讀認證統計(附件 1 閱讀認證要點)

附件 1 認證要點

## 康寧愛書人 閱讀認證要點

### 一、目標

- (一)全校利用閱讀課或晨光時間進行班級共讀，建立書香校園。
- (二)透過親師合作，讓小朋友養成閱讀的習慣，並能體會閱讀的樂趣，愛上閱讀。
- (三)每位學生在老師的閱讀指導下逐步提升閱讀素養，進而獲得終身學習的能力。

### 二、認證方式

- (一)康寧國小一至六年級學生都必須參加。
- (二)認證分為：「白鷺學士」、「藍鵲碩士」、「貓頭鷹博士」3種等級，每一學年可自由選擇其中一個等級挑戰。
- (三)每年頒發1次閱讀認證證書，每學年最晚於6月的第3週前認證完畢。
- (四)同一位學生，每集滿3張「貓頭鷹博士」證書，可以獲得校長簽名書1本。

### 三、繳交認證內容包括：

「閱讀記錄表」及「閱讀學習單(讀書心得、讀書筆記等)」裝訂成冊，送圖書館核章(學習單要有老師的批改才能核章，核過章的資料不能再重覆認證)。

	白鷺學士	藍鵲碩士	貓頭鷹博士
一年級	學年共讀書 12 本 自選閱讀 12 本 完成 6 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 12 本 自選閱讀 25 本 完成 10 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 12 本 自選閱讀 40 本 完成 15 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。
二年級	學年共讀書 15 本 自選閱讀 15 本 完成 6 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 15 本 自選閱讀 30 本 完成 10 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 15 本 自選閱讀 45 本 完成 15 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。
三年級	學年共讀書 10 本 自選閱讀 15 本 (以上 25 本書中，至少要含 5 本科學類書籍) 完成 6 篇閱讀學習單或心得，其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 10 本 自選閱讀 27 本 (以上 37 本書中，至少要含 7 本科學類書籍) 完成 10 篇閱讀學習單或心得，其中至少 2 篇為學年共讀書。	學年共讀書 10 本 自選閱讀 40 本 (以上 50 本書中，至少要含 10 本科學類書籍) 完成 14 篇閱讀學習單或心得，且其中至少 2 篇為學年共讀書。

	白鷺學士	藍鵲碩士	貓頭鷹博士
四年級	<p>學年共讀書 10 本</p> <p>自選閱讀 15 本 (以上 25 本書中, 至少要含 2 本傳記類、3 本科學類)</p> <p>完成 6 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 10 本</p> <p>自選閱讀 27 本 (以上 37 本書中, 至少要含 4 本傳記類、6 本科學類)</p> <p>完成 10 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 10 本</p> <p>自選閱讀 40 本 (以上 50 本書中, 至少要含 6 本傳記類、9 本科學類)</p> <p>完成 14 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>
五年級	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 12 本 (以上 18 本書中, 至少要含 1 本傳記類、1 本英文書、1 本經典名著、3 本科學類書籍)</p> <p>完成 4 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 24 本 (以上 30 本書中, 至少要含 2 本傳記類、2 本英文書、2 本經典名著、4 本科學類書籍)</p> <p>完成 7 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 36 本 (以上 42 本書中, 至少要含 3 本傳記類、3 本英文書、3 本經典名著、5 本科學類書籍)</p> <p>完成 10 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>
六年級	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 12 本 (以上 18 本書中, 至少要含 1 本傳記類、1 本英文書、1 本經典名著、3 本科學類)</p> <p>完成 4 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 24 本 (以上 30 本書中, 至少要含 2 本傳記類、2 本英文書、2 本經典名著、4 本科學類)</p> <p>完成 6 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>	<p>學年共讀書 6 本</p> <p>自選閱讀 34 本 (以上 40 本書中, 至少要含 3 本傳記類、3 本英文書、3 本經典名著、5 本科學類)</p> <p>完成 8 篇閱讀學習單或心得, 且其中至少 2 篇為學年共讀書。</p>

2. 適性展能

## 臺北市內湖區康寧國小「適性展能」體育課程計畫

壹、總目標：

- 一、鍛鍊學生強健的體魄。
- 二、培養學生正當的休閒運動。
- 三、建立學生正確的體適能觀念。

貳、分段目標：

- 一年級：能握球拍向下拍球及向上擊球。
- 二年級：能掌握球拍向上擊球及半桌反手擊球。
- 三年級：能發球後反手擊球對打。
- 四年級：能發球後正手擊球對打。
- 五年級：能發下旋球並了解比賽規則。
- 六年級：能和同儕比賽並能上網了解體壇動態。

參、活動內容綱要

學年	課程主題	課程目標	學習內容	評量方式	備註
一上	桌球	認識並參與桌球運動	1. 能認識球拍並正確握拍 2. 能握球拍向下拍球	現場操作 累計次數	
一下	桌球	正確操作器材	1. 能握球拍向下拍球 2. 能向上擊球三下	現場操作 連續次數	
二上	桌球	掌握球彈跳的運動方向	1. 能向上擊球連續五下 2. 能落地反彈對牆反手擊球	現場操作 連續次數	
二下	桌球		1. 能向上擊球連續十下 2. 能半桌反手擊球	現場操作 連續次數	
三上	桌球	利用身體操作設備表現簡單的動作技能	1. 能半桌反手擊球 2. 能半桌正手發球	現場操作 連續次數	
三下	桌球		1. 能發平快球 2. 能發球後反手擊球對打	累計成功次數	
四上	桌球	表現結合系列動作表現身體的協調性	1. 能反手擊球對打 2. 能半桌正手擊球	兩人對打連續次數	
四下	桌球		1. 能正手擊球對打 2. 能定點左推右攻	兩人對打連續次數	
五上	桌球	了解各項運動規則參與比賽	1. 能發下旋球 2. 能接下旋球	累計成功次數	
五下	桌球		1. 能了解比賽規則 2. 能自行與同學進行比賽	分組進行比賽	
六上	桌球	利用比賽表現最佳運動技能，欣賞比賽	1. 能藉由比賽提升技術 2. 了解桌球術語	分組進行比賽	
六下	桌球		1. 能認識國內優秀選手 2. 能上網查詢相關運動資訊	分組報告	

