

### 南投縣永興國民小學 113 學年度校訂課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱	探索教育		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	五年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <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 type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康 品格 學習力	與學校願景呼應之說明	健康-透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 品格- 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。 學習力-透過體驗與實踐解，思考學習策略，並解決日常生活問題。	
設計理念	(一) 結合新課綱自發、互動、共好精神理念，帶領畢業班學生共同規畫學習課程，整合多元領域學習課程內涵，培育學生自我探索，增進與他人溝通互動學習，以及對環境感恩學習。 (二) 結合校本彈性課程實施教學，融入多元領域學習內涵。 (三) 運用體驗教育強調作中學理念，帶領學生從活動過程中直接參與體驗活動，進行有效學習，特別規劃一系列走繩、攀樹課程、猴爬樹課及滑降課程，運用來自國外的「攀樹運動」，運用繩結、繩索系統與安全裝備，強調安全性與目的性。			

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。 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。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、知識與內涵：透過戶外活動的攀樹體驗，瞭解戶外活動攀樹的意義與價值，透過直接參與體驗經驗，內化成為個人知識並陶冶出高度智慧能力。 二、行動技能與經驗：藉由分工與準備，扮演好自己的角色，獲得參與活動的經驗，培養與他人及環境互動正確態度。 三、價值觀與態度：透過觀察與互動的過程，產生對大自然尊重與珍惜，並探索人文景觀的價值與意義。</p>		

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解攀樹運動緣由與發展</li> <li>2. 體驗攀樹運動</li> <li>3. 認識校園植物</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解攀樹運動發展緣由</li> <li>2. 體驗攀樹運動</li> </ol>	<p>(一) 引起動機--暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師已短片和簡報介紹攀樹運動發展緣由</li> <li>2. 介紹校園大樹，桃花心樹與芒果樹</li> </ol>	<p>【口說評量】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭簡述盤術運動是什麼活動</li> <li>2. 能說出五感體驗的心得</li> </ol>	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			3. 認識攀樹裝備 (二)發展活動：對大樹的感謝與請託 1. 依序走到大樹旁，為大樹做一件事，並真誠的說出一句或一小段對大樹的感謝。 2. 以雙手觸摸大樹，連結自己與大樹。 3. 攀樹裝備介紹，操作簡介 (三) 統整活動： 五感體驗大樹，檢視設備並認識設備名稱	3. 說出熟悉攀樹裝備名稱	繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)
二	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創	1. 了解攀樹運動緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣由 2. 體驗攀樹運動	(一) 引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全攀樹裝備 2. 上攀動作說明 (二)發展活動： 1. 學生練習穿戴與檢查 2. 上攀練習：攀芒果樹上升、下降，熟悉上升四步驟 3. 了解繩索操作安全與注意事項 (三) 統整活動：	【實作評量】 1. 完成攀樹裝備穿著 2. 實作完成上攀。	攀樹裝備六套(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作和展演的能力。			1. 兩人一組作上攀練習，主學生進行實際上攀，察者以觀察員方式從旁觀察及學習。 2. 老師作總結提醒		
三	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解攀樹運動緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣由 2. 體驗攀樹運動	一、引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全攀樹裝 2. 上攀動作說明  二、發展活動： 1. 練習穿戴與檢查，進行分組練習：各組分出二組，一組負責學習座帶穿著；另一組負責學習安全活結。 2. 二組人員學習後回到組內負責分享 與教會其他學生。 3. 分別練習攀樹上升、下降  三、統整活動： 1. 學生攀樹上升、下降的經驗分享	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 能相互學習 3. 能成功攀樹上升、下降	攀樹裝備六套(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2. 攀樹上升、下降的要訣總結。		
四	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 了解攀樹運動緣由與發展</p> <p>2. 體驗攀樹運動</p> <p>3. 認識校園植物</p>	<p>1. 了解攀樹運動發展緣由</p> <p>2. 體驗攀樹運動</p>	<p>一、引起動機--暖身活動</p> <p>1. 攀樹照片、影片分享</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 練習穿戴與檢查，進行分組練習：各組分出二組，一組負責學習座帶穿著；另一組負責學習安全活結。</p> <p>2. 分別練習攀樹上升、下降</p> <p>3. 攀樹的體驗。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 學生攀樹感受分享</p> <p>2. 攀樹要訣總結。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。</p> <p>【口說評量】</p> <p>2. 能說出攀攀樹上升、下降操作方法</p> <p>3. 能分享攀樹經驗</p>	攀樹裝備六套(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
五	繩上平衡/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 了解走繩運動緣由與發展</p> <p>2. 體驗走繩運動</p>	<p>1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架</p> <p>2. 學習走繩基本動作</p>	<p>一、引起動機--暖身活動</p> <p>1. 學生攀樹經驗分享</p> <p>2. 示範穿戴安全裝</p> <p>二、發展活動：</p> <p>低走繩架的體驗 1</p> <p>1. 了解走繩架操作安全</p> <p>2. 學會正走倒著走</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 走繩技巧總結</p> <p>2. 走繩注意事項說明</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 運用平衡技能，挑戰走繩</p> <p>2. 橫越空中走繩，安全下降。</p>	<p>走繩架、走繩(課前架好確保繩。)</p>
六	繩上平衡/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 了解走繩運動緣由與發展</p> <p>2. 體驗走繩運動</p>	<p>1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架</p> <p>2. 學習走繩基本動作</p>	<p>一、引起動機--暖身活動</p> <p>1. 示範穿戴安全裝</p> <p>2. 走繩技巧動作說明</p> <p>二、發展活動：</p> <p>低走繩架的體驗 1</p> <p>1. 學會跨越與穿越呼啦圈的動作</p> <p>2. 學會身體柔軟的動作</p> <p>3. 走繩架上的遊戲</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 運用平衡技能，挑戰走繩</p> <p>2. 橫越空中走繩，安全下降。</p> <p>3. 能遵守規則</p>	<p>走繩架、走繩(課前架好確保繩。)</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			三、統整活動： 1. 遵守規則的重要性 2. 日常中的平衡與要訣		
七	繩上平衡/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全裝 2. 介紹高走繩架  二、發展活動： 高走繩架的體驗 1 1. 了解走繩架操作安全 2. 學會正走倒著走  三、統整活動： 1. 遵守規則的重要性 2. 高走繩架的平衡與要訣。	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰高走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。	走繩架、走繩(課前架好確保繩。)
八	繩上平衡/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機--暖身活動 1. 高走繩架的平衡與要訣 2. 穿戴安全裝  二、發展活動：		走繩架、走繩(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			高走繩架的體驗 1 1. 了解走繩架操作安全 2. 高走繩架上的基礎動作練習 3. 體驗高走繩上的遊戲類型  三、統整活動： 1. 學生高走繩的經驗分享 2. 遊活動操作安全宣導	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。 【口說評量】 3. 能分享高走繩的經驗	
九	繩上平衡/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作 3. 學習繩結應用	一、引起動機--暖身活動 1. 神妙的繩結 2. 影片欣賞  二、發展活動： 繩結的體驗 1 1. 了解繩子的特性與功能 2. 簡易繩結遊戲  三、統整活動： 1. 繩結的應用。	【實作評量】 1. 完成簡易繩結	影片：八種生活中最實用的繩結  編織繩 6 條



