

# 臺北市文山區志清國民小學 109 學年度第一學期總合學習教學計畫(三年級)

設計者：沈佩蓉、劉珊如、周易、謝宛君

教學者：劉和泰、劉月娥、李旻勵、呂書佩、王婷誼

主題名稱：定人生方向，越國際視野。(定向越野)

## 一、設計理念：

每個孩子在學習的路途中，難免遇到各種不同的困難，有些孩子將困難當作挑戰，但有些孩子卻在面對這些阻礙與挫折時，選擇逃避或放棄。因此，在這學期老師們期盼透過具有挑戰與體驗的定向活動，讓孩子在不斷的練習與挑戰當中，培養「獨立思考、解決困難、勇於面對」的態度。「定向越野」培養孩子讀圖的能力，讓孩子感受到運動是簡單又輕鬆的，並在運動的過程當中，承受體力與智力的雙重壓力，做出迅速的反應，選擇自己所要走的道路，自行冷靜判斷對的方向，一旦找到自己追求的目標，所有的累與痛（汗水）便在此刻消失殆盡，取而代之的是心中所獲得滿滿的成就感與快樂。期盼透過定向越野這項新興運動的體驗，讓孩子體會到從困境中冷靜尋找自己的路，也期盼孩子在這些成功經驗中發現自己的優點，展現更有自信的自己。

## 二、教學目標

- 1.經由認識定向越野運動，開拓國際視野，勇於挑戰新興運動。
- 2.透過讀圖的訓練，培養孩子的觀察力與方向感及空間概念。
- 3.在不斷的嘗試與挑戰各種賽程中，培養獨立思考與解決問題的能力。
- 4.藉由克服尋找定向旗所面對的困難，提升自己的信心，勇敢面對其他挑戰。
- 5.藉此運動大量接觸自然環境，培養孩子懂得尊重與愛護大自然。
- 6.樂於運用周遭環境的機構與資源，增進個人的生活經驗與學習樂趣。
- 7.透過課程的實施，開啟孩子多元運動的一扇窗，進而培養從小運動的習慣。

## 三、能力指標：

| 活動名稱                | 能力指標   |
|---------------------|--|
| 定向運動大搜索<br>(認識定向運動) | 1-2-2-1 透過參與各式各類的活動，發展自己的興趣與專長。  |
| 尋找神秘的點<br>(校內定向初體驗) | 1-2-2-1 透過參與各式各類的活動，發展自己的興趣與專長。<br>3-2-2-3 能強化自律與遵守紀律的態度。                                    |
| 定向越野運動挑戰            | 3-2-2-3 能強化自律與遵守紀律的態度。<br>1-2-1-2 從參與活動中，覺察自己各方面的進步情形。<br>2-2-4-3 樂於運用周遭環境的機構與資源，增進個人的生活或學習。 |