## 臺北市內湖區康寧國小健康與體育社群羽球課程活動設計

### 壹、總目標：

- 一、鍛鍊學生強健的體魄。
- 二、培養學生正當的休閒運動。
- 三、建立學生正確的體適能觀念。

### 貳、分段目標：

- 一、低年段：(一) 培養羽球球感，鍛鍊敏捷性。  
(二) 利用彈力羽拍向上擊球。
- 二、中年段：(一) 認識羽球移位步法。  
(二) 熟練羽球向上擊球動作。  
(二) 能實際操作發長球、正手挑球、平球等擊球動作。
- 三、高年段：(一) 熟練發長球、正手挑球、平球、高遠球等單項動作。  
(二) 結合運用發長球、正手挑球、平球、高遠球等動作。  
(三) 認識簡易羽球規則並欣賞比賽。

### 參、課程內容：

年級	單元學習目標	主要活動	學習表現	議題融入	評量方式	備註
一	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說出操弄球的本領。</li> <li>2.運用身體部位做出拋、接球的簡單動作。</li> <li>3.遵守遊戲規則，與同儕融洽互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.拋繡球：學生練習個人拋接、雙人拋接、多人拋接。</li> <li>2.羽球擲準練習：設定目標物，讓學生練習擲準。</li> <li>3.移位換拍遊戲：兩人一組，各自將球拍拍頭朝下頂地，並以手指頂住拍柄底部，聽候口令兩人同時放手，移位至另一人處並接住球拍，之後可逐一增加人數進行</li> </ol>	<p>3c- I -1</p> <p>3c- I -2</p> <p>3d- I -1</p>	<p>人權教育</p> <p>1-1-2</p> <p>兩性教育</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-5</p>	實際操作 分組競賽	

年級	單元學習目標	主要活動	學習表現	議題融入	評量方式	備註
		練習。 2.彈力羽球：利用衣架、絲襪製作的彈力球拍，練習持球、向上擊球動作。 4.拍上功夫：利用彈力球拍進行小組持球接力賽、向上擊球比賽。				
二	1.運用身體部位做出拋、接球的簡單動作。 2.能操作器具表現拍、打、擊等動作。 3.遵守遊戲規則，與同儕融洽互動。	1.彈力球拍向上擊球練習： *個人計次測驗 *小組團體測驗：規定總次數，由不同人數完成之（可採落地或連續方式進行）。 2.彈力拍擊球九宮格遊戲：積分賽。 3.短距離雙人對打練習。	3c- I -1 3c- I -2 3d- I -1	人權教育 1-1-2 兩性教育 2-1-3 2-1-5	實際操作分組競賽	
三	1.應用身體做出各種基本動作，增加體適能。 2.能正確做出基本握拍及持球動作。 3.了解擲球要領。 4.了解向上擊球要領。 5.以快樂的心情、積極的態度參與學習活動。	1.各項敏捷訓練：墊步、滑步、交叉步等步法練習。 2.配合各種羽球步法移位撿球。 3.指導學生認識簡易握拍及持球法。 4.擲球練習：指導正確擲球動作 5.擲遠比賽 6.向上擊球練習 7.向上擊高球練習：可配合遊戲進行（喊到名字者須接球）	3d- II -1 3d- II -2 4c- II -2 4d- II -1 4d- II -2	人權教育 1-2-1 兩性教育 2-2-5	依動令做出步法移位 個人比賽分組競賽	

年級	單元學習目標	主要活動	學習表現	議題融入	評量方式	備註
四	<p>1.能以正確姿勢練習發球。</p> <p>2.做出正手挑球基本動作。</p> <p>3.說出平球擊球要領。</p> <p>4.體驗和別人互動的感覺。</p> <p>5.以快樂的心情、積極的態度參與學習活動。</p>	<p>1.發長球練習</p> <p>2.正手挑球練習</p> <p>3.平球練習</p> <p>4.移動向上擊球練習：小組接力比賽</p>	<p>3c-Ⅱ-1</p> <p>3c-Ⅱ-2</p> <p>3d-Ⅱ-1</p> <p>3d-Ⅱ-2</p>	<p>人權教育</p> <p>1-2-1</p> <p>兩性教育</p> <p>2-2-5</p>	<p>實際操作</p> <p>分組競賽</p>	
五	<p>1.了解簡易羽球規則。</p> <p>2.做出手、眼、腳等身體各部位配合的協調動作。</p> <p>3.了解高遠球揮拍正確動作。</p> <p>4.能連貫做出高遠球揮拍動作。</p>	<p>1.基本羽球規則介紹</p> <p>2.發長球練習（定點）</p> <p>3.正手挑球練習</p> <p>4.平球練習</p> <p>5.高遠球揮拍練習</p> <p>4.對牆擊球練習</p>	<p>3c-Ⅲ-2</p> <p>3c-Ⅲ-3</p> <p>3d-Ⅲ-1</p> <p>3d-Ⅲ-2</p> <p>3d-Ⅲ-3</p>	<p>人權教育</p> <p>1-3-2</p> <p>兩性教育</p> <p>2-3-2</p> <p>2-3-5</p>	<p>實際操作</p>	
六	<p>1.熟練各項基本動作，並結合運用。</p> <p>2.認真參與學習活動，養成合作、守規則的好習慣。</p>	<p>1.正手挑球練習</p> <p>2.平球練習</p> <p>3.高遠球練習</p> <p>4.多項動作結合練習</p> <p>5.單、雙打比賽介紹</p> <p>6.個人積分賽</p>	<p>3c-Ⅲ-2</p> <p>3c-Ⅲ-3</p> <p>3d-Ⅲ-1</p> <p>3d-Ⅲ-2</p> <p>3d-Ⅲ-3</p>	<p>人權教育</p> <p>1-3-2</p> <p>兩性教育</p> <p>2-3-2</p> <p>2-3-5</p>	<p>實際操作</p> <p>分組競賽</p>	

