

南投縣地利國民小學 113 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	我愛達瑪巒		年級/班級	四年甲班
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	共 20 節
			設計教師	幸子杰
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☒ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☒ 戶外教育 ☒ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	人文涵養	與學校願景呼應之說明	人文涵養:因本校是屬於布農族傳統地區的學校，學生基本上都是布農族的學生，每年本鄉都會舉辦鄉運，鄉運裡的傳統競技學生都會參與，課程針對各項傳統競技讓學生瞭解傳統競技的文化，培養學生為部落、為學校取得榮譽的學習態度教育觀念。	
設計理念	介紹布農的運動技能文化與傳承，逐步向學生說明傳統運動技能的發展與應用，希望能讓學生瞭解自身的文化，並勾起學生對於傳統運動技能文化的興趣，以加強對自身文化的認同，進而在傳統運動技能的過程中產生對傳統文化傳承的抱負。			

總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣, 促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展生命潛能, 促進健全發展。 E-C2 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隊目標。	領綱核心素養具體內涵	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。 社-E-C2 建立良好的人際互動關係, 養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 綜-E-A2 探索學習方法, 培 思考能力與自律負責的態度, 並透過體驗與實踐 解決日常生活問題。
課程目標	1、透過講解、影片、實際參與, 讓學生具備傳統運動技能及文化意涵。 2、實際參與布農傳統運動的活動, 學習尊重他人, 增進人際關係, 與團隊成員合作。 3、傳承布農傳統運動技能, 並讓學生實際參與鄉運比賽活動。		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱, 至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
一 ~ 七	認識傳統鋸木及學習技能/7	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法, 落實學習行動。 社 3c-II-1	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。 B-I-3 環境的探索與愛護。	1. 落實教導學生學習鋸木, 並有效的學習傳統鋸木的技能, 因具有危險性, 並講解傳統鋸木技能的由來及重要性。 2. 探索學校後山地形及環境, 並覺察傳統	第一節: 透過講解的方式, 瞭解傳統族人對於鋸木技能重要性的由來, 並介紹後山採集木頭的地點及搬運的方式。 第二節:	口頭評量: 1. 能說出鋸木的由來及重要性並瞭解採集材料的地方及如何保護、珍	1. 枯木。 2. 鋸子。 3. 鐮刀。 4. 利用全國布農運及信義鄉鄉運及本村的傳

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		參與文化活動，體會文化與生活罐系，並認同與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共有、共榮、共好。 健 2c- II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	原 Ba-IV-3 學習經驗。 Cb- II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	生活的美，教導學生愛護及關懷在地的環境及文化。 3. 體會使用採集器具方式(鉅子、鐮刀)，並認同傳統文化所具備的技能，以分組培養互助之精神，完成採集的目標。 4. 講解學生傳統鋸木比賽項目及規章，教導學生傳統鋸木的方式，增進學生對於傳統鋸木的知識，利用遊戲進行使學生達到學習效果及互助的精神。 5. 同儕學習分享傳統競技比賽的經驗，促進同儕之間相互合	認識採集器具及教導學生使用的採集器具(鐮刀、鋸子)，落實督促學生使用道具，以免發生受傷事故。 第三、四節： 幫學生做分組，並講解鋸木的方式及採集材料大小、數量，以利學生搬運至學校。 第五、六節： 以分組進行遊戲，培養學生互助及團隊精神。利用遊戲(比賽)的進行激發學生的對傳統競技的學習動機。 第七節： 透過學習單複習使用道具方式及注意事項及學	惜我們的環境及資源。 2. 能說出比賽規章並瞭解鋸木操作及傳統競技比賽進行方式的方式及規章。 實作評量： 1 分組合作、秩序、團隊合作的狀況。 2. 正確使用器具(鐮刀、鋸子)。 紙筆評量： 1. 學習單。	統鉅木秩序冊及影片。 5 學習單

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
				作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	生發表在鋸木時辛苦及歷程。		
八 ~ 一 四	認識傳統劈材、野炊(生火)及學習技能/7	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 社 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活體系，並認同與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。 B-I-3 環境的探索與愛護。 原 Ba-IV-3 學習經驗。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 落實教導學生學習劈材、野炊，並有效的學習傳統劈材、野炊的技能，因具有危險性，並講解劈材、野炊技能的由來及重要性。 2. 探索學校後山地形及環境，並覺察傳統生活的美，教導學生愛護及關懷在地的環境及文化。 3. 體會使用採集器具方式(斧頭、鐮刀)，並認同傳統文化所具備的技能，以分組培	第一節： 透過講解的方式，瞭解傳統族人對於劈材、野炊技能重要性的由來，並介紹後山採集木頭的地點及搬運的方式。 第二節： 認識採集器具及教導學生使用的採集器具(斧頭、鐮刀)，落實督促學生使用道具，以免發生受傷事故。 第三、四節： 幫學生做分組，並講解採集的方式及採集材料	口頭評量： 1. 能說出劈材、野炊的由來及重要性並瞭解採集材料的地方及如何保護、珍惜我們的環境及資源。 2. 能說出遊戲(比賽)並瞭解劈材、野炊操作	1. 枯木。 2. 斧頭。 3. 鐮刀。 4. 打火機。 5. 學習單