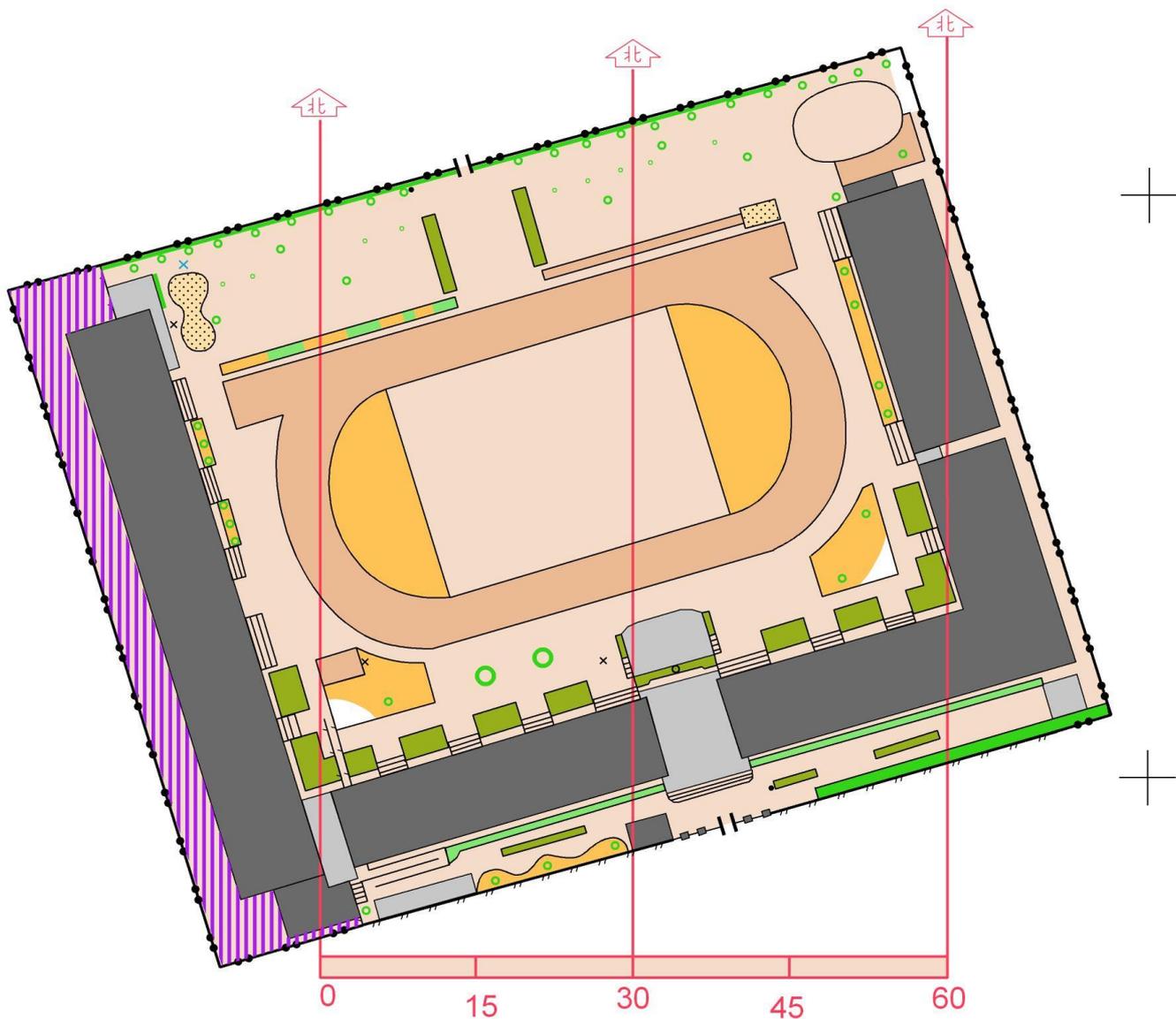
## 四、活動總時數：6 節(240 分鐘)

五、教學活動：

| 活動名稱                   | 活動內容與流程  | 教學資源                                    | 備註 |
|------------------------|--|---|----|
| <p>定向運動大搜索(認識定向運動)</p> | <p>壹、準備活動</p> <p>上了三年級我們也變得更懂事也更堅強了。這學期我們要更進一步讓你們學習到獨立的精神，學習自己能夠解決生活中所遇到的困難。</p> <p>教師：「你們有沒有走失過？或是爸媽有沒有提醒你走失了該怎麼辦？如果真的走失了，你會怎麼做？」</p> <p>學生：「如果不小心走失，我會看看附近有沒有地方可以廣播，或是站在原地等。」</p> <p>教師：「看得出來大家都是用很冷靜的方式處理你所遇到的難題，因為如果在不冷靜以及慌張的狀況下，是沒有辦法解決困難的！生活中有許多狀況等著我們，我們要學會怎麼去面對。想想看你曾經遇過什麼困難是需要靠自己的力量解決的？」</p> <p>學生：「功課不會的時候要自己問、和好朋友發生誤會的時候要自己想辦法溝通……」</p> <p>教師：「沒錯！你們不只會在現在遇到這些難題，越長越大會發現你要自己掌握以及解決的事情會越來越多，父母不會永遠陪在你身邊，所以我們要學會自己解決困難。」</p> <p>教師：「現在就讓你們欣賞一些影片，看看我們今天要學習的這項運動，會帶給你什麼不同的感受，看看影片中的小孩怎麼在獨自一人時，尋找自己最後的終點。」</p> <p>一、影片欣賞時間(影片檔 1)</p> <p>播放定向運動相關影片，看完之後教師提問：「你們從影片中看見什麼？(請學生大量列舉)」學生：「有旗子、指北針、地圖、比賽的人……」接下來讓我們認識這項精彩好玩的運動吧！</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、定向運動 Q &amp; A (PPT)</p> <p>(一)說明定向運動的由來。</p> <p>(二)說明定向運動的種類。</p> <p>(三)說明定向運動的形式(包括積分賽、順點賽及接力賽)。</p> <p>(四)說明定向運動器材(核對卡、定向旗、打卡器)。</p> <p>二、閱讀定向地圖—圖例介紹</p> <p>(一)教師以簡報介紹定向地圖上的顏色及其所代表的象徵地形。</p> <p>(二)教師以簡報介紹定向地圖上的符號及其所代表的象徵</p> | <p>各班教室</p> <p>影片檔 1</p> <p>志清樓 PPT</p> |    |