### 蛇板教學活動設計

教學者：龐成瑄

教學目標	單元目標	教學內容	備註
一、上板 (一堂課)	1. 扶牆上板	藉由固定的物體(牆、欄杆), 輔助學習者平衡, 達到上板穩定的效果。 目標: 扶牆上板平衡超過 10 秒鐘	上板時, 板子務必面向自己平放, 兩腳並攏站於蛇板中間, 前腳先踩於前板中間, 輕輕往前推後, 後腳順勢站於後板中間。
	2. 扶人上板	透過他人輔助維持平衡, 可由雙手輔助進階至單手輔助, 嘗試抓到平衡點。 目標: 單手扶人平衡 10 秒鐘	
二、下板 (一堂課)	1. 往前下板	雙腳腳尖往前採, 讓蛇板往前躺於地上時下板, 記得重心仍要保持住, 以免滑倒。 目標: 往前下板成功三次	雙腳一起往前或往後的下板, 切記別單腳先下, 以免滑倒。滑行時下板請自行斟酌往前下板或往後下板。
	2. 往後下板	雙腳腳尖往後採, 讓蛇板往後躺於地上時下板, 記得重心仍要保持住, 以免滑倒。 目標: 往後下板成功三次	
三、滑行 (二堂課)	1. 扶牆滑行	身體於板上站直之後, 雙腳站穩不動, 用雙手輕推牆壁, 使身體借由這股推力, 向前滑行。 目標: 扶牆前進 10M	先由扶牆→扶人→獨自練習, 由簡入難, 反覆練習之後, 於板上平衡的感覺會漸漸熟悉, 再試著把手放開, 藉由雙腳重心平衡並維持。
	2. 扶人滑行	身體於板上站直之後, 雙腳站穩不動, 用雙手扶住輔助人員, 並由輔助人員慢慢拉向前。 目標: 扶人滑行前進 10M	
	3. 單人滑行	身體於板上站直之後, 雙腳站穩不動, 往前滑行平衡。 目標: 滑行 3M	
四、前進 (三堂課)	1. 後腳前進	身體於板上後, 重心偏向前腳, 後腳有節奏性的前後踩動, 注意身體平衡, 後腳微彎即可往前前進。 目標: 前進 8M	此前進方法是利用蛇板未固定的輪子採 S 行方式摩擦前進, 因只有後輪故速度較慢。
	2. 前腳前進	與後腳前進方式雷同, 僅重心腳換為前腳, 此為前腳為彎。 目標: 前進 5M	
	3. 扭腰前進	借用全身力量, 轉動腰部產生動能驅使前後腳節奏性擺動, 身體及腰向左扭	

		轉，前腳腳跟會自然往後踩，後腳腳尖往會自然前踩；反之向右扭轉，前腳腳高會自然往前踩，後腳腳尖會自然後踩。 目標：前進 10M	
五、180 度迴旋 (兩堂課)	1. 左彎 180 度迴旋	前進一定的速度後，前腳往後踩，右腳往前踩，雙腳彎曲，重心放低，滑板會自動旋轉，待至左旋 180 度後，扭腰前進即完成。 目標：成功繞過角錐並回起點	剛開始可使迴旋的半徑加大，可幫助成功機率，待熟悉之後，迴旋半徑可逐漸縮小，以提高完成效率，茹可順利完成 180 度迴旋可嘗試 360 度。
	2. 右彎 180 度迴旋	前進一定的速度後，前腳往前踩，右腳往後踩，雙腳彎曲，重心放低，滑板會自動旋轉，待至右旋 180 度後，扭腰前進即完成。 目標：成功繞過角錐並回起點	
六、S 前進 (一堂課)	1. 蛇板蛇行	可以利用前後腳前進方式亦可利用扭腰前進方式，更可搭配兩種前進方式，膝蓋微彎要透過重心轉移，來回前後有規律踩動。 目標：繞過 10 個三角錐	角錐距離可先拉大，熟練後，角錐距離漸漸拉小，以挑戰更難的技巧 S 行前進。