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作和展演的能力。					
十	繩上平衡/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作 3. 學習繩結應用	一、引起動機--暖身活動 1. 神妙的繩結遊戲 2. 復習簡易繩結  二、發展活動： 繩結的體驗 1 1. 學習單繩八字結、桶結的運用與變化 2. 練習雙繩八字結  三、統整活動： 1. 生活中單繩八字結、桶結的運用	<b>【實作評量】</b> 1. 完成八字結 2. 完成桶結	編織繩 6 條
十一	滑降的體驗/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習滑降要領、提升應變技能。	一、引起動機 1. 介紹鋼索滑降的相關知識，例如歷史、技巧、安全等等。		攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>		<p>2. 體驗高空、擺盪，強化肌肉耐力，發展肢體動覺的平衡</p>	<p>二、發展活動</p> <p>1. 讓學生體驗短距室內鋼索滑降(吊帶式)。</p> <p>2. 提供相關的安全與注意事項，讓學生能夠在安全的情況下體驗這個活動。</p> <p>三、統整活動</p> <p>讓學生分享他們的體驗。討論這個活動對他們的影響，例如學到了什麼、有什麼感受等等。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 正確穿著裝備</p> <p>2. 正確完成室內鋼索滑降</p>	<p>巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩</p>
十二	滑降的體驗/ 樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 認識滑降運動</p> <p>2. 體驗滑降運動</p>	<p>1. 認識滑降工具，學習滑降要領、提升應變技能。</p> <p>2. 體驗高空、擺盪，強化肌肉耐力，發展肢體動覺的平衡</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1. 介紹鋼索滑降的相關知識，例如歷史、技巧、安全等等。</p> <p>二、發展活動</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1、能正確穿著裝備</p> <p>2、完成挑戰室內鋼索滑降</p>	<p>攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			1. 體驗短距室內鋼索滑降(手把式 雙手式)。 2. 輪流進行滑降與確保活動安全。 三、統整活動 1. 讓學生分享他們的體驗。 2. 討論這個活動對他們的影響，例如學到了什麼、有什麼感受等等。		
十三	滑降的體驗/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習滑降要領、提升應變技能。 2. 體驗高空、擺盪，強化肌肉耐力，發展肢體動覺的平衡	一、引起動機 1. 介紹雙繩滑降的主題和目的。 2. 解釋雙繩滑降的好處和挑戰。 二、發展活動 1. 示範雙繩滑降的上升和下降技巧，並講解相關的安全程序和措施。	<b>【實作評量】</b> 1、能正確穿著安全裝備，並完成檢查。 2 能完原分組雙繩滑降。 3、組員間能相互支援合作。	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2.指導學生穿戴適當的安全裝備，並教導他們如何檢查和使用這些裝備。 3.分組進行雙繩滑降活動，讓學生輪流進行上升和下降的操作，確保活動安全。 4.監督學生的滑降過程，提供即時的正確反饋和指導。 三、統整活動 1.回顧活動的重點和學習成果，幫助學生檢視他們的學習進步。 2.與學生討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十四	滑降的體驗/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習滑降要領、提升應變技能。 2. 體驗高空、擺盪，強化肌肉耐力，發展肢體動覺的平衡	一、引起動機 1.介紹扁帶式滑降的主題和目的。 2.解釋扁帶式滑降的優勢和體驗價值。		攀樹裝備 六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>			<p>二、發展活動</p> <p>1 示範扁帶式滑降的技巧和操作方法，並講解相關的安全程序和措施。</p> <p>2 指導學生穿戴適當的安全裝備，並教導他們如何檢查和使用這些裝備。</p> <p>3 分組進行扁帶式滑降活動，讓學生輪流進行滑降操作，確保活動的安全性。</p> <p>4 監督學生的滑降過程，提供即時的正確反饋和指導，以幫助他們改進技巧和確保安全。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1 回顧活動的重點和學習成果，幫助學生檢視他們的學習進步。</p> <p>2 與學生討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1、能正確穿著安全裝備，並完成檢查。</p> <p>2 能分組完成扁帶式滑降。</p> <p>3、組員間能相互支援合作。</p>	<p>繩、安全扣環、牽引繩</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	繩結體驗/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	了解雙繩系統結構與繩結打法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解雙繩系統基本結構</li> <li>2. 熟練基本繩結</li> </ol>	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.介紹基本繩結練習的主題和目的。</li> <li>2.解釋基本繩結在生活中的應用價值和重要性。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.示範單結和八字結的打法和技巧，並講解繩結的安全使用方法。</li> <li>2.分組進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。</li> <li>3.確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧和安全性。</li> <li>4.觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。</li> </ol>	<p>【實作評量】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.完成單結和八字結。</li> <li>2.組員間能相互支援合作。</li> </ol>	主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三、統整活動 1.回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們的繩結練習進步。 2.與學習者討論在繩結教學活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十六	繩結體驗/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機 1.介紹雙環八字結練習的主題和目的，講解連結系統和座帶扣環繩結的重要性。 2.解釋活結在攀爬系統中確保繩結的作用和意義。 二、發展活動 1.示範雙環八字結的打法和技巧，讓學生學習如何連結系統和座帶扣環繩結。 2.示範活結的打法和確保繩結的方法，並講解繩結的安全使用方法。	<b>【實作評量】</b> 1.完成雙環八字結。 2.連結系統和座帶扣環繩結 3.組員間能相互支援合作。	主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					3. 分組進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。 4. 確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧和安全性。 5. 觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。 三、統整活動 1. 回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們的繩結練習進步。 2. 與學習者討論在繩結教學活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十七	繩結體驗/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機 1. 介紹單結、八字結和雙環八字結的主題和目的，講解它們的應用場景和重要性。 二、發展活動 1. 個別練習：讓學生進行單結、八字結和雙環八字結的	<b>【實作評量】</b> 1. 完成繩結並能夠口頭解說。 2. 小組合作完成連結系統和座帶扣環繩結	主繩、安全扣環