|                        |  |                                 |  |
|------------------------|--|---------------------------------|--|
|                        | <p>物。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>定向地圖圖例類別</b></p> <p>石類<br/>Rock Features</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>定向地圖圖例類別</b></p> <p>植被<br/>Vegetation</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>定向地圖圖例類別</b></p> <p>人造物類<br/>Other Man-Made Features</p>  </div> </div> <p>三、教師利用學習單讓學生回答問題，以檢測孩子的學習成效。</p> |                                 |  |
| <p>尋找神秘的點(校內定向初體驗)</p> | <p>四、定向越野初體驗—帶至操場進行圖景對照。</p> <p>(一)教師事先在校園中佈置約 20 個檢查點，並準備每人一張「校園定向地圖」，如附件一。</p> <p>(二)帶領學生至操場，進行圖景對照的練習，並實際在校園中練習正置地圖的技巧。教師口頭佈題一：「背向司令台，做正置地圖，並用大拇指在地圖上標示出自己所在的位置。」教師巡視學生是否能正確的完成此動作。教師口頭佈題二：「接著向左轉，再正置地圖一次。」重覆檢視學生的學習狀況。接著教師帶領學生(約 15 位)從訓導處前的地磚，沿路進行圖景對照(觀察重點：升旗台、榕樹、花圃、階梯、柵欄、水線、水牛、壓水器、大石、標示牌、沙坑、籃球架等景象，在定向地圖上所呈現的圖例)。繞完校園一周。</p> <p>(三)教師指圖隨機出題，如：指著操場中間的某一個 X，確定孩子都看到教師所指的點，再告訴孩子：「出發！」，請孩子前往該處。教師隨後到達該處，確定孩子是否能達成此指令。</p>   | <p>定向旗 20 個<br/>請求支援教師，各班一名</p> |  |
| <p>定向越野運動挑戰</p>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師事先佈置場地。</li> <li>2.教師帶隊前往中正紀念堂，進行定向越野運動挑戰。</li> <li>3.教師先帶領孩子進行部份區域的圖景對照，以增加孩子對地圖的熟悉度。</li> <li>4.結束前十分鐘教師以哨音(三長音)提醒孩子；五分鐘教師以哨音(連續短音)提醒孩子；倒數十秒，在終點的人員以大聲倒數十秒的方式，提醒全部孩子比賽結束。</li> <li>5.開始比賽，限時 30 分鐘。時間一到，不論是否完成，全部人員一律須回到終點，否則超過時間則依時間比例扣分。</li> <li>6.現場立即記分，並宣佈比賽結果。</li> </ol>  | <p>定向旗、核對卡每人一張、計時器</p>          |  |

