

# 南投縣西嶺國民小學校訂課程設計教案

<b>領域/科目</b>	社會領域	<b>UNREGISTERED</b>	設計者 郭鴻毅
<b>實施年級</b>	六年級	Created by Unregistered Version	總節數 共 11 節， 440 分鐘
<b>單元名稱</b>	小小鳳山寺導覽員		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>【社會】</p> <p>2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。</p> <p>【綜合】</p> <p>3c-III-1 尊重與關聯不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p>【社會】</p> <p>Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。</p> <p>【綜合】</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p> <p>Cc-III-3 生活在不同文化中的經驗和感受。</p>	
<b>與其他領域/科目目的連結</b>	綜合領域／社會領域		
<b>教材來源</b>	鳳山寺簡介摺頁、鳳山社區訪查資料		
<b>教學設備/資源</b>	智慧平板、單槍投影機、筆記型電腦		
<b>學生經驗分析</b>	<p>一、 學生皆收集鳳山寺相關資料。</p> <p>二、 學生已經學會影片的拍攝。</p> <p>三、 學生已經學會簡報軟體的製作。</p>		
<b>學習目標</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能運用分析判讀各類資源、資料，規劃策略以解決表現任務。</li> <li>● 學生能理解與關心生活周遭的在地文化，並深入了解文化的多元性。</li> <li>● 學生能利用科技與資訊應用的素養推廣文化的經驗和感受，讓更多人欣賞與尊重。</li> <li>● 學生能將探訪記錄的資料整理成簡報，並與他人分享。</li> </ul>			
<b>教學活動設計</b>			
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>評量內容</b>

<p>壹、引起動機 與學生討論要製作鳳山寺的導覽簡報，內容包含哪些部分？</p> <p>貳、主要活動 一、分配學生各自負責的導覽內容，並上網收集相關資料與彙整上次踏查拍攝之相片，作為製作導覽簡報的素材。 二、引導學生撰寫約 300~400 字解說講稿。 三、指導學生背誦講稿內容。 四、指導學生拍攝解說影片的技巧。 五、分組製作鳳山寺導覽簡報。</p> <p>參、統整活動 請小朋友將剛才製作好的簡報存好，下次上課，我們要透過 powerpoint 軟體來跟同學介紹鳳山寺。</p> <p>-----第 1~8 節結束-----</p>	<p>20 分 鐘</p> <p>280 分 鐘</p> <p>20 分 鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能專心聆聽這個課程的表現任務。</li> <li>● 能專心上網收集相關資料。</li> <li>● 能專心撰寫解說講稿。</li> <li>● 能專心背誦解說講稿。</li> <li>● 能用心拍攝解說影片。</li> <li>● 能專心製作解說簡報。</li> </ul>
<p>壹、引起動機 教師於孩子介紹前，提醒孩子介紹的注意事項：口語清晰、說話速度不要太快、說話音量要大聲、介紹過程能注意發表要看觀眾…。</p> <p>貳、主要活動 一、請孩子輪流上台介紹鳳山寺。 二、老師適時指導孩子口語表達技巧，讓較慢發表的孩子可即時學習。</p> <p>參、統整活動 請小朋友針對同學的優點和老師提醒的重點嘗試練習，一定可以獨自向外人或遊客做好一次完整鳳山寺的介紹，讓他人對我們的家鄉有更清楚的認識，進而喜歡我們的家鄉。</p> <p>-----第 9~11 節結束-----</p>	<p>10 分 鐘</p> <p>10 分 鐘</p> <p>10 分 鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能注意發表要口語清晰。</li> <li>● 能注意說話速度不要太快。</li> <li>● 能注意說話音量。</li> <li>● 能注意發表時要能看觀眾。</li> </ul>

試教成果：（非必要項目）

參考資料：（若有請列出）

南投市鳳山寺簡介摺頁

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

# 南投縣西嶺國民小學校訂課程設計教案

<b>領域/科目</b>	社會領域	<b>UNREGISTERED</b>	設計者 郭鴻毅
<b>實施年級</b>	六年級	Created by Unregistered Version	總節數 共 10 節， 400 分鐘
<b>單元名稱</b>	鳳山寺巡禮		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>【社會】</p> <p>2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。</p> <p>2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。</p> <p>【綜合】</p> <p>3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p>【社會】</p> <p>Aa-III-2 規範（可包括習俗、道德、宗教或法律等）能導引個人與群體行為，並維持社會秩序與運作。</p> <p>Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。</p> <p>【綜合】</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p> <p>Cc-III-3 生活在不同文化中的經驗和感受。</p>	
<b>與其他領域/科目的連結</b>	綜合領域／社會領域		
<b>教材來源</b>	鳳山寺簡介摺頁、鳳山社區訪查資料		
<b>教學設備/資源</b>	智慧平板、單槍投影機、筆記型電腦		
<b>學生經驗分析</b>	<p>一、 學生皆去過鳳山寺。</p> <p>二、 學生已經學會使用平板拍照。</p>		
<b>學習目標</b>			
1. 了解鳳山寺的由來與鳳山寺所祀奉的神明。			

2. 了解鳳山寺的主要慶典及其特色。
3. 欣賞鳳山寺的建築藝術與廟宇中的文物典藏。
4. 能利用各種媒體閱讀、蒐集有關鳳山寺的資料。
5. 學習觀察技巧，實地進行觀察活動

