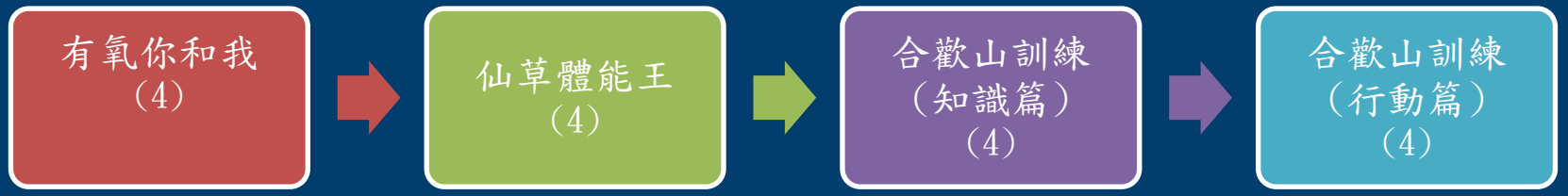
臺南市公立白河區仙草實驗小學 115 學年度第一、二學期 五 年級 戶外教育 課程計畫

學習主題名稱	仙草合歡健行趣	**實施年級（班級組別）**	五年級	**教學節數**	**本學期共（ 16 ）節**
設計理念	透過有氧訓練為學生裝備登上合歡山所需的基本體力，同時透過小組任務及活動培養學生間的團隊溝通與合作能力。			**KIST 文化**	□品格教育 □SEL ■PBL □個人化學習
本教育階段總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。				
課程目標	1. 學會有氧體操的的基本動作與休息動作 2. 學會登山的基本相關知識 3. 完成合歡山攻頂任務				
設計教師	薛文德			**需要資源與教材**	影片、簡報、體操指導手冊
配合融入之領域或議題	□國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 ■自然科學 □藝術 □綜合活動 ■健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引			SDGD □消除貧窮 □消除飢餓 ■健康與福祉 □教育品質 □性別平等 □淨水與衛生 □可負擔能源 □就業與經濟成長 □工業、創新及基礎建設 □減少不平等 □永續城市 □責任消費與生產 □氣候行動 □海洋生態 ■陸地生態 □和平與正義制度 □全球夥伴	
表現任務	小組任務單、心得發表				
課程架構脈絡					

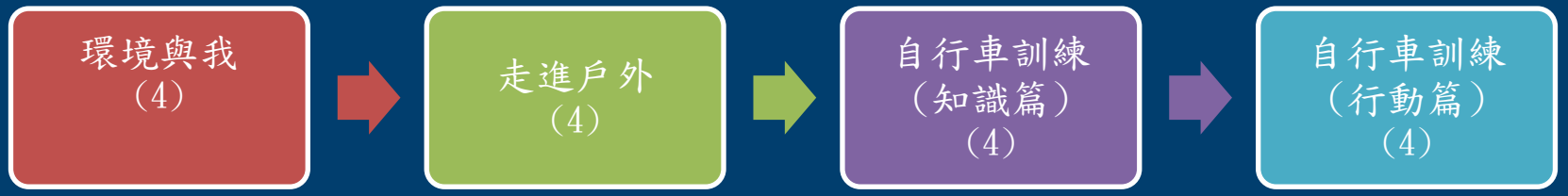


教學期程 周次	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容(校訂) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材或學習單
第一學期 1-4	4	有氧你和我	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 有氧體操基本動作與團隊合作。	1. 學會基本有氧體操動作。 2. 培養領導與團隊合作能力。	1. 觀賞有氧體操影片，練習動作。 2. 學生輪流擔任體操長，帶領小組練習。 3. 小組合作體操遊戲。	1.體操技能與合作表現。 2. 領導力與指導能力評量。	1. 有氧體操影片。 2. 體操指導手冊。
第一學期 5-8	4	仙草體能王	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 休息動作與基礎體能訓練。	1. 學會休息與伸展動作。 2. 提升基本體力與耐力。	1. 觀看休息動作影片，進行伸展。 2. 每日跑步四圈，訓練耐力。 3. 小組跑步競賽。	1. 跑步表現與體能進步。 2. 休息動作正確性。	1. 休息動作示範影片。 2. 跑步計劃表。