附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>			<p>練習，指導他們打法和技巧。</p> <p>2. 分組攀樹體驗：介紹個人裝備的穿著和使用方法，組成三人小組進行攀樹體驗，每個小組的成員輪流扮演不同角色，進行學習和互動。</p> <p>小組繩結教學：每個小組內進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧和安全性。</p> <p>3. 觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們在繩結和攀樹體驗中的學習進步。</p> <p>2. 與學習者討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。</p>		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十八	攀樹體驗二/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機--暖身活動</p> <p>1. 示範穿戴安全攀樹裝</p> <p>2. 上攀動作說明</p> <p>二、發展活動</p> <p>輪流進行攀樹與確保</p> <p>1、攀登者：</p> <p>(1) 穿著吊帶、上升器與安全帽。</p> <p>(2) 確保者檢查後開始攀登。</p> <p>(3) 攀登者可盡量嘗試上升，下降前通知準備下降，待確保者回應後開始下降。</p> <p>2、確保者：</p> <p>(1) 攀登者著裝後為攀登者檢查吊帶穿著正確、安全帽做適當調整、確保器、扣環正確扣上。</p> <p>(2) 攀登者下降時進行確保。</p> <p>(3) 攀登者下降完成後確認他可以站穩後</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著</p> <p>2 繩結打法正確，並與安全設備正確連結。</p> <p>3. 完成上攀、與下攀。</p>	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>協助解開扣環與脫掉吊帶。</p> <p>3、觀察者：</p> <p>(1) 攀登活動進行中隨時觀察，紀錄攀登者與確保者間互動情形，於活動後給予回饋。</p> <p>(2) 若有安全問題情況，立即協助確保者進行安全防護。</p> <p>三、三、統整活動：</p> <p>1. 學生攀樹上升、下降的經驗分享</p>		
十九	攀樹體驗二/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p>	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>1. 引起動機：介紹攀樹的樂趣、觀察樹木生態環境的重要性，以及確保者在攀樹活動中的角色和責任。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 三人一組體驗攀樹：學生輪流擔任攀爬者、確保者和觀察者的角色，體驗攀樹的過程和觀察樹木生態環境。確保者負責確保攀爬者的安</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著</p> <p>2 繩結打法正確，並與安全</p>	<p>攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>全，透過溝通和互動提供安全的學習環境。觀察者以第三者的眼光蒐集活動資訊，活動後給予夥伴回應。</p> <p>2. 攀樹平衡與站立：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上平衡站立，培養身體控制和平衡能力。</p> <p>3. 攀樹平衡與橫向移動：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上進行小幅橫向移動，培養身體控制和協調能力。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和觀察到的樹木生態環境，彼此互相學習和交流。</p> <p>2. 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生互相檢查對方的攀爬技巧和確保者的責任履行，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>	<p>設備正確連結。</p> <p>3. 完成上攀、與下攀。</p>	