### 游泳教學活動設計

教學者：王茹以

教學目標	單元目標	教學內容	備註
七、水感	3. 火車快飛	搭火車在水中行進，搭配口號（火車：嘟嘟）及動作（小白兔：跳跳）	適應水性，先讓學生熟悉水性，之後教學會更有效率。吹泡泡也可以吹桌球來進行練習。
	4. 吹泡泡特攻隊	嘴巴像吹蠟燭一樣吹氣，可由學生用手裝水吹→嘴巴碰到水吹→整臉碰到水吹；吹氣完請大喊〔ㄉㄚ、〕	
	5. 螃蟹走路	抓岸邊貼牆爬行，可以搭配浮板讓螃蟹過去要嘴巴入水吹泡泡。	
八、悶氣	3. 悶氣看數字 4. 悶氣看路	吸氣到胸部，嘴巴不嘟嘟，眼睛張開開，起來大喊怕。	確認學生沒有閉眼睛害怕悶氣
	5. 殭屍跳	雙腳一起跳起，雙手放水平往下壓，用嘴巴吸氣；入水用鼻子吐氣	水中安全
九、漂浮	4. 超人飛	雙手向前伸直輕搭老師肩上或手臂上，頭悶氣入水，腳伸直向後；老師輔助站立。	建立學生與老師間的信任，請學生完全放鬆不緊張。

	5. 水中站立	漂浮完，雙手往下壓，雙腳往肚子收在往下踩。	確定踩到底後方可抬頭。
	6. 蹬牆漂浮	一隻腳踩牆壁，手跟頭低入水後，另一隻腳也踩牆壁，雙腳一起蹬牆出發。	頭跟手一定要先入水，耳朵藏在手臂下(頭低)
十、自由式打水	4. 扶牆打水	腳微內八，腳背打平，雙腳伸直向下打水(大腿抬起來帶動小腿，腳背順勢下壓)	不用力伸直、踩腳踏車、反打(向上打水)
	5. 漂浮打水	蹬牆漂浮過五公尺後，全身放輕鬆悶氣打水	身體不可跟著晃動，上半身切記放鬆
十一、仰漂	1. 仰漂	吸氣到胸部憋住，縮下顎，往後躺，耳朵入水後，輕蹬牆，放鬆漂浮	頭不可往後仰，肚子挺出來；不可用輔助道具
	2. 仰漂水中站立	雙腳往肚子縮，屁股往下做，雙手往前推水；頭入水，踩到地方可抬頭吸氣。	不可仰躺轉身成面朝下來站立
十二、自由式划手	2. 側肩打水	一手在前，一手貼在大腿上，貼在大腿上那隻手的肩膀抬高打水；身體呈側身，頭不動眼睛看地上。	適應身體變側身，幫助划手提肩，以及換氣的側轉
	3. 原地划手	1. 手心向下往後推，大拇指碰到大腿，推到水平後，手心朝上。 2. 側肩後，手伸直放輕鬆往前擺	推水完後手心朝上，是避免切水，讓他確實推到水
	4. 四拍划手加水	1. 推玩水後，側肩，腳打水四下 2. 手伸直往前放，腳打水四下，換手	把推水跟放回來的動作做區隔
十三、仰式打水	1. 岸上打水	雙手向後撐，雙腳伸直向前呈內八；腳放輕鬆往下擺，腳背往上踢。	會仰式打水，是學換氣前的必要步驟
	2. 仰式打水	雙手貼大腿，腳背放輕鬆往上踢	
十四、自由式換氣	1. 原地換氣	1. 側肩換氣：頭貼手臂側面轉起，縮下巴，肩膀提起。換氣前鼻子吐氣，起來嘴巴吸氣	耳朵一開始會進水，請學生忍耐，切記不可以變抬頭換氣
		2. 划手換氣：頭先轉後手在划，手舉到最上方，頭入水	頭先轉再划手，才有充裕的換氣時間
	2. 持浮板換氣	1. 側肩換氣。 2. 划手換氣	讓學生熟悉行進間的換氣動作，老師需要每位學生都調整
十五、自由式	1. 自轉仰	划手第三下鼻子吐氣，第四下嘴巴吸氣後，老師協助學生翻身變仰式打水	讓學生熟悉側身的角度，頭轉肩抬的動作。特別是不敢多轉或吸不到氣的學生須多做
	2. 自由式	搭配打水四下換一次氣	老師須多協助學生調整

十六、仰式划手	1. 原地划手 2. 仰式划手	1. 手背朝上往後輕放到耳朵旁 2. 手心朝外，向外推水至大腿	手抬起容易沉下去，所以仰式打水要練得穩。手抬起後傾放入水
---------	--------------------	------------------------------------	------------------------------

### 游泳教學活動設計(二)

教學者：王茹以

教學目標	單元目標	教學內容	備註
十一、蛙腳	6. 岸邊握拳繞腳	1. 屁股坐在岸邊，雙腳彎曲，大腿放在水平面上，小腿放入水中，腳背勾起 2. 此姿勢後，單手先握拳，放在雙膝中間；雙腳一起往後收至碰牆，接著雙腳往外向前繞一個圓	在繞圓的動作中，腳背要持續勾著，讓學生習慣腳背勾著來在水中做動作。 此動作腳背沒勾，之後教學學生腳背會無力，並且用腳背去拍水成蛙腳的動力
	7. 岸邊繞腳	維持上一個姿勢，拳頭拿開，持續繞圓，雙膝保持一個拳頭的距離	
十二、蛙腳	6. 水中握拳繞腳	3. 成坐姿面牆，單手抓岸，另一手握拳夾膝之間，腳背勾起 4. 此姿勢後，雙腳併攏後收再往外向前繞一個圓	每繞十個圈就出水面吸一口氣，腳背要持續勾著，
	7. 水中繞腳	維持上一個姿勢，拳頭拿開，雙膝保持一個拳頭的距離，腳背勾起 步驟（一）雙腳慢慢後收 （二）雙腳快速夾一圈	雙腳後收時是慢慢收，向前繞圓是動作加快而非用力。快速繞圓時，請向牆夾水
十三、蛙腳	7. 趴椅繞腳（或扶牆）	甲、 泳池有教學椅，把一張貼牆放，另一張與其垂直，把前半段放在前一張椅子上，讓教學椅擺成斜的 乙、 趴椅繞腳，胸部以下入水，大腿貼在教學椅上，進行繞腳，一慢收，二快夾	趴在教學椅上，是為了收腳時不要讓大腿往前收，造成翹屁股的動作；大腿應該與上半身平行來進行蛙腳。
十四、蛙腳	6. 持浮板蛙腳	1. 雙手輕放在浮板上，頭抬起，雙腳放鬆往後放 2. 一慢收（小腿收腳背勾），二快夾（小腿繞一圈用腳內側夾水）。連續操作，雙腳微彎；待可以確實夾到水後，二夾後就雙腳伸直漂浮一下，在繼續操作	此時老師的抓法很重要，一收時，老師要抓住學生的腳掌扣住讓學生腳背勾好；接下來二夾時，抓住腳掌幫學生夾一個圓。夾時讓學生感受腳內側夾到水，並且是圓的前半段出力夾到水，圓的