附件一：志清定向地圖



# 臺北市文山區志清國小國際教育課程設計

課程名稱：從遊戲中看世界 - 文化多樣

國際教育主題：文化學習-文化多樣性-文化共通性與差異性

設計者：王信傑、黃鏘玉、林珊如、鄭惠穎

教學者：劉和泰、劉月娥、李旻勵、呂書佩、王婷誼

## 一、課程設計理念

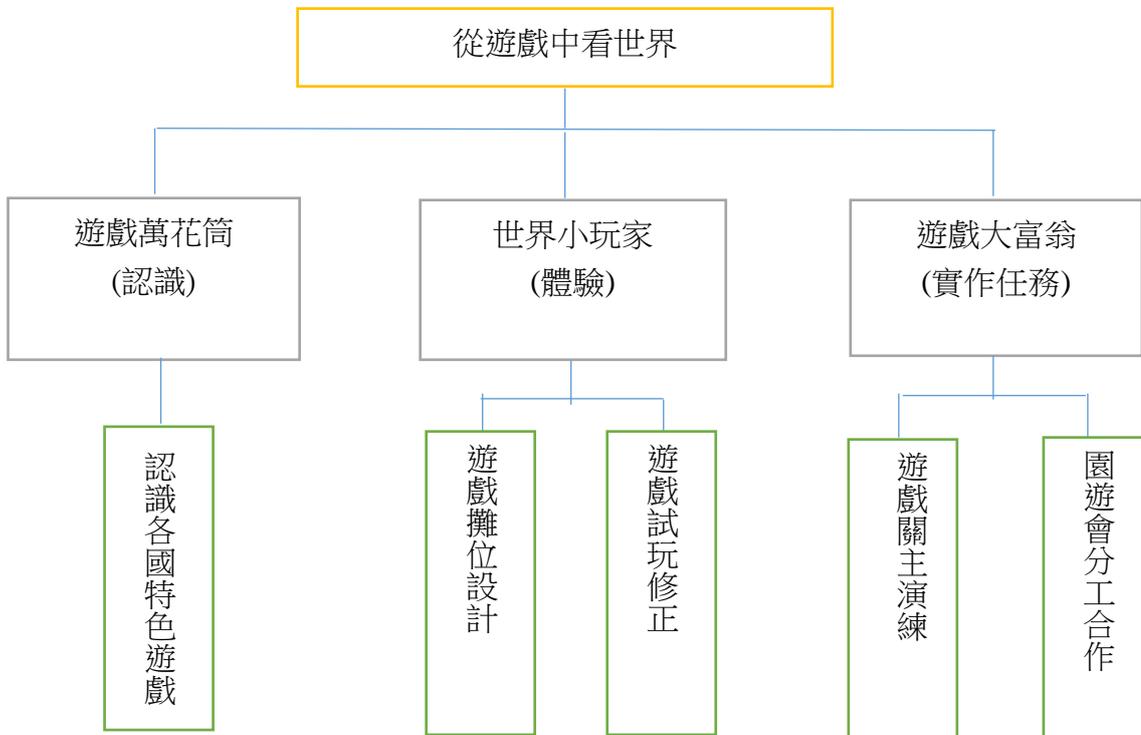
園遊會是學校的重要活動，讓學生體驗各國遊戲的樂趣，設計屬於自己的遊戲攤位，因此設計此主題，藉著師生的討論互動，形成想法、構思計畫；透過小組共同合作，學習分享表達，動手實踐計畫；從班級設計攤位遊戲的歷程中，培養團隊合作的習慣態度及決定與解決問題的能力。

## 二、學習目標：

- (一)體驗不同國家的遊戲，認識文化的異同。
- (二)透過小組合作，完成分配到的工作。
- (三)樂於參加班級活動。
- (四)能與人分享學習過程的省思與收穫。