Created by Unregistered Version

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量內容
<p>壹、引起動機</p> <p>小朋友我們學區內有許多廟宇，其中有一間廟宇，假日就有很多的自行車和重機聚集在那裏？你知道那是哪一間廟嗎？你知道那間廟主要祭祀哪些神祇？或是聽過祂的傳說嗎？</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、介紹鳳山寺的由來</p> <p>(一)你知道鳳山寺在哪裡嗎？你有去過嗎？</p> <p>(二)你知道它建廟到現在已經幾年了嗎？(1732年建廟，約280幾年)</p> <p>(三)你知道它一開始是用什麼材料建造的嗎？(茅草。從茅草屋到瓦屋再到現在的廟宇)</p> <p>(四)你知道它從建廟到現在經歷幾次改建嗎？(4次)</p> <p>補充：雍正10年(1732)，來台開墾先祖搭建一間土埆茅草屋；咸豐11年(1861)，地方人口日漸增加，香客絡繹不絕，於是地方居民將單間土埆茅草屋增建為三間土埆茅草屋；日本明治44年(1911)，土埆茅草屋經年累月風雨侵襲傾圮不堪，將原草房改建瓦房。日本大正10年(1921)，才建成廟宇的樣貌。民國88年(1999)國曆9月21日發生芮氏7.2級921大地震，震毀了鳳山寺左右兩側壁堵及屋頂、拜亭等，為保有原有歷史古蹟以「金蟬脫殼」方式原地原位重建。</p> <p>二、介紹鳳山寺祀奉的神明</p> <p>(一)你知道它從建廟時只是安奉觀音佛祖香火，而非神像嗎？你猜，第幾次改建才安奉觀音佛祖金身？(1861年第一次改建)</p> <p>(二)你知道鳳山寺主要祭祀何種神祇嗎？(觀音佛祖)</p> <p>(三)你知道鳳山寺還有祭祀何種神祇嗎？</p>	<p>10分鐘</p> <p>60分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能專心聆聽這個課程的表現任務。</li> <li>● 能深入了解鳳山寺的特色、由來、歷史。</li> <li>● 能完成學習單一。</li> </ul>

(大祖師公、二祖師公、三祖師公、  
天上聖母、玄天上帝、太子元帥、虎  
爺、太歲星君)

三、完成鳳山寺的由來與鳳山寺所祀奉的神明  
的學習單。

UNREGISTERED  
Created by Unregistered Version

10  
分  
鐘

- 能深入了解鳳山寺的重大  
慶典活動。
- 能深入了解慶典活動的意  
義。
- 能完成學習單二。

### 參、統整活動

- 一、上完這節課，你印象較深刻的是哪一件  
事？為什麼？
- 二、你還曾經聽說過關於鳳山寺的其他故事或  
傳說嗎？

-----第 1~2 節結束-----

UNREGISTERED

Created by Unregistered Version

### 壹、引起動機

小朋友，大家除了到廟裡拜拜之外，你還會看  
到鳳山寺有哪些重大的慶典活動？你有參加  
過哪幾項活動？

10  
分  
鐘

### 貳、主要活動

- 一、介紹鳳山寺的重大慶典活動  
1、玉皇上帝聖誕（農曆正月初九）：祈

60  
分  
鐘

福

繞境

- 2、觀音佛祖慶典（農曆六月十九日）
- 3、祖師公慶典（農曆十月廿八日）
- 4、中元普渡（農曆七月十五日）

### 二、討論慶典活動的意義

- 1、為什麼會有這些儀式或慶典活動？
- 2、這些慶典活動的對以前的人有什麼樣  
的意義？
- 3、你覺得這些慶典活動的儀式可以簡化  
些嗎？

UNREGISTERED

Created by Unregistered Version

10  
分  
鐘

三、完成鳳山寺主要慶典及其特色的學習單

### 參、統整活動

- 一、人們為了祈求平安和心靈寄託而興建各種  
廟宇；這些廟宇能夠反映家鄉的生活變  
遷，因此，也是我們認識的重要依據。
- 二、透過討論活動，思考一下繁複的儀式有沒  
有其必要性？以前農業社會的時候，能奉  
獻給神明最實質的東西就是一食物，但現  
在的經濟結構和以前大有不同，如果再像  
以前那樣大魚大肉，就會流於只是一種不  
必要的儀式。

-----第 3~4 節結束-----

<p>第 6~10 節，社區踏查，實地參訪鳳山寺。</p> <p>壹、引起動機</p> <p>一、教學前準備：教師於上課前，事先準備許多廟宇建築物的照片，製作成教學投影片。</p> <p>二、引起動機：播放廟宇建築 ppt，吸引學生的注意。</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、鳳山寺的建築藝術</p> <p>小朋友你有去過鳳山寺嗎？你有注意到鳳山寺的建築特色嗎？從以下幾方面去觀察：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、正面</li> <li>2、背面</li> <li>3、內殿</li> <li>4、繪畫</li> <li>5、雕塑品</li> <li>6、文物</li> </ol> <p>二、社區踏查：實地參鳳山寺</p> <p>藉由學習單和拍照，讓學生容易聚焦觀察的重點。</p> <p>三、完成鳳山寺建築藝術與各種文物的學習單</p> <p>參、統整活動</p> <p>請小朋友將學習單和拍好的相片帶回學校，下次上課我們一起來分享大家所看到的內容有什麼不一樣。</p> <p>社區踏查 ~ 實地參觀家鄉廟宇建築</p> <p>-----第 5~10 節結束-----</p>	<p>20 分 鐘</p> <p>200 分 鐘</p> <p>20 分 鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能說實際訪查時應注意的事項，並且確實做到。</li> <li>● 能實際踏查拍照並記錄。</li> <li>● 能完成學習單三。</li> <li>● 能發表此課程的省思及收穫</li> </ul>
<p>試教成果：（非必要項目）</p>		
<p>參考資料：（若有請列出）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、南投市鳳山寺簡介摺頁</li> <li>2、鳳山寺沿革（未出版）</li> <li>3、新竹縣光明國小教案，教案名稱. 寺廟之旅（取自 <a href="http://163.19.60.4/information/02-teach/teach/930501001.pdf">http://163.19.60.4/information/02-teach/teach/930501001.pdf</a>（檢索日期：2019.06.28）</li> <li>4、南投市樟普寮鳳山寺（取自 <a href="https://blog.xuite.net/keven11146304/twblog/128867949">https://blog.xuite.net/keven11146304/twblog/128867949</a>）（檢索日期：2019.06.28）</li> <li>5、鳳山寺- 美美網（取自 <a href="http://emmm.tw/L3_content.php?L3_id=57449">http://emmm.tw/L3_content.php?L3_id=57449</a>）（檢索日期：2019.06.28）</li> </ol>		