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
二十	攀樹體驗二/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p>	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：介紹攀樹的樂趣、觀察樹木生態環境的重要性，並講解確保者在攀樹活動中的角色和責任。</p> <p>二、發展活動： 1. 三人一組體驗攀樹：學生輪流擔任攀爬者、確保者和觀察者的角色，進行攀樹經驗和觀察樹木生態環境。確保者確保攀爬者的安全，並透過溝通和互動提供安全的學習環境。觀察者以第三者的眼光收集活動資訊，活動後給予夥伴回應。</p> <p>2. 攀樹平衡與移動：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上平衡站立、跨坐和小幅橫移，培養身體控制和平衡能力。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著</p> <p>2 小組間相互合作支援。</p> <p>3. 完成攀樹平衡與移動。</p>	<p>攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>3. 擺盪練習：學生練習在攀樹過程中進行小幅度的擺盪，使用手腳推踢樹幹，以保持身體順利下降。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和觀察到的樹木生態環境，彼此互相學習和交流。</p> <p>2. 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生互相檢查對方的攀爬技巧和確保者的責任履行，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>		
二十一	攀樹體驗二/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：講解攀樹的體驗的樂趣和挑戰，介紹攀樹器械的運作原理，激發學生對於攀樹活動的興趣和好奇心。</p> <p>二、發展活動：</p>		攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>1. 理解攀樹器械的運作原理製：講解不同攀樹器械（如攀爬繩、座帶、鎖定器等）的運作原理和使用方法，讓學生理解器械的重要性和安全性。</p> <p>2. 利用器械攀上與下降：指導學生如何正確地使用攀樹器械進行攀爬和下降的技巧，包括攀樹姿勢、握法和安全措施等。</p> <p>3. 實際練習：提供安全的攀樹場地，讓學生輪流進行攀樹的實際練習，並確保他們使用器械的正確性和安全性。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和學習心得，回顧器械的運作原理和使用技巧，互相學習和交流。</p> <p>2 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生彼此檢查對方的器械使用情</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 正確利用器械攀上與下降</p> <p>2. 小組間相互合作支援。</p> <p>【口說評量】</p> <p>3. 說出攀樹器械的使用方法</p>	引繩、護樹套管)

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					況，討論並提出改進意見， 強調安全意識和合作精神		



【第二學期】

課程名稱	探索教育		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	五年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <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 type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康 品格 學習力	與學校願景呼應之說明	健康-透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 品格- 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。 學習力-透過體驗與實踐解，思考學習策略，並解決日常生活問題。	
設計理念	(四) 結合新課綱自發、互動、共好精神理念，帶領畢業班學生共同規畫學習課程，整合多元領域學習課程內涵，培育學生自我探索，增進與他人溝通互動學習，以及對環境感恩學習。 (五) 結合校本彈性課程實施教學，融入多元領域學習內涵。 (六) 運用體驗教育強調作中學理念，帶領學生從活動過程中直接參與體驗活動，進行有效學習，特別規劃一系列走繩、攀樹課程、猴爬樹課及滑降課程，運用來自國外的「攀樹運動」，運用繩結、繩索系統與安全裝備，強調安全性與目的性。			
總綱核心素養具體內涵	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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德	領綱核心素養具體內涵	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。	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	規範， 培養公民意識， 關懷生態環境。		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。  綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物， 體驗服務歷程與樂趣， 理解並遵守道德規範， 培養公民意識。
課程目標	一、知識與內涵：透過戶外活動的攀樹體驗，瞭解戶外活動攀樹的意義與價值，透過直接參與體驗經驗，內化成為個人知識並陶冶出高度智慧能力。 二、行動技能與經驗：藉由分工與準備，扮演好自己的角色，獲得參與活動的經驗，培養與他人及環境互動正確態度。 三、價值觀與態度：透過觀察與互動的過程，產生對大自然尊重與珍惜，並探索人文景觀的價值與意義。		