			後半放鬆併攏
十五、蛙手	甲、御飯糰蛙手	1. 面向水道繩，雙手放上面，手伸直，腋下在水道繩上 2. 一雙手手心朝外分水，二手心抓水往胸口縮，三手心合掌往前伸	
	乙、蛙手加自由式打水	一分水，二抓水，三前伸；操作一分水輕輕抬頭吸氣，三前伸頭入水悶氣；蛙手配上自由式打水。	
十六、蛙式	5. 蛙腳加換氣	1. 雙手前伸，雙手疊在一起，加上踢蛙腳 2. 踢完蛙腳後，頭輕輕抬起吸氣	不用划手，頭只要輕抬就可以換氣，所以要讓學生習慣不要用力抬頭吸氣
	6. 一手一腳蛙式	蛙手換氣完，停兩秒後在踢蛙腳	蛙式蛙手跟蛙腳不是同時做，同時因作用力的關係而會變得比較慢
	7. 手腳配合	蛙手到步驟三前伸時，蛙腳方可收腳	





康寧國小健體領域社群教學教案—跳繩教學

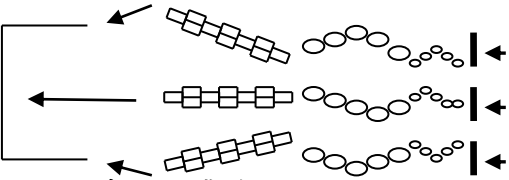
教學領域	健康與體育	設計者：張瀛心老師
教學單元	白浪滔滔我不怕	
教學活動	一	繩感練習
	二	穿越大繩
	三	搖擺跳大繩

	教材分析	學生經驗	教學重點與方法
教學研究	<p><b>一、教材定位</b></p> <p>跳繩與其他運動項目比較起來，較注重手眼協調與節奏性。而大繩活動除培養學生肢體協調、身體的肌力、節奏感之外，亦培養學生敏捷性、爆發力、專注力、判斷力，進而在大繩遊戲活動中，使其了解團隊合作的重要，為一種有益身心發展的活動。</p> <p>一、二年級的學童大都處於發展初級階段的繩感練習。</p> <p>三~六年級的學童大都處於發展跳躍大繩技能水準。</p> <p>初級大繩技能主要介紹穿越大繩、搖擺跳大繩。</p>	<p><b>一、先備經驗</b></p> <p>1 具備完成前一跳一迴 30 次的的能力。</p> <p>2 具備辨別雙腳跳、雙腳開合跳的能力。</p> <p><b>二、學習文化</b></p> <p>1 學生喜歡競賽類遊戲。</p> <p>2 尊重比賽的判決並能為同學加油。</p>	<p>1、直接教學法。</p> <p>2、場地教學法。</p> <p>3、實作教學法。</p> <p>4、互動教學法。</p> <p>5、間接教學法。</p> <p>6、分組練習。</p>

	<p>✚ 以兩跳一迴旋動作進行暖身活動，增強學生節奏感，幫助適應繞、跳大繩的節奏。</p> <p>✚ 配合節奏音樂或簡短口訣，使學生掌握進出大繩時機及克服恐懼。</p> <p>✚ 可搭配創編跳繩操進行繩感訓練。</p> <p><b>二、動作要領</b></p> <p>✚ 跳繩的方法： 以前腳掌起跳和落地，切記不可用全腳或腳跟落地，以免腦部受到震動，當躍起於空中時，身體不要極度緊繃彎曲，成自然站姿。眼睛注視與餘視搖繩者的手與迴旋中的大繩，自然呼吸不憋氣；跳躍一字型大繩時，眼睛注視搖擺的繩子。</p> <p>✚ 搖擺繩子的方法： 手臂向下伸直貼近身體前側，雙腳與肩同寬，以肚臍為中心點，手腕向下作低水平左右擺盪，合適的左右搖擺幅度各為 22.5 度，搖擺速度與手搖繩速度成正比，當搖擺幅度過大時，會因超出水平面而使搖擺中的繩子節拍錯亂，導致跳者無法進入跳躍。</p> <p><b>三、安全注意事項</b></p> <p>✚ 搖繩者需注意跳繩者是否準備進入大繩；進繩者需注意大繩是否運轉順暢。</p> <p>✚ 當四肢勾到大繩時，搖繩手將繩順著跳繩者方向移動，使大繩鬆脫，防止跳繩者跌倒。</p>		
教學資源	<p>教師準備</p> <p>1. 十尺長繩 x4 條      6. 小呼拉圈 x15 個 2. 個人繩 x25 條      7. 大呼拉圈 x15 個 3. 跳繩握把 x4 個      8. 椅子 x10 張 4. 橡皮筋串 x20 條    9. 氣球 x5 個 5. 麻繩 x1 網          10. 箱子 x6 個</p>	學生準備	<p>1 輕便運動服裝 2 運動鞋</p>
能力指標	教學目標		
<p>健體 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活</p>	<p>單元目標</p> <p>一、認知</p> <p>(一)能了解熱身運動對於運動的重要性。</p> <p>(二)能說出兩跳一迴旋的動作要領。</p>	<p>具體目標</p> <p>1-1-1 學生能說出活動前應做暖身，以避免受傷。</p> <p>1-2-1 學生能說出兩跳一迴旋為繩子繞過一圈，腳跳兩下。</p>	