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共有、共榮、共好。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。		養互助之精神，完成採集的目標。 4. 教導學生材、野炊的方式，增進學生對於劈材、野炊的知識，利用遊戲進行使學生達到學習效果及互助的精神。 5. 同儕學習分享遊戲(比賽)的經驗，促進同儕之間相互合作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	大小、數量，以利學生搬運至學校。 第五、六節： 以分組進行遊戲，培養學生互助及團隊精神。利用遊戲(比賽)的進行激發學生的對傳統技能的學習動機。 第七節： 透過學習單複習使用道具方式及注意事項及學生發表在劈材時的辛苦及歷程。	及進行的方。 實作評量： 1 分組合作、秩序、團隊合作的狀況。 2. 正確使用器具(斧頭、鋸子)。 紙筆評量： 1. 學習單。	
十五 ~ 二十	認識傳統負重接力運動由來及學習負重接力技能/6	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。	1. 落實教導學生學習傳統負重接力，並有效的學習傳統負重接力的技能，並講解由來及重要性。	第一節： 透過講解的方式，瞭解傳統族人對於負重接力(搬運)的方式並講解負	口頭評量： 1. 能說出統負重接力的由來及重要性。	1. 全國布農運及信義鄉鄉運及本村的負重接力

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		社 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活關係，並認同與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共有、共榮、共好。 健 2c-II-1 遵守上課規	原 Ba-IV-3 學習經驗。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	2. 體會傳統負重接力訓練方式，並認同傳統文化所具備的技能，以分組培養互助之精神，完成學習的目標。 3. 教導學傳統負重接力競技的比賽進行方式，增進學生對於傳統負重接力的知識，並利用遊戲(比賽)進行，使學生達到學習效果及互助的精神。 4. 同儕學習分享遊戲(比賽)的經驗，促進同儕之間相互合作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	重技能的重要性及由來。 第二、三節：講解負重接力訓練方式，例：背著 X 公斤的沙袋，走或跑操場，依照學生可以接受的公斤為主等。實際體驗訓練方式。 第四、五節：利用遊戲(比賽)的進行，激發學生的對傳統競技的學習動機，以分組進行遊戲(比賽)，培養學生互助及團隊精神。 第六節：透過學習單複習使用道具方式及注意事項，讓學生發表對於	2. 能說出比賽規章並瞭解負重接力操作及傳統競技比賽進行方式的方式及規章。 3. 能說出傳統負重接力的訓練方式。 紙筆評量： 1. 學習單。	影片及秩序冊。 2. 沙包。 3. 背帶。 4. 學習單

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		範和運動比賽規則。			負重這樣工作的想法及看法。		

【第二學期】

課程名稱	我愛達瑪巒		年級/班級	四年甲班
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	共 20 節
			設計教師	幸子杰
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☒ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☒ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	人文涵養	與學校願景 呼應之說明	人文涵養:因本校是屬於布農族傳統地區的學校，學生基本上都是布農族的學生，每年本鄉都會舉辦鄉運，鄉運裡的傳統競技學生都會參與，課程針對各項傳統競技讓學生瞭解傳統競技的文化，培養學生為部落、為學校取得榮譽的學習態度教育觀念。	
設計理念	介紹布農的運動技能文化與傳承，逐步向學生說明傳統運動技能的發展與應用，希望能讓學生瞭解自身的文化，並勾起學生對於傳統運動技能文化的興趣，以加強對自身文化的認同，進而在傳統運動技能的過程中產生對傳統文化傳承的抱負。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識	領綱核心素養具體內涵	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。	

	個人特質,發展生命潛能,促進健全發展。 E-C2 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隊目標。		社-E-C2 建立良好的人際互動關係,養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 綜-E-A2 探索學習方法,培養思考能力與自律負責的態度,並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
課程目標	1、透過講解、影片、實際參與,讓學生具備傳統運動技能及文化意涵。 2、實際參與布農傳統運動的活動,學習尊重他人,增進人際關係,與團隊成員合作。 3、傳承布農傳統運動技能,並讓學生實際參與鄉運比賽活動。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之2以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱,至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一~七	認識傳統角力運動由來及學習角力技能/7	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法,落實學習行動。 社 3c-II-1 參與文化活動,體會文化與生活罐	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。 原 Ba-IV-3 學習經驗。	1. 落實教導學生學習傳統角力,並有效的學習傳統角力的技能,並講解由來及重要性。 2. 體會傳統角力訓練方式,並認同傳統文化所具備的技能,以分組培養互助之精	第一節: 透過講解的方式,瞭解傳統族人對於角力(搬運)的方式並講解負重技能的重要性及由來。 第二、三節: 講解角力訓練方式,例:得分方式、摔的方式。實際體驗訓練方式。	口頭評量: 1. 能說出統角力的由來及重要性。 2. 能說出比賽規章並瞭解傳統角力操作及傳統競技比賽進	1 全國布農運及信義鄉鄉運及本村的傳統角力秩序冊及影片。 2. 學習單