附件一：認識鳳山寺的由來與鳳山寺所祀奉的神明學習單

UNREGISTERED 班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

Created by Unregistered Version  
一、鳳山寺的由來，請回答以下問題

建造過程	建造時代	建造材料	備註
首建			
第一次改建	UNREGISTERED		
第二次改建	Created by Unregistered Version		
第三次改建			
第四次改建			

二、鳳山寺所祀奉的神明

主要供奉神明			
除了供奉主要神明，還供奉哪些神明	UNREGISTERED		
	Created by Unregistered Version		

## 附件二：鳳山寺主要慶典及其特色學習單

### 一、請寫出三個鳳山寺主要慶典及其特色。

**UNREGISTERED**

1、主要慶典名稱： Created by Unregistered Version

特色：

2、主要慶典名稱： **UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

特色：

3、主要慶典名稱：

特色：

### 二、討論慶典活動的意義

1、為什麼會有這些儀式或慶典活動？

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

2、你覺得這些慶典活動的儀式可以簡化些嗎？

附件三：鳳山寺建築藝術與文物典藏學習單

一、請寫出你最喜歡的 6 個鳳山寺的建築藝術

地點	看到什麼	特色
	<b>UNREGISTERED</b> Created by Unregistered Version	

二、請寫出你最喜歡的 3 個鳳山寺的文物典藏

地點	看到什麼	特色
	<b>UNREGISTERED</b> Created by Unregistered Version	

# 南投縣西嶺國民小學校訂課程設計教案

領域/科目	社會領域	設計者	涂仁雄
實施年級	高年級（六年級下學期）	總節數	共 10 節，共 400 分鐘
單元名稱	親友來我家作客—社區導覽		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<p>【社會】</p> <p>3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p> <p>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。</p> <p>【綜合】</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p> <p>3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p>	<p>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。</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。</p>
	學習內容	<p>【社會】</p> <p>Ab-III-1 臺灣的地理位置、自然環境，與歷史文化的發展有關聯性。</p> <p>Bb-III-1 自然與人文環境的交互影響，造成生活型態的差異與多元。</p> <p>【綜合】</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p> <p>Cc-III-3 生活在不同文化的經驗和感受。</p>	<p>社-E-B1 透過語言、文字及圖像等表徵符號，理解人類生活的豐富面貌，並能運用多樣的表徵符號解釋相關訊息，達成溝通的目的。</p> <p>社-E-B2 認識與運用科技、資訊及媒體，並探究其與人類社會價值、信仰及態度的關聯。</p> <p>綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。</p>
與其他領域/科目的連結	綜合領域／自然與生活科技領域		
教材來源	自編教材		
教學設備/資源	單槍投影機、筆記型電腦或平板電腦、壁報紙、採色筆		
學生經驗分析	<p>1.學生已了解社區中的特色景點。</p> <p>2.學生已經學會簡單的地圖製作。</p>		
<b>學習目標</b>			
<p>1.了解八卦山台地各社區的名稱演變及信仰中心。</p> <p>2.了解八卦山台地各社區的聚落名稱。</p> <p>3.了解八卦山台地各社區之觀光景點及其特色。</p> <p>4.繪製社區導覽地圖並進行導覽解說。</p>			

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量內容
<p><b>第一節 《話我家鄉 1～鳳鳴社區》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引起動機：我們學校所在位置，以現在的行政區劃分，屬於哪個里？（鳳鳴里）</li> <li>● 教師講述：【參考資料】 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 鳳鳴社區：由草尾嶺大字而來，二次世界大戰後稱為西嶺里，西嶺國小因此為名。鳳鳴里分為草尾嶺及六分寮兩大聚落之中，以八卦路 139 公路，為分軸中心線的話。正好在道路東邊的是草尾嶺，而在道路西邊的是六分寮。1978 年改名為鳳鳴里，鳳天宮為六分寮之信仰中心，里名由鳳天宮之「鳳」字而來。</li> <li>② 草尾嶺—位於八卦台地的準平原上，是由於聚落建於東西活動斷層線之一突起之平台狀高嶺之尾端，因在開墾前，此地茅草密生，故得稱。受命宮為當地信仰中心。</li> <li>③ 六分寮—樟腦油為台灣早期重要之產業。早期曾有居民築寮居此，從事伐樟結腦工作，製樟腦油設有六十個腦灶之地，每十個腦灶為一分，故得六分寮之稱。</li> </ul> </li> <li>● 討論與實作：【附件一】 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 在南投市行政區域圖找出鳳鳴社區的位置。</li> <li>② 在空白處寫出鳳鳴社區里名的演變。</li> <li>③ 在地圖上標示出草尾嶺及六分寮的區域範圍塗上不同顏色。</li> </ul> </li> <li>● 作業指導：【附件二】請學生帶回「鳳鳴社區著名景點學習單」依親身的經驗、與家中長輩討論或上網查詢該社區著名景點及特色，並完成學習單。</li> </ul>	<p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p>	<p>◎能說出學校所在位置，在行政區劃分屬於鳳鳴里。</p> <p>◎能在附件一標示出草尾嶺及六分寮的區域範圍塗上不同顏色。</p>
<p><b>第二節 《認識鳳鳴社區著名景點》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引起動機：【附件二】如果有親友來家裡作客，想到鳳鳴社區去走走，你會推薦他們去哪些地方？為什麼你會推薦這些地方？</li> <li>● 自由發表：【參考資料】學生依據自己學習單的內容，說出自己收集到的景點資訊，並說出推薦的理由。（教師協助整理）</li> <li>● 參考資料：（教師依學生報告情形補充） <ul style="list-style-type: none"> <li>① 微熱山丘：用在地的土鳳梨、在地人的精湛手藝，在傳統三合院中，細心烘焙出最在地的鳳梨酥。吃得到鳳梨纖維的口感及酸甜口味顛覆傳統鳳梨酥的味道，也挑戰消費者的味蕾。</li> </ul> </li> </ul>	<p>5 分</p> <p>25 分</p>	<p>◎能說出鳳鳴社區著名的景點及推薦的理由。</p>