<p>動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>語文</p> <p>C-2-2-1-1 說話時能保持適當的速度與音量。</p> <p>綜合</p> <p>4-2-2 妥善運用空間，減低危險的發生。</p>	<p>(三)能說出穿越大繩的時機。</p> <p>二、技能</p> <p>(一)能學會並做出雙腳跳、雙腳蹲跳、開合跳三種跳躍動作。</p> <p>(二)結合袋鼠跳、青蛙跳、跳房子三種跳躍動作，培養學生肢體協調性。</p> <p>(三)能學會並做出從斜前方穿越出繩的動作。</p> <p>(四)能學會並與同伴搖擺出穩定速度的搖擺大繩。</p> <p>(五)能學會並在大繩中做出兩跳一迴旋的動作。</p> <p>三、情意</p> <p>(一)能培養並產生對大繩活動的興趣。</p> <p>(二)能了解與同學團隊合作的重要性。</p>	<p>1-2-2 學生能說出五次兩跳一迴旋為大繩繞五圈，腳跳十下。</p> <p>1-3-1 學生能說出當大繩打地後，即可穿越大繩。</p> <p>2-1-1 學生能在每個小呼拉圈中，做出袋鼠雙腳跳各兩下；在大呼拉圈中，做出青蛙雙腳蹲跳各兩下；在單數格子上做原地跳兩下、雙數格子做雙腳開跳兩下。</p> <p>2-2-1 學生能連續完成袋鼠雙腳跳兩下、青蛙雙腳蹲跳兩下、於單數格子做雙腳並立跳兩下、於雙數格子做雙腳開跳兩下。</p> <p>2-3-1 學生能在大繩打地後，從協前方經搖繩者的左、右兩側穿越出繩，在穿越大繩後，大繩仍可持續迴旋。</p> <p>2-4-1 搖繩者能做出手臂向下伸直，貼近身體前側，雙腳與肩同寬，以肚臍為中心點，手腕向下作低水平左右搖擺，搖擺幅度各為 22.5 度，喊一時向左搖擺，喊二時向右搖擺。</p> <p>2-5-1 學生能在大繩繞過一圈時，做出雙腳並立跳兩下，完成五次。</p> <p>2-5-2 學生能在跳躍大繩時，做出身體自然向上躍起、手指自然伸張、以腳尖落地、膝蓋微彎的姿勢。</p> <p>3-1-1 學生能表現出主動出列示範兩跳一迴旋、穿越大繩、搖擺大繩、跳跳躍大繩等動作。</p> <p>3-2-1 能在分組練習時，與小組成員相互合作搖大繩。</p> <p>3-2-2 課程結束時，能與小組成員一同收拾小組的大繩與呼拉圈。</p>
--	--	--

能力指標	具體目標	教學活動(一)	教學資源	效果評量
1-2-2 3-2-1 3-2-2	1-1-1 1-2-1 2-1-1	<p>跳躍步伐練習</p> <p>採循序漸進方式，以袋鼠跳、青蛙跳、跳房子三種跳躍動作類型通過呼拉圈及格子，體驗雙腳跳、雙腳蹲跳及雙腳開合跳動作，第</p>	<p> 小呼拉圈 x15 個</p> <p> 大呼拉圈</p>	<p> 學生能正確回答出兩跳一迴旋為繩子繞過一</p>

<p>3-2-3 6-2-5 4-2-2</p>	<p>一次計時兩分鐘體驗，第二次計時五分鐘，看哪組學生能正確完成較多回合的關卡任務，給與小組表揚。</p> <p>(1) 關卡示範</p> <p>袋鼠跳：在每個小呼拉圈中，進行雙腳跳動作，每次跳兩下。</p> <p>青蛙跳：在每個大呼拉圈中，進行雙腳蹲跳動作，每次跳兩下。</p> <p>跳房子：單數格子進行雙腳並立跳動作；雙數格子進行雙腳開跳動作，每次跳兩下。</p> <p>(2) 任務說明</p> <p>任務一：每次跳躍皆須跳兩下。</p> <p>任務二：保持距離以策安全，進行關卡任務時，發現肢體碰觸到前、後位同學時，該學生須當次回合數不納入採計且重需新排隊。</p> <p>任務三：排成口字型。(要站在線上)</p>  <p>「空迴旋」系列繩感練習</p> <p>(1) 單手空迴旋</p> <p>(2) 換手空迴旋</p> <p>(3) 交叉換手空迴旋</p> <p>「迴旋跳」系列練習基礎練習</p> <p>(1) 一跳一迴旋 20 下</p> <p>(2) 兩跳一迴旋 5 次</p> <p>「創編跳繩操」練習，見【附件一】</p> <p>(1) 結合基礎跳躍、空迴旋、迴旋跳等系列動作。</p> <p>(2) 搭配輕快節奏與身體律動，完成創編跳繩操</p>	<p>x15 個</p> <p>椅子 x10 張</p> <p>橡皮筋串 x20 條</p> <p>個人繩 x25 條</p>	<p>下，腳跳兩下。</p> <p>☑看學生呼吸加快及流汗。</p> <p>☑學生能說出兩跳一迴旋為繩子繞過一圈，腳跳兩下。</p> <p>☑學生能進一步說出五次兩跳一迴旋為大繩繞五圈，腳跳十下。</p> <p>☑學生能累計完成一跳一迴旋 20 下。</p> <p>☑學生能累計完成兩跳一迴旋 5 次。</p> <p>☑學生能配合音樂跳出創編跳繩操。</p>	
<p>能力 指標</p>	<p>具體 目標</p>	<p>教 學 活 動 (二)</p>	<p>教學資源</p>	<p>效果評量</p>