## 三、節數規劃：共 8 節課

## 四、課程架構



五、課程內容

|  |  |   |       |  |
|--|--|---|-------|--|
| 領域/科目  | 綜合領域   |   | 設計者   | 王信傑、饒僖真  |
| 實施時間   | 108年9月10日<br>-108年11月9日  |   | 教學實施者 | 三年級綜合課老師   |
| 實施年級   | 三年級  |   | 總節數   | 共 <u>8</u> 節， <u>320</u> 分鐘  |
| 單元名稱   | 從遊戲中看世界  |   |       |  |
| 設計依據   |  |   |       |  |
| 學習重點   | 學習表現   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>綜合活動領域</u><br/>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</li> <li>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化</li> </ul> | 核心素養  | <p>綜合活動領域<br/>綜-E-C2<br/>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。<br/>綜-E-C3<br/>體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。</p> |
|  | 學習內容   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>綜合活動領域</u><br/>Bb-II-1團隊合作的意義與重要性<br/>Cc-II-3對自己文化的認同與肯定</li> </ul>                                       |       |  |
| 議題融入   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 多元文化教育<br/>多E6瞭解各文化間的多樣性與差異性。</li> <li>● 國際教育<br/>2-1-2 體認國際文化的多樣性</li> </ul> |   |       |  |
| 教材分析與來源  | 自編課程   |   |       |  |
| 教學設備/資源  | 網路資源、各國童玩  |   |       |  |
| 學生主要學習策略   | ● <u>一般性學習策略：複述、組織分類、討論、判斷、連結、評估、延伸等</u>   |   |       |  |
| 課程目標   |  |   |       |  |
| <p>(一)體驗不同國家的遊戲，認識文化的異同。</p> <p>(二)透過小組合作，完成分配到的工作。</p> <p>(三)樂於參加班級活動。</p> <p>(四)能與人分享學習過程的省思與收穫。</p> |  |   |       |  |

| 活動名稱              | 活動內容與流程  | 評量方式                 | 時間 |
|-------------------|--|----------------------|----|
| 活動一：<br>遊戲萬花筒     | 一、各國童玩或遊戲介紹<br>1. 以志清兒童節闖關活動，喚起舊經驗。<br>2. 影片介紹其他國家特色遊戲或童玩<br>3. 歸納整理，比較異同:包含國家、遊戲或童玩名稱、玩法、所需材料。<br>4. 體驗玩看看:準備可以帶到學校的遊戲材料或物品，輪流玩。<br>4. 想一想:有沒有不一樣的玩法?             | 口頭發表<br>活動參與<br>小組討論 | 2  |
| 活動二：<br>世界小玩<br>家 | 一、 構思+設計<br>1. 各班選擇不同國家為主題。<br>2. 分組，依該國文化及特色，構思設計遊戲內容。<br>二、 遊戲試玩<br>1. 各組說明遊戲規則，班級試玩小組遊戲。<br>2. 學生回饋試玩心得，票選適合的遊戲。<br>3. 全班討論，擬定班級遊戲攤位內容。<br>4. 全班試玩班級遊戲，並修正遊戲規則。 | 口頭發表<br>活動參與<br>小組討論 | 4  |
| 活動三：<br>遊戲大富翁     | 園遊會分工<br>1. 討論工作項目。<br>2. 分配工作並演練。<br>3. 分配值班時間。   |                      | 2  |

## 臺北市文山區志清國民小學 109 學年度第二學期總合學習教學計畫(三年級)

設計者：沈佩蓉、劉珊如、周易、謝宛君 修訂者：蔡鳳櫻、翁淑娥、徐慧鈴、陳冠貝

教學者：劉和泰、劉月娥、李旻勵、呂書佩、王婷誼

主題名稱：登峰造極(冒險體驗)

### 一、設計理念：

三年級的孩子們已經邁向學習的另一個階段，而學習的路程又加深加廣，故學年老師們期盼透過此次冒險體驗的活動，讓孩子帶著「接受挑戰、面對挫折、讚賞他人、悅納自己」的態度，讓孩子明白——面對未來各種學習挑戰時，能不為自己預先設限，而是願意鼓起勇氣，認真以對；當努力之後，若還是失敗，也應該學習接受挫折、自我檢視，為下一次的 success 做準備。同時透過冒險體驗活動，讓孩子學習欣賞並學習他人的優點，也發現並肯定自己的長處，進而體會到自己如果具備勇氣攀上高峰，他才能站得更高、看得更遠，而未來他所看見的世界定是更為寬廣。期盼孩子在往後能成為具有勇氣面對困境的人，讓自己跨出原先預設的框架，展現自己的潛能。

### 二、教學目標

1. 透過參與冒險體驗活動，發展自己的興趣與專長。

- 2.參與團體活動，能強化自律與遵守紀律的態度。
- 3.當同學缺乏勇氣時，能給予同伴鼓勵和協助。
- 4.藉由面對冒險體驗的困難，能勇敢接受其他挑戰、面對挫折。
- 5.在活動中，能發現並欣賞他人的優點。
- 6.從參與的冒險體驗活動中，覺察自己的進步情形，並悅納自己。
- 7.樂於運用周遭環境的機構與資源，增進個人的生活或學習。