<p>② 臥龍坡步道：兩旁樹木林立、花草爭豔，綠樹林間充滿著自然的芬多精，放慢腳步還可多多觀賞兩旁的台灣原生植物生態。</p> <p>③ 藤山步道：是最具人氣的休閒步道，每年一至五月的油桐花季一到，一階階的石階上灑落著滿地的桐花瓣，遠看花朵沿著步道延伸而去，就像是特意設置的花道一般。步道上立了許多有趣的台灣俚語。</p> <p>④ 鳳鳴池：鳳鳴池為當地茶農利用雨季收集坡地之雨水，作為灌溉之埤塘，持編有多樣原生樹木。經調查鳳鳴池內蛙類和鳥類生態豐富，蛙類有貢德氏蛙、黑蒙希氏小雨蛙、白領樹蛙、拉都希氏蛙等。鳥類有白腹秧雞、紅嘴黑鵯、樹雀、大卷尾等。</p> <p>● 票選鳳鳴社區熱門景點： 每位學生選出三個心目中最喜歡的景點，公開唱票統計後，選出該社區之熱門景點。</p>	<p>10 分</p>	<p>◎能選出鳳鳴社區中自己最喜歡的景點。</p>
<p><b>第三節 《話我家鄉 2～鳳山社區》</b></p>		
<p>● 引起動機：學校的學生，除了鳳鳴社區以外，還來自哪個社區？（鳳山社區）【附件一】</p>	<p>5 分</p>	<p>◎能說出學校學區所包含的社區名稱。</p>
<p>● 教師講述：【參考資料】</p> <p>① 鳳山社區：由草尾嶺大字而來，二次世界大戰後稱為鳳鳴里。鳳山寺為當地信仰中心，1978年鳳鳴里改稱鳳山里。包含樟普寮、凹窩寮、大厝底、灣門仔、崎頭、王厝、崙仔尾等七個聚落。鳳山社區人口大多集中於樟普寮。</p> <p>② 樟普寮（又稱漳埔寮、漳浦寮）一係位於草尾嶺之北方，早期有福建漳浦縣的移民，來此地建簡易寮舍地緣聚落，後來成為小村落而得名。</p> <p>③ 鳳山社區以樟普寮為中心，往北是大厝底，大厝底的北方以 139 縣道為界，東邊是灣門仔，西邊是崎頭。再往北依序是王厝和崙仔尾，過崙仔尾以北則屬彰化縣芬園鄉。樟普寮以南為凹窩寮。</p>	<p>15 分</p>	<p>◎能在附件三標出鳳山社區七個聚落的位置。</p>
<p>● 討論與實作：</p> <p>① 在南投市行政區域圖找出鳳鳴社區的位置。</p> <p>② 在空白處寫出鳳鳴社區里名的演變。</p> <p>③ 在地圖上標出樟普寮、凹窩寮、大厝底、灣門仔、崎頭、王厝、崙仔尾等七個聚落之位置。</p>	<p>15 分</p>	
<p>● 作業指導：【附件三】 請學生帶回「鳳山社區著名景點學習單」依親身的經驗、與家中長輩討論或上網查詢該社區著名景點及特色，並完成學習單。</p>	<p>5 分</p>	

#### 第四節 《認識鳳山社區著名景點》

- 引起動機：

如果有親友來家裡作客，想到鳳山社區去走走，你會推薦他們去哪些地方？為什麼你會推薦這些地方？

5 分

◎能說出鳳山社區著名的景點及推薦的理由。

- 自由發表：【參考資料】

學生依據自己學習單的內容，說出自己收集到的景點資訊，並說出推薦的理由。(教師協助整理)

25 分

- ① 鳳山寺：是當地民眾的信仰中心，俗稱觀音媽廟或草尾嶺公廳，相傳最早由福建漳浦藍姓先賢攜帶觀音菩薩香火輾轉來台安奉，目前廟東駁坎規劃 42 幅人間觀音佛祖變化示現象與健康步道。
- ② 四百崁：四百崁登山步道是由於當地的居民為了耕作及交通之需便運來了大量的石頭鋪階造路，後來由一群愛好運動的熱心人士們，聯合當地的農民一同整修，用水泥建造了一條長達 423 階的登山步道，「四百崁」登山步道的名字油然而生。
- ③ 百年緬梔：目前樹齡超過兩百年的緬梔樹別名為雞蛋花，緬梔其花瓣乳白似蛋白，而中心基部具有鮮明的黃色又如蛋黃，又稱雞蛋花。又因為冬天落葉後，光禿禿的枝幹，很像鹿角，因此還有一個別名叫鹿角樹。
- ④ 老樟母女樹：該處現有老樟樹及土地公廟，樹高約 25 公尺、胸徑 2.1 公尺、胸圍 7.1 公尺、樹冠幅約 500 平方公尺，相傳日據時代因為提煉樟腦油大量砍伐，此處因位於土地公旁，地方人士認為該樹具有靈性不敢砍伐留存至今，人、樹、神三合一的老樟樹已成為樟普寮地標。

- 票選鳳山社區熱門景點：

每位學生選出三個心目中最喜歡的景點，公開唱票統計後，選出該社區之熱門景點。

10 分

◎能選出鳳山社區中自己最喜歡的景點。

#### 第五節 《話我家鄉 3~福山社區》

- 引起動機：學校的學區，除了鳳鳴社區和鳳山社區以外，還包含了哪個社區？(福山社區)【附件一】

5 分

◎能說出學校學區所包含的里別。

- 教師講述：【參考資料】

15 分

- ① 福山里：位於八卦台地上的準平原面。由東施厝坪、西施厝坪大字而來。二次世界大戰後稱為武西里。1974 年改名為文山里，文山國小因此為名。此一帶最早入墾者，似以客籍為主。建有客籍移民守護神三山國王廟福山宮。為當地信仰中心，1975 年文山里改稱福山里。該地係因施姓建於高臺平坦地上之血緣聚落，又稱為施厝坪。