第二學期 1-4	4	合歡山訓練 (知識篇)	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1. 登山知識與準備（環境、步行技巧、天氣查詢）。	1. 了解登山基礎知識。 2. 學會登山準備與技巧。	1. 觀看簡報與影片，學習登山知識。 2. 模擬天氣查詢，了解登山所需準備。 3. 小測驗檢測學習成果。	1. 知識測驗。 2. 小組討論表現。	1. 登山簡報與影片。 2. 天氣查詢指南。
第二學期 5-8	4	合歡山訓練 (行動篇)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 實地登山與團隊合作應變。	1. 實踐登山技巧與團隊合作。 2. 增強應變與解決問題的能力。	1. 實地登山，應用所學技巧。 2. 完成小組任務與應變挑戰。 3. 登山日誌紀錄與反思。	1. 團隊合作與問題解決能力。 2. 日誌反思與登山體驗分享。	1. 合歡山登山地圖。 2. 小組任務單與日誌模板。

臺南市公立白河區仙草實驗小學 115 學年度第三、四學期 五 年級 戶外教育 課程計畫

學習主題名稱	小小仙行者	實施年級 （班級組別）	五年級	教學節數	本學期共(16)節
設計理念	透過自行車帶領學生對在地的自然環境與文化特色有更深的認識，進而培養出學生對於家鄉的認同。			KIST 文化	□品格教育 □SEL ■PBL □個人化學習
本教育階段總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競 爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。				
課程目標	1. 了解自行車的相關知識 2. 增強團隊合作與溝通能力 3. 探索在地自然環境與文化特色				
設計教師	薛文德			需要資源與教材	影片、簡報、安全規則手冊
配合融入之領域或議題	□國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 ■自然科學 □藝術 □綜合活動 ■健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引			SDGD	□消除貧窮 □消除飢餓 ■健康與福祉 □教育品質 □性別平等 □淨水與衛生 □可負擔能源 □就業與經濟成長 □工業、創新及基礎建設 □減少不平等 □永續城市 □責任消費與生產 □氣候行動 □海洋生態 ■陸地生態 □和平與正義制度 □全球夥伴
表現任務	小組反思報告、心得發表				
課程架構脈絡					



教學期程 周次	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) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材或學習單
第三學期 1-4	4	環境與我	自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。	1. 環保議題（氣候變遷、塑膠污染等）。 2. 環保行動（減少碳排放、回收等）。	1. 了解環境問題及其影響。 2. 實踐簡單的環保行動。	1. 影片觀賞與討論環保議題。 2. 小組 PBL 專題，提出可行的環保解決方案。 3. 設計個人或小組環保行動計畫。	1. 組專題報告。 2. 環保行動計畫執行與反思。 3. 小組討論參與度。	1. 環保影片。 2. PBL 學習指導手冊。 3. 環保行動計畫表格。
第三學期 5-8	4	走「近」戶外	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 團隊合作與溝通技巧。 2. 戶外活動中的協作與信任。	1. 增強團隊合作與溝通能力。 2. 提升信任感與互助精神。	1. 團隊挑戰遊戲。 2. 小組合作建設活動。 3. 活動後反思與分享。	1. 小組協作表現。 2. 反思報告。 3. 教師觀察與回饋。	1. 團隊挑戰卡片。 2. 戶外活動用具。 3. 反思報告模板。

第四學期 1-4	4	自行車訓練 (知識篇)	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1. 自行車結構與維護。 2. 騎行安全知識與規則。	1. 了解自行車結構與維護。 2. 熟悉騎行安全與交通規則。	1. 影片學習自行車結構與安全。 2. 實作自行車檢查與維護。 3. 講解騎行安全規則。	1. 小測驗與知識回顧。 2. 實作操作評量。 3. 反思報告。	1. 自行車結構示意圖。 2. 自行車維護手冊。 3. 騎行安全規則手冊。
第四學期 5-8	4	自行車訓練 (行動篇)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 實地騎行與交通規則應用。 2. 在地環境與文化探索。	1. 實踐騎行安全知識。 2. 了解當地環境與文化。	1. 校外騎行活動。 2. 探索周邊自然與文化景觀。 3. 活動後分享與反思。	1. 騎行技能與安全遵守。 2. 環境與文化探索報告。 3. 反思心得分享。	1. 校外騎行路線地圖。 2. 環境與文化探索資料。 3. 反思報告模板。