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	猴爬樹/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機 1. 討論猴子 二、發展活動 1. 了解繩索操作安全與注意事項 2. 學生穿著裝備並確認安全 3. 體驗上攀小松樹，運用手腳身體，以樹幹上置猴爬樹岩塊攀爬上樹。 三、統整活動 1. 討論攀爬時，如何應運用手腳身體完成任務。	<b>【實作評量】</b> 1. 能正確操作繩索 2. 能正確穿著裝備 3. 能運用攀爬技能，挑戰猴爬樹上攀，橫越枝幹、安全下降。	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作和展演的能力。					
二	猴爬樹/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p>	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。</p> <p>二、發展活動： 1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。 2 穿著裝備與安全確認：學生穿戴繩索操作所需的裝備，如頭盔、安全帶等，並確認裝備的穩固和安全。 3 高空走繩挑戰：學生進行挑戰，橫渡高空走繩至對面樹幹，以手觸摸樹上的樹葉，完成任務。學生需要運用繩索技巧和平衡能力，並</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 運用攀爬技能，挑戰猴爬樹上攀</p> <p>2. 橫越枝幹、並安全下降。</p> <p>3. 完成高空走繩挑戰</p>	<p>猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>在確保者的協助下確保安全。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。</p> <p>安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>		
三	猴爬樹/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<p>1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。</p>	<p>【口說評量】</p> <p>1. 說出繩索操作安全與注意事項</p> <p>【實作評量】</p> <p>2. 正確穿著裝備與完成安全確認。</p> <p>3. 完成走繩垂降</p>	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作和展演的 能力。			<p>2 穿著裝備與安全確認：學生穿戴繩索操作所需的裝備，如頭盔、安全帶等，並確認裝備的穩固和安全。</p> <p>3 走繩垂降挑戰：學生進行挑戰，先腳踩走繩，慢慢讓身體後仰，直至身體重心高度低於走繩高度，雙腳離開走繩，然後慢慢垂降回至地面。學生需要運用繩索技巧和控制身體平衡，並在確保者的協助下確保安全。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。</p> <p>2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
四	猴爬樹/樹上的 孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大 部份的自我 調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創 作和展演的 能力。</p>	<p>運用手腳身體攀 爬技能，挑戰上 攀</p>	<p>1. 運用手腳攀爬技能， 挑戰上攀</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝 幹與安全下降</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的 安全性和注意事項，強調穿 著裝備的重要性以確保安 全。</p> <p>二、發展活動： 1 繩索操作安全與注意事 項：學生學習並了解繩索操 作的安全性要求和相關注意 事項，包括繩索綁法、繩索 檢查和固定點確認等。 2 穿著裝備與安全確認：學 生穿戴繩索操作所需的裝 備，如頭盔、安全帶等，並 確認裝備的穩固和安全。 3 連續完成第 1、2 關卡並 下降：學生進行連續挑戰， 首先完成第 1 關卡，如攀爬 一段繩索並經過障礙物，然 後順利完成第 2 關卡，如走 繩或橫渡至另一個樹幹，最 後下降回到地面。學生需要 運用繩索技巧、身體平衡和 協作能力，並在確保者的協 助下確保安全。</p>	<p>【口說評量】</p> <p>1. 說出繩索操 作安全與注意 事項</p> <p>【實作評量】</p> <p>2. 正確穿著裝 備與完成安全 確認。</p> <p>3. 完成障礙物 2 關卡</p>	<p>猴爬樹三 套、確保 系統一 套、走繩 組一套、 鈴鐺。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>三、統整活動：</p> <p>1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。</p> <p>2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>		
五	垂降/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 學習垂降基本動作</p> <p>3. 學習確保動作</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。</p> <p>2 垂降基本動作操作：學生學習垂降的基本動作和技巧，包括下降的姿勢、手部和身體的控制等。學生進行</p>	<p>【口說評量】</p> <p>1. 說出繩索操作安全與注意事項</p> <p>【實作評量】</p> <p>2. 正確穿著裝備與完成安全確認。</p> <p>3. 完成垂降基本動作操作</p>	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>2 米高度的垂降練習，以 45 度的角度進行下降。</p> <p>3 垂降體驗：學生進行垂降的實際體驗，從高處使用繩索進行下降，並運用之前學到的基本動作和技巧進行控制。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 回顧與分享：學生分享垂降體驗和學習到的技巧，彼此互相學習和交流。</p> <p>2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。</p>		
六	垂降/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大</p>	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 學習垂降基本動作</p> <p>3. 學習確保動作</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>引起動機：介紹垂降體驗的刺激性和挑戰性，激發學生的興趣和動機，並強調學習確保動作和協助他人的重要性。</p> <p>二、發展活動：</p>		<p>頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環</p>