<p>② 福山社區包含施厝坪、荔枝腳、下坪、楊厝等四個聚落。以施厝坪為中心，往北依序為楊厝和荔枝腳，往南為下坪。</p> <p>● 討論與實作：【附件四】</p> <p>① 在南投市行政區域圖找出福山社區的位置。</p> <p>② 在空白處寫出福山社區里名的演變。</p> <p>③ 在地圖上標示出施厝坪、荔枝腳、下坪、楊厝等四個聚落之相對位置。</p> <p>● 作業指導：【附件四】</p> <p>請學生帶回「福山社區著名景點學習單」依親身的經驗、與家中長輩討論或上網查詢該社區著名景點及特色，並完成學習單。</p>	<p>5分</p> <p>5分</p>	<p>◎在附件四標示出福山社區四個聚落之相對位置。</p>
<p><b>第六節 《認識福山社區著名景點》</b></p> <p>● 引起動機：</p> <p>如果有親友來家裡作客，想到福山社區去走走，你會推薦他們去哪些地方？為什麼你會推薦這些地方？</p> <p>● 自由發表：【參考資料】</p> <p>學生依據自己學習單的內容，說出自己收集到的景點資訊，並說出推薦的理由。(教師協助整理)</p> <p>① 天空之橋：全台最長的天梯，總長約 200 公尺長，265 個階梯距離谷底有 70 公尺高，且兩端的橋台高差達 5.56 公尺，遠看橋身有個弧度，好像嘴角微微的上揚，因此也被稱為「微笑天梯」。</p> <p>② 猴探井：相傳清同治年間，林姓子孫在南投市八卦山脈西側尋得風水寶地，因整個山谷像一口井，山前的小山峰就像猴子蹲著俯探深井，故稱猴探井。是觀星與賞高鐵的好地點，區內設有歐式造型休憩設施，如紅色尖頂的眺望塔、景觀花廊，登塔可盡覽宜人風光。</p> <p>③ 竹子廟：位在 139 線旁的竹子廟，供奉濟公主神，這座的廟宮裡宮外和屋頂都是用竹子鋪設而成，是八卦山脈必遊之處！路ㄉㄥ車原本是農民採收及運送鳳梨的交通工具，提供旅客乘坐體驗並導覽解說。</p> <p>④ 荔枝王：荔枝王為四株樹齡超過 200 年的荔枝老樹群，是早期到此開墾的先民所栽植，直到今日當地的地名仍沿用「荔枝腳」之稱呼。</p> <p>⑤ 千手觀音樹：位在福疆宮後方的千手觀音樹，相傳嘉慶君遊台灣時冊封為「土地公祖」，也相傳此處擁有帝王穴的好地理。</p> <p>⑥ 落羽松森林：是新興的景點。落羽松其實是大型落葉喬木的統稱，樹高有時可達 50~60 公尺，葉片很像羽毛一般，春天長出嫩芽時，葉片轉變為</p>	<p>5分</p> <p>25分</p>	<p>◎能說出福山社區著名的景點及推薦的理由。</p>

淺綠色，夏天會慢慢轉為深綠色，入秋之後甚至會慢慢轉至橘紅，深秋正是這片落羽松最美的季節。

- ⑦ 星月天空：星月天空景觀餐廳位於八卦山最高點。在美麗的自然景觀與精心設計的藝術催化下，意外促成許多佳話，儼然成了告白聖地，也是台灣人口耳相傳的「幸福秘境」。

- 票選福山社區熱門景點：  
每位學生選出三個心目中最喜歡的景點，公開唱票統計後，選出該社區之熱門景點。

10 分

◎能選出福山社區中喜歡的景點。

#### 第七節 《話我家鄉 4~永興社區》

- 引起動機：南投市八卦山台地的社區，最南邊的社區是哪個社區？（永興社區）【附件一】

5 分

◎能說出南投市八卦山台地涵蓋的四個社區

- 教師講述：【參考資料】

15 分

- ① 永興里：由東施厝坪、西施厝坪大字分出。二次世界大戰後稱為武東里，永興宮為當地信仰中心，1974 年改名為永興里。位於施厝坪南方，在八卦台地上活斷層崖下，因地當海拔 442 公尺的一個橫崗下，又稱橫山。區內擁有排水良好的紅土，適合種植金瓜，永興社區又有金瓜寮之稱。

- ② 永興社區區內除了橫山以外，地名還包含下橫山、頂半嶺。其位置大致沿著 139 縣道（嶺興路）往東依序為下橫山和頂半嶺。

- 討論與實作：【附件五】

15 分

◎能在附件五標示出下橫山和頂半嶺等兩個聚落之位置。

- ① 在南投市行政區域圖找出永興社區的位置。
- ② 在空白處寫出永興社區里名的演變。
- ③ 在地圖上標示出下橫山和頂半嶺等兩個聚落之相對位置。

- 作業指導：【附件五】

5 分

請學生帶回「永興社區著名景點學習單」依親身的經驗、與家中長輩討論或上網查詢該社區著名景點及特色，並完成學習單。

#### 第八節 《認識永興社區著名景點》

- 引起動機：  
如果有親友來家裡作客，想到永興社區去走走，你會推薦他們去哪些地方？為什麼你會推薦這些地方？

5 分

◎能說出永興社區著名的景點及推薦的理由。

- 自由發表：【參考資料】

25 分

學生依據自己學習單的內容，說出自己收集到的景點資訊，並說出推薦的理由。（教師協助整理）

- ① 賞鷹平台：由社區居民共同打造的賞鷹步道及平台，因為地勢高、視野好，可遠眺平原，觀賞日出日落，也是觀賞老鷹的最佳地點。每年 3 月的春分前後，是灰面鵟鷹大舉過境八卦山風景區的高峰