<p>1-2-2 3-2-1 3-2-2 C2211 4-2-2</p>	<p>2-3-1 3-2-1</p>	<p><b>✚ 穿越大繩</b>  <b>1 分站進行動作講解示範與指導：</b>                  (1) 搖繩者須<u>注視</u>跳躍者、穿繩者須注視搖繩者的手                  (2) 搖繩時，大臂靠近身體兩側，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕發力作畫圓動作，喊一時大繩在上，喊二時大繩著地。                  (3) 在大繩剛離地時，順勢穿越大繩，再由斜對角出繩，<u>口訣為「打地一走」</u>。  <b>2 分組練習：</b>                  教師巡視觀察小組學習狀況，適時給予小組指導，依照各小組進度分別教導「大繩搖擺跳」。</p>	<p>✚ 十尺長繩 x4 條                  ✚ 個人繩 x25 條</p>	<p>☞ 學生能成功的從斜前方穿越大繩。                  ☞ 學生能正確念出大繩穿越的口訣為「打地一走」</p>
<p>能力 指標</p>	<p>具體 目標</p>	<p>教 學 活 動 (三)</p>	<p>教學資源</p>	<p>效果評量</p>
<p>1-2-2 3-2-1 3-2-2 C2211 4-2-2</p>	<p>2-4-1 2-5-1 2-5-2 3-2-1</p>	<p><b>✚ 搖擺跳大繩</b>  <b>1 分站進行動作講解示範與指導：</b>                  (1) 搖繩者須<u>注視</u>跳躍者、穿繩者須注視搖繩者的手。                  (2) 搖繩時大臂靠近身體兩側，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕發力作畫圓動作，喊一時大繩在左，喊二時大繩在右。                  (3) 進繩後跳者與搖繩者需成一直線，跳繩者需跳兩跳一迴旋。                  (4) <u>口訣為「前一後—前停—跳」</u>。  <b>2 分組練習：</b>                  教師巡視觀察小組學習狀況，適時給予小組指導，依照各小組進度進行跳大繩教學。</p>	<p>✚ 十尺長繩 x4 條                  ✚ 個人繩 x25 條</p>	<p>☞ 搖繩者能<u>注視</u>跳躍者。                  ☞ 穿繩者須注視搖繩者的手。</p>

【附件一】創編跳繩操

設計者：張瀛心老師

2x8	主歌	踏步
4	過門	蹲
2x8	主	(左起右收) 打鼓繞環二次
2x8	過門	(左起右收) 伸手點腳拍拍洗洗臉
2x8	唱	(左起右收) 大繞環
1x8		(左起右收) 機器人平手
2x8	主	(左起右收) 打鼓繞環二次
2x8		(左起右收) 伸手點腳拍拍洗洗臉
2x8	間	踏步 (取繩)
3x8	唱	持繩踏步 (上、左上、右上)
4x8	主	持繩繞環推推 (原地 1x8、向左轉 1x8、向左轉 1x8、向左轉 1x8)
4x8	間	持繩空中甩繩 (向左轉一圈 2x8、向右轉一圈 2x8)
4x8	唱	持繩扭腰 (向左 2x8、向右 2x8)
2x8	主	踏步 (取繩)
4	過門	叉腰蹲蹲
4x8	主	單手空迴旋 (左邊 2x8、右邊 2x8)
4	過門	等
3x8	唱	單手左右交叉空迴旋
4x8	主	換手空迴旋 (左手換右手、右手換左手 4x8)
2x8	間	預備跳繩動作
3x8	唱	二跳一迴旋
4x8	主	一跳一迴旋
4x8	間	雙手持繩空迴旋
4x8	唱	體側一迴旋
2x8	主	踏步 (收繩)
4	過門	叉腰蹲蹲
4x8	主	(左起右收)打鼓繞環 2x8、(左起右收)伸手點腳拍拍洗洗臉 2x8
4	過門	原地叉腰
3x8	唱	(左起右收)大繞環 2x8、(左起右收)機器人平手 1x8
4x8	主	(左起右收)打鼓繞環 2x8、(左起右收)伸手點腳拍拍洗洗臉)2x8
2x8	間	踏步 (取繩)
3x8	唱	持繩踏步 (上、左上、右上)
4x8	主	持繩繞環推推(原地 1x8、向左轉 1x8、向左轉 1x8、向左轉 1x8)
4x8	間	持繩空中甩繩 (向左轉 2x8、向右轉 2x8)
完		