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>1 練習確保動作：學生進行垂降前的確保動作練習，學習如何檢查繩索和裝備的安全性，確保自己和他人的安全。</p> <p>2 確保別人練習：學生分組進行互相確保他人的垂降練習，輪流擔任確保者的角色，學習如何提供安全確保和溝通協作。</p> <p>3 練習八字環垂降：學生進行八字環垂降的練習，選擇高度為 3 米，透過八字環繫結系統進行垂降，學習控制身體動作和保持平衡。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 反思和討論：學生分享自己的垂降體驗和確保他人的感受，進行反思和討論，彼此交流學習到的技巧和挑戰。</p> <p>2 安全意識強化：進行安全意識的強化訓練，學生討論並提出如何更有效地確保自</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 分組垂降時正確擔任確保者的角色</p> <p>3. 完成八字環繫結系統進行垂降</p>	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					己和他人的安全，鞏固學習的成果。		
七	垂降/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 學習垂降基本動作</p> <p>3. 學習確保動作</p>	<p>一、引起動機：介紹更高難度的垂降體驗，激發學生挑戰自我的興趣和動機，並強調了解器械操作安全與注意事項的重要性。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1 了解器械操作安全與注意事項：學生學習使用垂降器械的基本操作安全知識，包括檢查裝備狀態、系繩方法、安全繩結等，確保垂降過程中的安全性。</p> <p>2 練習使用器械式 5 米垂降：學生進行更高難度的垂降體驗，使用垂降器械進行 5 米高度的垂降練習，學習控制下降速度、保持平衡和確保安全。</p> <p>三、統整活動：</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 分組垂降時正確擔任確保者的角色</p> <p>3. 完成器械式 5 米垂降</p>	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>1 分享與討論：學生分享自己的垂降體驗，討論使用垂降器械的挑戰和感受，交流學習到的操作技巧和 safety 注意事項。</p> <p>2 安全策略討論：學生進行安全策略的討論，討論如何更有效地確保垂降過程中的安全，提出具體的安全策略和建議，並互相回饋和討論。</p>		
八	垂降/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創</p>	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 學習垂降基本動作</p> <p>3. 學習確保動作</p>	<p>一、引起動機：介紹垂降中的外支點擺盪體驗，激發學生探索垂降的多樣性和挑戰性，並強調了解繩索操作安全與注意事項的重要性。</p> <p>二、發展活動： 1 了解繩索操作安全與注意事項：學生學習垂降中外支點擺盪的安全操作知識，包括外支點的選擇、擺盪時的平衡控制、適當的繩索使用等，確保垂降過程中的安全性。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 正確檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 分組垂降時正確擔任確保者的角色</p> <p>3. 學習外支點擺盪垂降</p>	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作和展演的能力。			<p>2 學習外支點擺盪垂降：學生進行外支點擺盪垂降的體驗，學習如何在擺盪的情況下控制下降速度、保持平衡，並確保安全。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 擺盪技巧分享：學生分享自己在擺盪垂降中的技巧和體驗，交流如何適應和控制擺盪的挑戰，並互相分享操作技巧和安全注意事項。</p> <p>2 垂降實踐演練：學生進行更高難度的垂降實踐演練，結合外支點擺盪的要素，訓練學生在垂降過程中的平衡控制和安全操作能力。</p>		
九	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大</p>	了解雙繩系統結 構與繩結打法	<p>1. 了解雙繩系統基本結 構</p> <p>2. 熟練基本繩結</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：介紹繩結的重要 性和確保正確打結的技巧， 激發學生對於繩結的興趣和 探索，並強調繩結的安全性和 確保繩結正確的重要性。</p> <p>二、發展活動：</p>		主繩、安 全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>1 雙環八字結練習：學生學習連結系統與座帶扣環的繩結技巧，進行雙環八字結的練習，熟悉結繩的步驟和方法。</p> <p>2 活結：學生學習使用繩結來確保攀爬系統的安全性，學習活結的打法和固定技巧，確保繩結牢固可靠。</p> <p>3 小組繩結教學：學生以小組方式進行繩結教學，其中一位學生擔任主學生，實際進行繩結的打法練習，其他組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 繩結分享與評價：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，彼此互相交流和評價，共同提升繩結的技能水平。</p> <p>繩結實踐演練：學生進行更高難度的繩結實踐演練，結合攀爬系統和活結的要素，</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成雙環八字結、活結。</p> <p>2. 小組間能相互支援、學習。</p>	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					訓練學生在實際應用中的繩結打法和確保技巧。		
十	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大 部份的自我 調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創 作和展演的 能力。</p>	了解雙繩系統結 構與繩結打法	<p>1. 了解雙繩系統基本結 構</p> <p>2. 熟練基本繩結</p>	<p>一、引起動機：介紹不同種 類的繩結，如布雷克結和八 字結，並強調它們在確保繩 結安全性方面的重要性，激 發學生對於繩結的興趣和探 索，並鼓勵他們嘗試不同的 繩結技巧。</p> <p>二、發展活動： 1 布雷克結練習：學生學習 連結主繩的布雷克結技巧， 進行布雷克結的練習，熟悉 結繩的步驟和方法。 2 八字結：學生學習使用八 字結來確保繩結的安全性， 學習八字結的打法和固定技 巧，確保繩結牢固可靠。 3 小組繩結教學：學生以小 組方式進行繩結教學，其中 一位學生擔任主學生，實際 進行繩結的打法練習，其他</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成布雷克 結。 2. 完成八字結 的打法和固定 技巧。 3. 小組間能相 互支援、學 習。</p>	主繩、安 全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 繩結技巧分享：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，重點介紹布雷克結和八字結的特點和應用場景。</p> <p>2 繩結實際應用：學生進行實際應用場景下的繩結實踐，例如在攀爬活動中使用布雷克結或八字結確保繩結的安全性。</p>		
十一	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大 部份的自我 調適技能。</p>	了解雙繩系統結 構與繩結打法	<p>1. 了解雙繩系統基本結 構</p> <p>2. 熟練基本繩結</p>	<p>一、引起動機： 掌握攀樹繩結技巧： 激發學生對攀樹繩結技巧的 興趣和好奇心，讓他們學會 基本的繩結打法，提升攀樹 的安全性和操作能力。</p> <p>二、發展活動： 1 克式結練習：主繩上腳踏 繩結： 教師示範和解說克式結的打 法和步驟，讓學生進行主繩</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成克式 結。</p> <p>2. 完成八字 結、布雷克 結。</p> <p>3. 小組間能相 互支援、學 習。</p>	主繩、安 全扣環

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>上的腳踏繩結練習，學習如何安全且牢固地將繩子綁在主繩上，以增加攀樹時的穩定性。</p> <p>2. 八字結、布雷克結繩結複習： 回顧之前學過的八字結和布雷克結繩結，教師示範並複習相關打法和技巧，幫助學生加深對這些繩結的理解和記憶。</p> <p>以小組方式進行繩結教學，主學生進行實際繩結打法練習，確保者進行繩結正確檢查，觀察者以觀察員方式從旁觀察及學習：</p> <p>3. 學生分成小組，每個小組中有一位主學生進行繩結教學，其他組員進行實際繩結打法的練習。</p> <p>4. 確保者負責檢查每位學生打好的繩結是否正確且安全，並提供必要的指導和調整。</p>		