期，這時節也是賞鷹的最佳季節。

② 赤腳精靈：赤腳精靈餐廳就位在賞鷹平台附近，坐在餐廳用餐，從落地窗望出去就是一望無際的茶園。坐在這兒享受悠閒的午後時光！餐廳的另一特色是窯烤麵包，下午出爐時香氣四溢，絕對滿足饕客的味蕾！

③ 南瓜隧道：八卦山脈上，擁有排水良好的紅土，適合種植金瓜，永興社區又有金瓜寮之稱。金瓜又稱南瓜，產期從農曆三月持續至八月左右，品種有一百多種，當地居民用種植的南瓜打造出一條很特別的長廊。

④ 觀日步道：步道入口在 139 乙縣道旁，在相思樹林下呈「之」字型平緩爬升，路徑有枕木礫石、木樓梯步道及小段的原始土路，走在相思樹林間，步行起來相當清爽，是一處看日出的好地點。

⑤ 八卦山制高點：觀日步道的頂端海拔 443 公尺，它位於八卦山脈的最高點，山頂有顆二等三角點 No. 1114 基石。是南投縣南投市、名間鄉與彰化縣社頭鄉的交界點，站在此處可看到著名的橫山斷崖。

⑤ 橫山仙境：橫山仙境露營區處於橫山名列台灣小百岳之一景色純樸自然，取名為仙境顧名思義有仿佛仙境般美妙，海拔雖不是很高卻景致變化萬千。

● 票選永興社區熱門景點：【附件六】  
每位學生選出三個心目中最喜歡的景點，公開唱票統計後，選出該社區之熱門景點。

10 分

◎能選出永興社區中喜歡的景點。

#### 第九節 《繪製社區導覽地圖》

● 引起動機：【海報紙、彩色筆】  
有一群外地的旅遊團來造訪八卦山台地，想請你介紹當地著名的景點，你要如何做簡介？

5 分

◎能說出八卦山台地著名的景點。

● 選擇要導覽的地點：【導覽地圖】  
和組員討論，選出本組要導覽的景點。並寫在繪製社區導覽地圖學習單。

5 分

◎能和同學共同完成學習單。

● 安排導覽景點的順序：  
和組員討論，安排所選擇導覽景點的順序。並寫在繪製社區導覽地圖學習單。

5 分

● 繪製社區導覽地圖：參考繪製社區導覽地圖學習單上方的圖例，繪製分組的導覽地圖。

20 分

◎能和同學合作完成學導覽地圖。

● 作業指導：未完成的部份利用課餘時間完成，在導覽圖上加以美化，並利用時間練習導覽。

5 分

#### 第十節 《模擬現場導覽》

● 引請動機：  
想像班上的同學是一群到社區遊玩的遊客，你要

5 分

<p>如何對他們進行導覽？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分組導覽：【班級名冊】 各組分配工作，指派兩名同學揭示導覽地圖，其他同學模擬導覽。導覽方式不拘，可以一人導覽，亦可多人接力導覽。</li> <li>● 同學回饋： 未輪到導覽的同學，在一組導覽結束之後，可以舉手給予該組正向回饋與建議，回饋與建議的內涵可作為評量成績的一部分。</li> <li>● 票選最佳導覽員： 由同學投票選出新中認為表現最佳的導覽員，由老師頒發榮譽獎章，作為其他同學學習的楷模。</li> </ul>	<p>25 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p>	<p>◎能和同學合作，完成景點解說。</p> <p>◎能對同學的景點解說提出回饋。</p> <p>◎能選出最喜歡的導覽人員。</p>
<p>試教成果：（非必要項目）</p>		
<p>參考資料：（若有請列出）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 鳳山寺沿革（未出版）</li> <li>2、 南投市八卦台地社區（取自維基百科 <a href="https://zh.wikipedia.org/wiki/南投市八卦台地社區">https://zh.wikipedia.org/wiki/南投市八卦台地社區</a>）（檢索日期：2019.05.18）</li> <li>3、 古早南投堡—小地名的來源和村落的形成（取自南投市公所網站 <a href="http://www.ntc.gov.tw/content/index.asp?m=1&amp;m1=4&amp;m2=15">http://www.ntc.gov.tw/content/index.asp?m=1&amp;m1=4&amp;m2=15</a>）（檢索日期：2019.05.18）</li> <li>4、 農村散步。139 線山頂公路旅行（取自農村風情網 <a href="https://rural.swcb.gov.tw/travel/Detail/3534">https://rural.swcb.gov.tw/travel/Detail/3534</a>）（檢索日期：2019.05.01）</li> <li>5、 台地風景（取自鳳山寺網站 <a href="http://www.fongshan.org/land.aspx">http://www.fongshan.org/land.aspx</a>）（檢索日期：2019.05.18）</li> </ol>		

UNREGISTERED

Created by Unregistered Version

附件一、實作多元評分規準

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 **UNREGISTERED** 號 \_\_\_\_\_姓名 \_\_\_\_\_

Created by Unregistered Version

面向	表現水準			權重	分數
	A (優秀)	B (佳)	C (可)		
參與發表	發表的內容充實，發音準確，並能以適切的聲調流暢地發表想法。	<b>UNREGISTERED</b> 發表的內容具體，發音大部分準確，並適切地表達自己的看法。	敢舉手發表自己的看法。	20%	
合作態度	分組工作分配適切，且能認真與同學相互支援。	與同組同學能合作融洽，大部分時候相互支援。	可以完成自己被分配到的工作，偶而相互支援。	20%	
導覽地圖	完成導覽地圖，顏色及圖例標示精實，有助於導覽。	完成導覽地圖，並利用顏色或圖例標示方便導覽。	完成導覽地圖的基本樣貌，可以用來導覽。	30%	
解說表現	聲量及速度適中、聲情俱佳、手勢豐富、態度大方	聲量及速度適中、表情真誠、稍有害羞	聲量偏小、非常害羞	30%	