### 三、能力指標：

| 活動名稱                | 能力指標   |
|---------------------|--|
| 我也要勇敢<br>(爬竿練習)     | 1-2-3 透過參與各式各類的活動，發展自己的興趣與專長。  |
| 小試身手<br>(志清樓攀岩體驗)   | 1-2-3 透過參與各式各類的活動，發展自己的興趣與專長。<br>3-2-2-3 能強化自律與遵守紀律的態度。                                      |
| 冒險體驗<br>(台北市青少年發展處) | 3-2-2-3 能強化自律與遵守紀律的態度。<br>1-2-1-2 從參與活動中，覺察自己各方面的進步情形。<br>2-2-4-3 樂於運用周遭環境的機構與資源，增進個人的生活或學習。 |

### 四、活動總時數：8 節(320 分鐘)

### 五、教學活動：

| 活動名稱  | 活動內容與流程   | 教學資源 | 備註 |
|-------|---|------|----|
| 我也要勇敢 | <p>一、引起動機</p> <p>教師：「剛過完年，你們又長了一歲，是否更懂事了呢？你們漸漸長大，在新年許的願可能會有很大的不同，你認為『長大』是什麼意思呢？」</p> <p>學生：「除了身高、體型的改變外，還包括心智的成長，也就是應該要變得更加懂事。」</p> <p>教師：「沒錯，過完新年，大家都長了一歲，你們也要變成更懂事的孩子，不論是在家裡或學校，都應該要開始學習自己處理好事情。但遇到很困難或麻煩的事情你會有勇氣克服嗎？還是你會如何做呢？」</p> <p>學生：「我有時候會想逃避，或者是故意忘記(忽略)……」</p> <p>教師：「很好，從大家的回答中，可以看到每個人遇到困難時，不一定能勇敢面對。而且到底怎麼樣的人算是勇敢的人呢？」</p> <p>二、【克服懼怕、勇敢面對】—師生分享自己克服困難的經驗。</p> <p>例如：</p> <p>1. 勇於嘗試：吊單槓、騎腳踏車、彈琴、游泳、溜冰、唱歌、跳舞……</p> | 各班教室 | 二節 |

|                                |   |            |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|
|                                | <p>2. 討論歸納：當你克服困難後，所體會、享受到的美好感覺。</p> <p>3. 接受挫敗：有時候，我們已經很努力了，最後還是沒辦法成功，這時候，你會怎麼做呢？</p> <p>4. 討論歸納：只要我們真的盡力了，就值得肯定，也應該想想，過程中是否還有不足？可以怎麼加強？並為自己打氣「下次我一定會做得更好！」（視班級學生討論狀況，必要時，教師須進一步澄清，期許自己下次做得「更好」，而非下次一定「成功」，以免孩子仍將焦點放在最後的成敗結果，忽略過程中盡力的重要。）</p> <p>三、爬竿體驗</p> <p>各班先進行爬竿體驗(上攀、前移)，讓孩子能克服對於高度的懼怕，並進行臂力、肌耐力的訓練，之後回到教室進行省思討論。</p>   |            |           |
| <p>小試身手<br/>(志清樓<br/>攀岩體驗)</p> | <p>一、師生共同討論，並記錄在黑板上</p> <p>1.教師提出攀岩的提議：<br/>教師：「既然有這麼多種勇敢的表現方式，那麼今天我們也要突破自己的恐懼，一起來挑戰攀岩吧！有沒有人會害怕爬高的？」</p> <p>(1)學生無人表示會害怕。<br/>教師：「嗯…大家真厲害！都有願意接受挑戰的勇氣，但是我們不能當有勇無謀的人，有些小朋友可能都不曉得要怎麼攀岩，所以我們要集思廣益，大家想想看有沒有可能會發生什麼狀況？又該如何處理呢？」</p> <p>(2)學生中有部分表示會害怕。<br/>教師：「嗯…有些小朋友會害怕，沒關係，讓全班一起來動動腦，想想看有沒有什麼好方法可以解決這些讓你害怕的原因？」</p> <p>2.學生提出攀岩時可能會面臨的問題：</p> <p>(1)爬高時會感到害怕。</p> <p>(2)在攀岩過程中會手足無措，不知道該如何繼續往上爬。</p> <p>(3)攀爬過程中，有些人開玩笑的拉扯同學的腳。</p> <p>(4)爬到上方卻不知該如何下來。</p> <p>(5)爬到一半，手卻不斷發抖，該怎麼辦？</p> <p>(6)如何注意安全？</p> | <p>志清樓</p> | <p>二節</p> |