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>5. 觀察者以觀察員方式從旁觀察其他組的教學和練習過程，學習其他同學的技巧和方法。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 繩結技巧展示和分享： 每個小組派出一位代表，展示他們學會的繩結技巧，並分享他們在練習過程中的心得和困難。</p> <p>2 其他組的學生觀摩和學習，互相交流和討論繩結技巧的應用和改進方法。</p>		
十二	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	了解雙繩系統結構與繩結打法	<p>1. 了解雙繩系統基本結構</p> <p>2. 熟練基本繩結</p>	<p>一、引起動機： 引起動機：介紹新的繩結技巧，如克式結，並提醒學生不要忘記之前學過的八字結和布雷克結。強調繩結在不同情境下的應用和重要性，激發學生對繩結技巧的學習興趣，並鼓勵他們進行實踐和分享。</p> <p>二、發展活動：</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成克式結。</p> <p>2. 完成八字結、布雷克結。</p> <p>3. 小組間能相互支援、學習。</p>	主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>1 克式結練習：學生學習在主繩上使用腳踏繩結的克式結技巧，進行克式結的練習，瞭解並熟練掌握這種繩結的用法和固定技巧。</p> <p>2 八字結、布雷克結複習：學生回顧之前學過的八字結和布雷克結，進行複習練習，巩固這些繩結的打法和固定技巧，確保學生對這些基本繩結有良好的掌握程度。</p> <p>3 小組繩結教學：學生以小組方式進行繩結教學，其中一位學生擔任主學生，實際進行克式結、八字結和布雷克結的打法練習，其他組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1 繩結技巧分享：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，重點介紹克式結的特點</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					和應用場景，並與八字結和布雷克結進行比較和討論。 繩結實際應用：學生進行實際應用場景下的繩結實踐，例如在攀爬活動中使用克式結、八字結或布雷克結確保繩結的安全性。表單的頂端		
十三	蜘蛛人來了/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 探索攀樹技巧： 激發學生對攀樹技巧的興趣和好奇心，讓他們體驗攀爬和投擲的樂趣，並培養他們的協調能力和動作敏捷性。 二、發展活動： 1. 攀樹投擲系統介紹： 教師介紹攀樹投擲系統的構造和組件，解釋如何使用系統進行投擲活動，包括投擲袋和相關的操作技巧。 2. 投擲袋操作：出繩和收繩練習： 學生進行投擲袋的出繩練習，學習如何適時釋放繩子以控制投擲的距離和方向。	【實作評量】 1. 完成豆袋拋擲動作 2. 成功吊掛主繩	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>學生進行投擲袋的收繩練習，學習如何快速且安全地收回繩子，準備進行下一次投擲。</p> <p>3. 豆袋拋擲法介紹： 教師介紹豆袋拋擲的基本技巧和動作要點，包括握持姿勢、拋擲動作和注意事項。 統整活動： 實際投擲練習： 學生進行實際的攀樹投擲練習，應用之前學到的投擲袋操作和豆袋拋擲法，並互相觀察和給予建議和回饋。</p>		
十四	蜘蛛人來了/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 能學會進階攀樹繩結</p> <p>2. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p>	<p>1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。</p> <p>2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p>	<p>一、引起動機： 引起學生對攀樹技巧和冒險活動的興趣，激發他們的勇氣和挑戰精神。</p> <p>二、發展活動： 1. 攀樹投擲系統介紹： 介紹攀樹投擲系統的原理和功能，讓學生了解如何利用這個系統進行攀樹活動。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成投擲袋拋擲動作</p> <p>2. 成功吊掛主繩</p>	<p>頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環</p>

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>示範攀樹投擲系統的組裝和使用方法，並提供學生實際操作的機會。</p> <p>2. 投擲袋操作：出繩和收繩練習： 學生進行出繩和收繩的練習，學習如何掌握繩索的張力和投擲袋的力道。</p> <p>3. 安排不同距離和目標，讓學生進行準確度和距離控制的練習，培養他們的目標感知和手眼協調能力。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 進行豆袋拋擲法介紹： 介紹豆袋拋擲法的技巧和注意事項，讓學生了解如何使用適當的姿勢和力量進行拋擲。</p> <p>2. 安排豆袋拋擲的比賽或挑戰，讓學生應用所學的技巧，提高準確度和距離。</p>		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	蜘蛛人來了/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 能學會進階攀樹繩結</p> <p>2. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p>	<p>1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。</p> <p>2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p>	<p>一、引起動機： 呈現攀樹活動的刺激和挑戰性，激發學生對冒險和突破自我的興趣。</p> <p>二、發展活動： 1. 豆袋拋擲，高拋、遠拋練習： 學生進行高拋和遠拋的練習，學習控制力道和角度，以實現更高的拋擲高度和更遠的拋擲距離。 提供不同的目標和挑戰，鼓勵學生設定目標並努力達成。</p> <p>2. 學習豆袋繫繩繩結裝結、半扣： 教導學生豆袋繫繩繩結裝結和半扣的方法，確保繩結牢固且安全。 學生進行實際的繩結打法練習，並由確保者檢查繩結的正確性。</p> <p>3. 拋擲繩連結主繩：</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成投擲袋拋擲動作</p> <p>2. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣</p> <p>3. 成功吊掛主繩</p>	<p>頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>教導學生如何將拋擲繩連結到主繩上，使拋擲物件能夠順利沿著主繩滑行。</p> <p>學生進行實際操作，確保他們能夠正確連結繩索並進行拋擲。</p> <p>4. 以小組方式進行教學： 將學生分為小組，其中一位學生擔任主學生進行實際拋擲練習，確保者負責檢查繩結的正確性。</p> <p>其他學生擔任觀察者，從旁觀察並學習其他組的操作技巧和繩結打法。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生互相分享他們在拋擲練習中的經驗和技巧。</li> <li>2. 教師提供反饋和指導，幫助學生改進和進一步發展他們的拋擲技巧。</li> </ol>		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十六	蜘蛛人來了/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 能學會進階攀樹繩結</p> <p>2. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p>	<p>1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。</p> <p>2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p>	<p>一、引起動機： 透過攀樹活動培養學生的冒險精神和自信心。</p> <p>二、發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲練習，將豆袋投擲到樹杈上，練習精準度和準確度。 2. 繫繩繩結裝結、半扣，連結主繩： 教導學生繫繩繩結裝結和半扣的方法，確保繩結牢固且安全。 學生學習如何連結主繩，使其能夠吊掛物件。 3. 吊掛主繩練習： 學生進行主繩吊掛物件的練習，學習控制力道和技巧，確保物件能夠牢固吊掛在主繩上。</p> <p>三、統整活動： 1. 以小組方式進行教學： 學生分為小組，主學生進行實際拋擲練習，觀察者以觀</p>	<p>【【實作評量】】</p> <p>1. 完成投擲袋拋擲動作</p> <p>2. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣</p> <p>3. 成功吊掛主繩</p>	<p>頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環</p>