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

# 南投縣西嶺國民小學校訂課程設計教案

領域/科目	健體領域	UNREGISTERED 設計者	涂仁雄
實施年級	高年級(六年級下學期)	UNREGISTERED 總節數	共 10 節，共 400 分鐘
單元名稱	用雙腳旅讀家鄉—畢業路跑		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<p><b>【健體】</b></p> <p><b>1c-III-2</b> 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p><b>2c-III-3</b> 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p><b>4c-III-2</b> 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p><b>【綜合】</b></p> <p><b>1b-III-1</b> 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p><b>E-A3</b> 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。</p> <p><b>E-C2</b> 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>
	學習內容	<p><b>【健體】</b></p> <p><b>Bc-III-2</b> 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p><b>Cb-III-1</b> 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p><b>【綜合】</b></p> <p><b>Ab-III-1</b> 學習計畫的規劃與執行。</p>	<p><b>健體 E-A3</b> 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。</p> <p><b>健體 E-C2</b> 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。</p> <p><b>綜-E-A1</b> 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生變遷歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p>
與其他領域/科目的連結	綜合領域		
教材來源	自編教材		
教學設備/資源	電腦、單槍投影機。		
學生經驗分析	<p>一、 學生皆了解社區有很多間將爺廟。</p> <p>二、 學生已經學會簡單的影片編輯。</p>		
<b>學習目標</b>			
<p>1.了解八卦山台地馬拉松路跑活動的演進及路跑相關知識。</p> <p>2.能積極參與學校自辦或結合社區辦理八卦山台地馬拉松路跑之畢業路跑活動。</p> <p>3.規劃不同的路線，學生藉由多次的練跑活動走訪家鄉各大聚落及著名景點。</p> <p>4.能參與畢業路跑活動。並擔任社區志工從事社區相關服務工作。</p>			



保持充足睡眠與均衡飲食。

- ② 長距離跑的練習會大量流汗，下次上課之前應先準備毛巾和替換衣物備用。
- ③ 下一節上課的重點是暖身和收操，練跑地點是學校操場，練跑距離是 1000 公尺。

## 第二節 校內練跑～跑前暖身與跑後收操

### 1. 《引起動機》

- ① 從事運動前，為了減少身體的運動傷害，應先做哪些活動？（暖身運動）
- ② 做暖身運動時，應該讓身體的哪些部位活動開來？（關節、腿部肌肉、動態暖身）

### 2. 《跑前暖身》（教師講解示範，學生跟著練習）

#### ● 五個關節：

- ① 腳踝：腳前掌著地，腳踝畫圓，圓圈由小到大。左腳順時鐘八拍、左腳逆時鐘八拍、右腳順時鐘八拍、右腳逆時鐘八拍。
- ② 膝蓋：雙腳併攏順時鐘、逆時鐘各兩個八拍。雙腳打開外到內、內到外各兩個八拍。
- ③ 髖關節：雙腳打開與肩同寬，順時鐘畫圓八拍、逆時鐘畫圓八拍，圓圈由小到大，重複一次。
- ④ 肩膀：雙手叉腰，肩關節向前轉動八拍、向後轉動八拍，重複一次。
- ⑤ 頸部：前、後、左、右四拍，重複三次。

#### 1. 四個伸展：

- ① 大腿前側：右腳向後勾，右手拉住右腳掌八拍，左腳向後勾，左腳手拉住左腳腳掌八拍，重複一次。
- ② 大腿後側：右腳向前伸直，雙手壓在右大腿上，左腳彎曲兩個八拍，左右腳交換兩個八拍。
- ③ 小腿前側：右腳跨到左腳左側，用左腳頂住右小腿兩個八拍，左右腳交換兩個八拍。
- ④ 小腿後側：前弓後箭步，身體保持直立向後壓八拍，左右腳交換八拍，重複一次。

#### 2. 三個動態：

- ① 前側高抬腿：兩腳膝蓋交互向前高抬，兩手自然擺動，四個八拍。
- ② 交叉小跑步：左腳跨到右腳前方，右腳跨到左腳前方交叉跑步，四個八拍。
- ③ 後踢小跑步：兩腳小腿交互向後踢，兩手自然擺動小跑步，四個八拍。

### 3. 《1000 公尺輕鬆跑》

- ① 輕鬆跑得重點在於將精神專注呼吸和腳步的協調狀態，依個人情況調整吸氣和吐氣的次數。教師可以配七分～七分半的速度讓學生跟著跑。

5 分

◎能說出運動前做暖身運動的重要性及身體需要的活動部位。

10 分

◎能跟著教師講解和示範動作確實做好暖身運動。

10 分

◎能用跑走方式完成 1000 公尺運動。

<p>② 跑完操場 5 圈，速度放慢呈走路狀態，走完操場 1 圈，深度呼吸讓身體逐漸緩和。</p> <p>4. 《跑後收操》(教師講解示範，學生跟著練習)</p> <p>① 大腿內側：雙腳分開比肩稍寬成馬步蹲姿，身體保持正直。左肩往前壓兩個八拍，右肩往前壓兩個八拍，重複一次。</p> <p>② 大腿前側：左腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍；右腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍，重複一次。</p> <p>③ 大腿後側：左腳跨到右腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍；右腳跨到左腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍，重複一次。</p> <p>④ 大腿外側：左手叉腰，右腳踝向左側彎曲置於左膝蓋上方，右手將右膝下壓兩個八拍。右手叉腰，左腳踝向右側彎曲置於右膝蓋上方，左手將左膝下壓兩個八拍，重複一次。</p> <p>⑤ 小腿後側：左腳在前，右腳在後成弓箭步，身體保持正直，重心往前兩個八拍；右腳在前，右左腳在後成弓箭步，身體保持正直，重心往前兩個八拍，重複一次。(本動作亦可推牆操作)</p> <p>5. 《統整活動》</p> <p>① 提醒小朋友下課後完成三件事：用毛巾擦乾身體汗水換上備用衣物、用香皂洗手、補充水份。</p> <p>② 下次練跑的路線是六分寮，上課前仍要準備毛巾和替換衣物備用。</p> <p>③ 下一節上課的重點是下坡跑與上坡跑，練跑地點是六分寮，練跑距離是 2300 公尺。</p>	<p>10 分</p> <p>5 分</p>	<p>◎能跟著教師的示範確實做好跑後收操運動。</p> <p>◎運動後能立即更衣、清潔並補充水份。</p>
<p><b>第三節 六分寮路跑練習～下坡跑與上坡跑</b></p> <p>1. 《路線說明》(教師講述)【附件一】</p> <p>① 今天練跑的路線以六分寮為主，從校門口對面往消防隊方向起跑→投 90 鄉道右轉萬善祠→鳳鳴池→員南路方向→鳳天宮折返→六分寮紅面將爺廟→鳳鳴派出所→八卦路→校門口。由老師協助交通管制返回學校，路程約 2.3 公里。</p> <p>② 此次練跑路線中，投 90 鄉道往員南路方向是下坡，從投 90 鄉道到鳳天宮路段為上坡，此次練跑的重點為下坡跑和上坡跑。</p> <p>2. 《下坡跑與上坡跑技巧》</p> <p>● 下坡跑：</p> <p>① 重心稍微向前，腳著地時需輕放，腳著地後能滾向腳掌，須經常練習才能體會，有的人下坡可以用腳掌著地，這樣對膝蓋衝擊最小。</p> <p>② 可以自然稍微加大步幅，但不能過大，會重擊你</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>◎能說出下坡跑的技巧。</p>