**創編跳繩操動作要領**

設計者：張瀛心老師

類別	動作名稱	動作要領
徒手動作	打鼓繞環二次	朝左側動作時，身體轉向左側，左腳打直、右腳以腳尖觸地，雙手握拳伸直作打鼓動作。
	伸手點腳拍拍洗洗臉	雙手伸直向前平行於地面，雙手五指併攏，指尖朝前，再將雙手左右張開平行於地面，接著做洗臉、拍手動作。
	大繞環	兩腳與肩同寬，眼神注視雙手，順時針方向做大繞環動作，做完一圈後，眼睛看向前方定點亮相。
	機器人平手	雙手左右張開，平行於地面，五指併攏，以手軸為定點，將雙手指間相對於胸前。
持繩動作	持繩踏步	雙腳與肩同寬，雙手持繩於胸前，原地踏步。
	持繩繞環推推	雙腳與肩同寬，雙手持繩於胸前，做順、逆時針方向畫圓動作。
	持繩空中甩繩	左手或右手持繩，至於頭上，以腕部為軸心，作畫圓的迴旋(圓平行於地面)
	持繩扭腰	雙腳與肩同寬，雙手持繩於胸前，以腰部為軸心，上半部身體轉向兩側。
空迴旋	單手空迴旋	單手持繩迴旋，以肩部或腕部為軸心，做大幅度畫圓迴旋。
	單手左右交叉空迴旋	單手持繩迴旋，以肩部或腕部為軸心，做左、右換手動作。
	換手空迴旋	單手持繩迴旋，以肩部或腕部為軸心，做大幅度畫圓迴旋，做完左側換右側。
迴旋動作	二跳一迴旋	雙手持繩做前迴旋動作，繩子繞過一圈，雙腳需跳兩下。
	一跳一迴旋	雙手持繩做前迴旋動作，繩子繞過一圈，雙腳跳一下。
	體側一迴旋	雙手持繩，繩子至於身體兩側，以手軸為軸心，做左側體側一迴旋時，手臂與身體略帶密接且右手在上、左手在下，右手順勢擺盪畫圓，再將繩子打開做一跳一迴旋。
空迴旋	雙手持繩空迴旋	將左側及右側空迴旋合併實施，迴旋時手臂與身體略帶密接在左、右兩側成∞字迴旋。

**(二)康寧探世界**

1. 妙探世界(請參閱六/C、各年級各彈性學習課程計畫)
2. 趣讀國際(請參閱六/C、各年級各彈性學習課程計畫)

**(三)有品樂康寧**

1. 品德教育(請參閱C-8. 品德教育)
2. 生命教育(請參閱C-9. 生命教育)

**(四)智慧創康寧**

1. 探索藝視界(請參閱六/C、各年級各彈性學習課程計畫)
2. 思創未來(請參閱六/C、各年級各彈性學習課程計畫)

3. 科學趣味競賽

## 臺北市康寧國小科學趣味競賽實施計畫

### 一、活動主旨：

1. 為推廣科學教育普及工作，俾使學生能將課程所學，實際應用於趣味競賽活動中，並從中印證科學原理原則，豐富學習內涵，有效建構科學知識。
2. 鼓勵學生利用生活周邊資源，製作簡易科學玩具，並配合「環境教育」要旨，做好資源回收工作，致力垃圾減量，增添生活樂趣。

### 二、承辦單位：教務處

### 三、協辦單位：自然與生活科技領域教師群

### 四、活動對象：全校學生

### 五、活動地點：本校活動中心及其附近場域

### 六、活動內容：

#### 【一年級組-紙飛機】

1. 時間：3/21(二)下午第二節
2. 比賽地點：活動中心
3. 競賽方式：造飛機是利用一張廢紙摺出紙飛機，比賽誰飛得遠，測量其「直線距離」，距離起點最遠者為第一名，以此類推。

#### 【二年級組-吸管飛機】

1. 時間：4/25(二)下午第二節
2. 比賽地點：活動中心
3. 競賽方式：吸管飛機是利用吸管製作飛機，比賽誰飛得遠，測量其直線距離，距離起點最遠者為第一名，以此類推。

#### 【三年級組-創意膠泥船】

1. 比賽時間：4/24-4/28
2. 比賽地點：三年級自然教室
3. 競賽方式：利用膠泥做成不同形狀，想辦法讓膠泥浮在水面上。創作負載量最大的膠泥船—能裝載最多顆彈珠即能獲勝。

### 【四年級組-動力車】

1. 比賽時間：3/9(四)下午第二節
2. 比賽地點：活動中心
3. 競賽方式：彈力車放置於起跑點，以距離跑較遠的獲勝。

### 【五年級組-投石器神準王】

1. 活動時間：1/16-1/19
2. 活動地點：五年級自然教師各班自然與生活科技課時間
3. 比賽方式：
  - (1) 每班分小組進行比賽。
  - (2) 限時2分鐘內，選手於發射起點線後，以9顆球投進目標筒內的總得分高低為優勝依據。
  - (3) 當天選手分數採計及有否違規皆遵循評審老師之判決。
4. 成績計算：每班選出一組優勝隊伍。

### 【六年級組-顯微鏡初體驗】

1. 比賽時間：5/1-5/5
2. 活動地點：六年級自然教室
3. 活動方式：學習顯微鏡的使用，帶領學生用顯微鏡做實體觀察。

七、活動評審：當日將由自然與生活科技領域老師及導師負責。

八、活動經費：活動所需器材及獎品由學校提供。

九、本計畫呈報校長核可後實施，修改時亦同。