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>察員方式從旁觀察並提供回饋。</p> <p>2. 學生互相分享彼此的技巧和經驗，共同提升拋擲和吊掛的能力。</p>		
十七	蜘蛛人來了/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 能學會進階攀樹繩結</p> <p>2. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p>	<p>1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。</p> <p>2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p>	<p>一、引起動機： 體驗攀樹活動，培養學生的勇敢精神和挑戰自我的能力。</p> <p>二發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲練習，目標是將豆袋準確地拋擲到樹杈上。</p> <p>2. 吊掛主繩練習： 學生學習如何吊掛主繩，將物件牢固地掛在樹上。</p> <p>3. 學會利用安全扣環解除吊掛時的障礙： 學生學習如何運用安全扣環，有效地解除吊掛在主繩上的物件。</p> <p>三、統整活動： 1. 以小組方式進行教學：</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣</p> <p>2. 成功吊掛主繩</p> <p>3. 能利用安全扣環解除吊掛時的障礙</p>	<p>頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					學生分組，主學生進行實際拋擲練習，觀察者以觀察員方式從旁觀察並提供回饋。學生互相學習和分享，彼此鼓勵，以達到共同提升的目標。		
十八	攀樹體驗三/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p> <p>2. 學會環境安全評估</p>	<p>1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p> <p>2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>1. 實用繩結技巧的重要性：引導學生思考繩結在日常生活和戶外活動中的實際應用價值。</p> <p>2. 講述故事或示範情境，展示繩結技巧如何解決問題和提供安全保護。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 學習基本繩結技巧：介紹主繩繩結：雙八字結、布雷克結、八字結等主要繩結的打法和應用。</p> <p>2. 實際操作主繩結構：學生進行繩結的實際操作練習，確保繩結打法的正確性和安全性。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 正確完成基本繩結技巧</p> <p>【口說評量】</p> <p>2. 正確說出繩結在日常生活和戶外活動中的實際應用價值</p>	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>三、統整活動：</p> <p>1. 繩結應用展示： 學生以個人形式進行繩結應用展示。</p> <p>2. 每位學生選擇一個特定的繩結，展示該繩結的應用場景和解決問題的方法。 其他學生以觀察員的身份觀察展示，提供反饋和評價。</p>		
十九	攀樹體驗三/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p> <p>2. 學會環境安全評估</p>	<p>1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p> <p>2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試</p>	<p>一、引起動機： 安全性的重要性： 引導學生認識到在戶外活動中確保自身安全的必要性。強調正確使用繩結和相關設備可以提供保護。</p> <p>二、發展活動： 1. 投擲細繩並吊掛主繩： 學生進行投擲細繩的練習，確保細繩能夠順利吊掛到目標位置。 2. 學生學習如何在主繩上套上樹皮保護器，以保護主繩和樹木。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 成功投擲細繩並吊掛主繩</p> <p>2. 正確在主繩上套上樹皮保護器</p> <p>3. 完成雙繩系統之主繩結構</p>	<p>攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>3. 操作完成雙繩系統之主繩結構： 學生實際操作完成雙繩系統的主繩結構。 確保學生能夠正確打出雙八字結、布雷克結、八字結等主要繩結。</p> <p>三、統整活動： 1. 系統測試和繩結調整： 學生進行系統測試，測試吊掛的主繩結構是否牢固可靠。 2. 學生學會調整繩結，以確保系統的穩定性和安全性。</p>		
二十	攀樹體驗三/樹上的孩子/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 能運用攀樹基礎設備架設系統</p> <p>2. 學會環境安全評估</p>	<p>1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。</p> <p>2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試</p>	<p>一、引起動機： 挑戰身體極限： 引導學生挑戰自己的身體極限，培養勇敢嘗試、克服困難的精神。</p> <p>二、發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲樹杈的練習，訓練準確度和目標控制能力。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 成功投擲細繩並吊掛主繩</p> <p>2. 正確在主繩上套上樹皮保護器</p> <p>3. 完成雙繩系統之主繩結構</p> <p>4. 成功上攀、下降</p>	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			<p>2. 完成雙繩系統練習： 學生實際操作完成雙繩系統，學習如何打出雙八字結、布雷克結等主要繩結。</p> <p>3. 測試系統並上攀 4 米後下降： 學生進行雙繩系統的測試，確保系統穩固可靠。 學生使用雙繩系統攀爬 4 米高的支架或柱子，再安全地下降。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 小組觀察員回饋： 學生分為小組，其中一組進行實際拋擲練習，其他組以觀察員身份觀察並提供回饋。</p> <p>2. 觀察員以觀察和回饋的方式提供學生改進的建議和安全指導。</p>		