

臺南市新營區土庫國民小學 113 學年度第一學期四年級彈性學習 四季高峰探索 課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	破風走讀急水溪(上)	實施年級 (班級組別)	四	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)							
設計理念	交互作用-運用自行車，成為探索環境、走讀學習、拓展學習場域之工具，自主規劃探究體驗學習。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。							
課程目標	能思考並與團隊合作，學習自行車維修與騎車技巧，擬定設計走讀學習場域，規劃學習路線，分享學習成果。							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
總結性 表現任務	自行車走讀體驗 1. 規劃自行車走讀路線。 2. 體能訓練規劃。 3. 合作完成自行車走讀任務。 4. 製作活動成果小手冊並透過簡報和同學分享。 5. 以社區路線為主。							
課程架構脈絡								
<pre> graph LR A[自行車小師傅 上學期(5) 能做到基礎維修] --> B[土庫鐵馬隊 上學期(9) 鍛鍊心肺功能、減少運動傷害] B --> C[鐵馬遨遊趣 上學期(2) 以車隊形式騎車了解手勢及交通規則] C --> D[破風急水溪 上學期(5) 規劃自行車走讀] </pre>								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1-5 週	5	自行車小師傅	體 2c-II-3 表現	1. 自行車結	1. 能將自行	教師引導	1. 回答自	無

			主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	構與零配件。 2. 自行車基礎維修技巧。	車調整至最適合個人的高度和狀態（胎壓、剎車）。 2. 能小組合作完成自行車基礎維修（拆裝前後輪）。	1. 騎自行車前需哪些檢查和調整 2. 當車子壞掉時你要如何處理 學習活動 1. 自行車基本調整： (1)座墊高度調整。 (2)認識自行車 fitting。 (3)自行車剎車調整。 (4)自行車燈高度位置調整。 2. 自行車基礎維修： (1)拆裝前後輪。 (2)拆裝換內胎。 (3)內胎補胎操作。	行車基礎調整問題 2. 自行車維修資料搜尋簡報發表	
第 6-14 週	9	土庫鐵馬隊	體 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 綜 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	1. 姿勢跑法。 心肺適能提升計畫。	1. 能運用姿勢跑法減少運動傷害並提升心肺適能。 能分享且吸收同學的學習心得。	教師引導 出發前如何提升自我提能，為自己安排體能訓練課表吧 學習活動 1. 基礎體能 (1)學習姿勢跑法，練習強化自己心肺適能，減少運動傷害。 (2)自我練習經驗分享，互相學習。 (3)完成 5 公里長跑耐力測驗。 2. 自行車體能 (1)利用堤防斜坡，衝刺跑強化大腿爆發力。 (2)利用校園操場與籃球場，進行長距離校園騎車培養肌耐力。	1. 完成 5 公里長跑。口頭評量。	1. 跑步，該怎麼跑？：認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法（十五週年最新增訂版暨特別收錄姿勢跑法常見 Q&A）-臉譜出版
第 15-16	2	鐵馬遨遊趣	綜 2b-II-1 體會	1. 自行車	1. 能以車隊	教師引導：	完成自行車	社區地圖

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

週			<p>團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>騎車技巧。</p> <p>自行車社區走讀路線。</p>	<p>型式騎車，瞭解各項手勢與交通規則。</p> <p>能合作規劃社區自行車走讀路線並實作。</p>	<p>社區走讀時我們應具備哪些技能和觀念呢？</p> <p>學習活動：</p> <p>1. 自行車技巧：</p> <p>(1)學習自行車跟車技巧，瞭解車間距。</p> <p>(2)練習自行車隊手勢。</p> <p>(3)學習自行車變速使用時機與變速。</p> <p>2. 實際自行車走讀社區。</p> <p>分享執行課程中所遇到的問題，並討論如何解決？例如車隊中間遇到紅燈，或是交通管制如何規劃？</p>	<p>走讀。</p>	
第 17-22 週	5	破風急水溪	<p>體 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>綜 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>1. 急水溪中游沿岸附近之走讀地點。</p> <p>2. 急水溪自行車走讀路線。</p> <p>急水溪自行車走讀。</p>	<p>1. 能合作搜尋並討論急水溪中游之走讀地點。</p> <p>能傾聽別人的意見，合作完成自行車走讀。</p>	<p>教師引導：</p> <p>本次自行車走讀課程以規劃急水溪中游沿岸，讓我們一起為這次課程做好準備。</p> <p>學習活動</p> <p>1. 擴大搜尋急水溪中游沿岸附近之走讀地點，並研讀走讀地點之教育內容。</p> <p>2. 分組發表走讀路線，互相評選確認最後走讀路線。</p> <p>3. 完成急水溪自行車走讀前置規劃。</p>	<p>不斷討論改進，提升規劃與執行能力。</p>	無