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		系，並認同與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共有、共榮、共好。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	神，完成學習的目標。 3. 教導學生傳統角力競技的比賽進行方式，增進學生對於傳統角力的知識，並利用遊戲(比賽)進行，使學生達到學習效果及互助的精神。 4. 同儕學習分享遊戲(比賽)的經驗，促進同儕之間相互合作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	第四、五節： 利用遊戲(比賽)的進行，激發學生的對傳統競技的學習動機，以分組進行遊戲(比賽)，培養學生互助及團隊精神。 第六節： 透過學習單複習注意事項，讓學生發表對於傳統角力這樣運動想法及看法。	行方式的方 式及規章。 3. 能說出傳統角力的訓練方式。 紙筆評量： 1. 學習單。	

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八 ~ 十四	認識傳統拔河運動由來及學習角力技能/7	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 社 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活關係，並認同與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。 原 Ba-IV-3 學習經驗。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 落實教導學生學習傳統拔河，並有效的學習傳統角力的技能，並講解由來及重要性。 2. 體會傳統拔河訓練方式，並認同傳統文化所具備的技能，以分組培養互助之精神，完成學習的目標。 3. 教導學生傳統拔河競技的比賽進行方式，增進學生對於傳統角力的知識，並利用遊戲(比賽)進行，使學生達到學習效果及互助的精神。 4. 同儕學習分享遊戲(比賽)的經驗，促進	第一節： 透過講解的方式，瞭解傳統族人對於傳統拔河的方式並講解傳統拔河技能的重要性及由來。 第二、三節： 講解傳統拔河訓練方式，例：拔河的姿勢、力量的訓練方式。實際體驗訓練方式。 第四、五節： 利用遊戲(比賽)的進行，激發學生的對傳統競技的學習動機，以分組進行遊戲(比賽)，培養學生互助及團隊精神。 第六節： 透過學習單複習注意事項，讓學生發表對於傳	口頭評量： 1. 能說出統傳統拔河的由來及重要性。 2. 能說出比賽規章並瞭解傳統拔河操作及傳統競技比賽進行方式的方式及規章。 3. 能說出傳統拔河的訓練方式。 紙筆評量： 1. 學習單。	1 全國布農運及信義鄉鄉運及本村的傳統角力秩序冊及影片。 1. 學習單 2. 拔河繩

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		有、共榮、共好。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。		同儕之間相互合作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	統拔河這樣運動想法及看法。		
十五~二十	認識傳統射箭運動由來及學習角力技能/6	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 社 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活關係，並認同	Ab-II-1 有效的學習方法。 社 Cc-II-3 對自己的文化與肯定。 原 Ba-IV-3 學習經驗。 Cb-II-1 運動安全規則、運動	1. 落實教導學生學習傳統射箭，並有效的學習傳統射箭的技能，並講解由來及重要性。 2. 體會傳統射箭訓練方式，並認同傳統文化所具備的技能，以分組培養互助之精神，完成學習的目標。	第一節： 透過講解的方式，瞭解傳統族人對於傳統射箭技能的重要性及由來。 第二、三節： 講解傳統射箭訓練方式，例：瞄準的方式、力量的訓練方式。實際體驗訓練方式。 第四、五節：	口頭評量： 1. 能說出傳統射箭的由來及重要性。 2. 能說出比賽規章並瞭解傳統射箭操作及傳統競技比賽進	1 全國布農運及信義鄉鄉運及本村的傳統射箭影片及秩序冊。 2. 傳統弓箭。 3. 學習單

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與肯定自己的文化 原 5-IV-4 能樂於了解並尊重他人的生活經驗，促進相互分享與社會共有、共榮、共好。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	增進生長知識。	3. 教導學生傳統射箭競技的比賽進行方式，增進學生對於傳統角力的知識，並利用遊戲(比賽)進行，使學生達到學習效果及互助的精神。 4. 同儕學習分享遊戲(比賽)的經驗，促進同儕之間相互合作，並利用學習單檢視學生的學習效果及學習經驗並且共同達到學習目標。	利用遊戲(比賽)的進行，激發學生的對傳統競技的學習動機，以分組進行遊戲(比賽)，培養學生互助及團隊精神。 第六節： 透過學習單複習注意事項，讓學生發表對於傳統射箭這樣運動想法及看法。	行方式的方 式及規章。 3. 能說出傳 統射箭的訓 練方式。 紙筆評量： 1. 學習單。	