|                             |  |                  |           |
|-----------------------------|--|------------------|-----------|
|                             | <p>3.我們應該如何做？</p> <p>(1)為了避免造成傷害，還未輪到的同學，應站在軟墊後方，依序排隊。</p> <p>(2)平時藉由爬竿練習，使雙手更有力氣，能迎接未來的挑戰(冒險體驗)。</p> <p>(2)爬高時若感到害怕，一定不能往下看，要專注的看著自己要爬的下一個位置，並相信自己！</p> <p>(3)同學間若有人感到害怕，應有同理心，給予言語上的鼓勵或指導。</p> <p>二、攀岩體驗(各班依序前往)</p> <p>1.先講解攀岩的安全需知：</p> <p>(1)不穿襪子(以免打滑)</p> <p>(2)確實暖身(著重在手臂和雙腿)</p> <p>2.講解攀岩技巧：</p> <p>(1)利用「三點不動，一點動」的原則攀岩，手腳的四個支點，每次只能移動一點，而以其他三點保持平衡。</p> <p>(2)腳的動作要領是，兩腿外旋，大腳趾內側貼近岩下載積分面，兩腿微曲。</p> <p>(3)控制好重心(屁股)，兩腳踩的點不要靠的太近，三點(兩手一腳或兩腳一手)抓穩後再移動。盡量避免同側手腳同時抓不穩，這樣會造成“開門”，即身體的一側從岩壁上脫開，控制力不足就會掉下來。</p> <p>(4)學會休息，當你感覺爬不動時，可以踩好兩隻腳，一手抓一個位於兩腳之間的比較好抓的點，鬆開另一隻手先休息，甩一甩，居高過頭頂再放下來。休息完一隻手換一隻手。當手點和腳點比較接近時，身體下蹲手臂伸直，而不是腿站直曲臂。這樣的休息會為你節省很多的力量。</p> <p>(5)上攀要果斷，不要猶豫。</p> <p>(6)掌握了用腿、控制重心和休息後，再進一步練習其他的技巧。</p> <p>三、體驗活動(體育課配合練習)並進行口頭分享</p> |                  |           |
| <p>冒險體驗<br/>(台北市青少年發展處)</p> | <p>一、各班依序帶隊至台北市青少年發展處進行冒險體驗，現場有專業的指導教練、完善的安全措施與裝備。</p> <p>二、分享心得</p> <p>1.以小組討論完成工作單的方式，進行活動體驗心得</p>   | <p>台北市青少年發展處</p> | <p>四節</p> |

分享，完成以下討論主題：

- (1)你喜歡今天的冒險體驗活動嗎？為什麼？
- (2)今天的活動讓你印象最深刻的是什麼？
- (3)活動中，哪一位同學的哪一項表現，讓你覺得最值得學習？
- (4)活動中，你覺得自己表現最棒的地方是什麼？
- (5)活動中，自己有沒有需要改進的地方？
- (6)說一說，你對這次活動的感受或心得？

2.統整歸納：今天進行冒險體驗活動的場地比志清樓的攀岩場高，困難度高許多，造成的心理壓力當然更大，不過，大家都努力面對挑戰，無論最後有沒有攀頂成功，竭盡所能的表現就是最大的成功！最棒的是，大家能用正確的態度面對最後的結果，勝不驕、敗不餒，希望大家以後在面對挑戰時，都能記得這次的經驗，勇於「接受挑戰、面對挫折、讚賞他人、悅納自己」。

#### 【參考照片】

#### 攀岩挑戰



#### 直排輪體驗