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

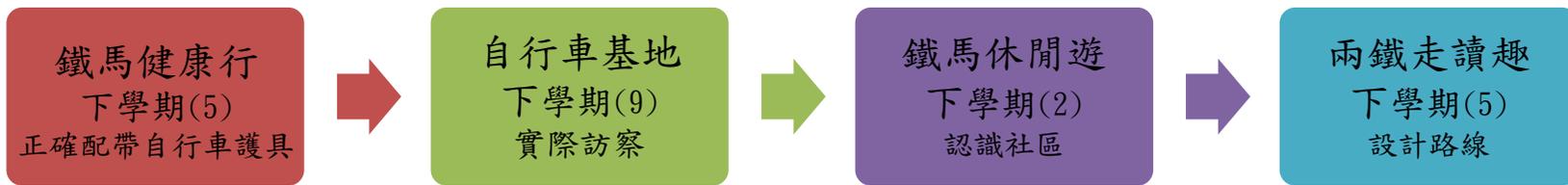
◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市新營區土庫國民小學 113 學年度第二學期四年級彈性學習 四季高峰探索 課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	破風走讀急水溪(下)	實施年級 (班級組別)	四	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	交互作用-運用自行車，成為探索環境、走讀學習、拓展學習場域之工具，自主規劃探究體驗學習。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	能思考並與團隊合作，學習自行車維修與騎車技巧，擬定設計走讀學習場域，規劃學習路線，分享學習成果。				
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
總結性 表現任務	兩鐵自行車走讀體驗 1. 規劃自行車走讀路線。 2. 體能訓練規劃。 3. 合作完成自行車走讀路線。 4. 以簡報方式發表兩鐵走讀戶外教育歷程。 5. 以兩鐵工具跨縣市走讀主題為主。				

課程架構脈絡



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
------	----	---------	-------------------------------------	--------------	------	------	------	----------------

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

第 1-5 週	5	鐵馬健康行	體 1c -II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 綜 3d-II-1 覺察生活中環境的問題探討並執行對環境友善的行動。	1. 自行車護具。 2. 自行車路線。	1. 能正確配帶自行車護具並調整至適合個人身材。 2. 能小組合作討論設計自行車路線，並發表分享。	教師引導 騎乘自行車探索體驗，我們該如何提升安全性學習活動 1. 實作： (1)認識自行車護具：安全帽、護膝、護肘、手套，瞭解各項護具之保護功能。 (2)自行車護具調整：安全帽鬆緊調整、護膝護肘手套正確穿戴。 (3)針對可能之風險，討論並分享因應作為，事先預防。 2. 合作：合作討論自行車路線並設計簡報分享。	1. 回答自行車護具功能使用問題 2. 自行車路線資料搜尋 3. 自行車路線規劃簡報發表	1. 「自行車筆記」網站。 2. 自行車路線簡報。
第 6-14 週	9	自行車基地	綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 自行車專門店。 2. 學校自行車基地。	1. 能依紀錄單分組進行自行車店訪察，瞭解自行車維修站規劃。 2. 能小組設計且分享之自行車基地規劃圖。	教師引導 出門在外自行車壞掉時是否有救援站?他們又位在哪裡呢? 學習活動 1. 實際訪察自行車店之配置，認識自行車維修站之規劃。 2. 設計自行車基地規劃圖。 3. 檢視自行車基地內工具與動線規劃，實際維修自行車並檢討改善。	1. 完成自行車基地之規劃設計。 2. 自行車基地設置。	
第 15-16 週	2	鐵馬休閒遊	綜 3d-II-1 覺察生活中環境的問	1. 社區舊台糖五分	1. 能認識社區自行車道	教師引導 社區舊台糖五分車鐵道	完成社區自行車道走讀	

			<p>題探討並執行對環境友善的行動。</p> <p>體 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>車鐵道歷史。</p> <p>2. 社區自行車道。</p>	<p>之歷史與今日。</p> <p>2. 能認識自行車道設置並規劃執行自行車道走讀路線。</p>	<p>擁有重要的歷史文化，我們該如何規劃去探索呢？</p> <p>學習活動</p> <p>1. 社區自行車道訪查，瞭解過去歷史定位與用途，從歷史與觀光休閒角度，規劃社區自行車道主題走讀。</p> <p>2. 社區自行車道走讀設計，並實際路勘討論可能產生之問題並提早因應。</p> <p>3. 社區自行車道走讀與課程檢討。</p>		
第 17-22 週	5	兩鐵走讀趣	<p>體 1c -Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>綜 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題探討並執行對環境友善的行動。</p>	<p>1. 環保兩鐵走讀路線。</p> <p>2. 兩鐵走讀戶外教育。</p>	<p>1. 能合作設計規劃兩鐵走讀路線。</p> <p>2. 能完成兩鐵走讀戶外教育。</p>	<p>教師引導</p> <p>本次挑戰為兩鐵走讀路線，讓我們一起合作設計規劃。</p> <p>學習活動</p> <p>1. 蒐集資料，分組討論與分享，確認兩鐵走讀地點。</p> <p>2. 分工合作，交通組負責訂兩鐵車票與聯繫交管路口，膳食組負責聯繫小路便當訂單與送達時間地點，課程組負責預約獄政博物館導覽與愛木村體驗課程，財務組負責結算收支金額。</p> <p>3. 完成設計規劃環保兩鐵走讀路線並分享。</p>	<p>1. 不斷討論改進，直到學習活動圓滿。</p> <p>發表兩鐵走讀戶外教育歷程。</p>	鐵路時刻表

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

						4. 實地路勘並完成各項課程內容確認。 完成兩鐵走讀戶外教育並分享成果。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。