的腳跟與膝蓋而受傷。

③ 步頻可以加快，也可以根據坡度來調整步頻快慢，如很陡的下坡時可加快步頻，步頻加快還是無法應付陡下坡時，步幅就必須跟著縮小。

④ 切忌身體後仰造成煞車影響動態，膝蓋微彎，盡量放鬆跑，感覺有地心引力拉你一直往下跨出。

● 上坡跑：

① 身體的重心向前移，比平常還要前面，步幅不宜過大，自然跨出即可。手部擺動的動作要比平常大一點(擺幅比平路跑大一些)。

② 上坡時步頻不要慢下來，與平路的步頻一樣即可，但步幅要縮小。要增加速度，可以增加你的步頻，這樣會增加一些上坡效率。

③ 呼吸必須比平路要深一點，來平衡上坡所需要的氧氣量，喘不過去時，記得要用力吐氣，讓肺部呈現負壓狀態，才能吸進更多的空氣。

④ 切忌努力往上衝，瞬間把體力用完。

### 3. 《跑前暖身》(教師示範，學生跟著操作)

① 五個關節：由下而上分別為：腳踝關節、膝關節、髖關節、肩關節和頸關節。

② 四個伸展：分別為大腿前側、大腿後側、小腿前側、小腿後側。

③ 三個動態：分別為前側高抬腿、交叉小跑步、後勾小跑步各四個八拍。

### 4. 《路跑練習》

① 由另一位老師協同教學，一人在前面領跑，另一人在後面押隊。

② 學生全部帶至校門口對面後，一起出發。並隨時注意路況極車輛。

③ 由教師配速領跑，以輕鬆為原則。跟不上的同學可放慢速度，由押隊老師陪同。

④ 先跑回終點的學生可以先行收操。

### 5. 《統整活動》

① 提醒小朋友下課後完成三件事：用毛巾擦乾身體汗水換上備用衣物、用香皂洗手、補充水份。

② 下次練跑的路線是下坪，上課前仍要準備毛巾和替換衣物備用。

③ 下一節上課的重點是配速跑，練跑地點是鳳山寺，練跑距離是 3600 公尺。

## 第四節 探索鳳山寺～配速跑

### 1. 《路線說明》(教師講述)【附件二】

① 今天練跑的路線，從校門口往鳳鳴國中方向起跑→沿八卦路→微熱山丘→指南宮→萊爾富→鳳山寺→→依學生信仰決定是否入廟參拜→探索鳳山

◎能說出上坡跑的技巧。

5 分 ◎能跟著教師的示範確實做好暖身運動。

20 分 ◎能用跑走方式完成 2300 公尺運動。

5 分 ◎運動後能立即更衣、清潔並補充水份。

5 分

寺→喝水→樟普寮→凹窩寮→六分寮→西嶺國小。全程約 3.6 公里。

- ② 返回學校後直接進入校園進行緩和運動。
- ③ 此次練跑路線中，學校到鳳山寺路段為緩下坡，鳳山寺返回學校路段為緩上坡，此次練跑的重點為配速跑。分為兩階段：去程

## 2. 《配速跑的觀念與技巧》

- ① 配速是每公里的時間。速度是每小時的公里數。配速跑是指定配速的跑步訓練，一般是指定配速和距離的長距離跑。
- ② 配速跑的配速可以自由設定，如果按照比賽配速的話，不僅可以讓身體適應並記住比賽節奏，完成後，還可以帶來無上的信心和滿足感。
- ③ 配速跑比輕鬆跑的強度要高，可以刺激心肺，鍛煉腿腳，提高乳酸分解能力。讓你同樣的距離跑得更快，同樣的配速跑得更遠。
- ④ 不是全力跑，也不能太輕鬆。但要保持一定的餘量。最好的感覺是：跑完有點累，但依然有餘力。

## 3. 《跑前暖身》（一位學生帶操，其餘學生跟著操作）

- ① 五個關節：由下而上分別為：腳踝關節、膝關節、髖關節、肩關節和頸關節。
- ② 四個伸展：分別為大腿前側、大腿後側、小腿前側、小腿後側。
- ③ 三個動態：分別為前側高抬腿、交叉小跑步、後勾小跑步各四個八拍。

## 4. 《路跑練習》

- ① 由學生輪流領跑，其餘學生跟跑，老師在旁提輔助，太快或太慢時提醒。
- ② 去程 3 位學生領跑，回程 3 位學生領跑，每人練習控制速度的距離約 600 公尺。
- ③ 領跑以輕鬆為原則。跟不上的同學可放慢速度盡可能保持跑步狀態，不要用走的。
- ④ 先跑回終點的學生可以直接進入校園先行收操。

## 5. 《統整活動》

- ① 提醒小朋友下課後完成三件事：用毛巾擦乾身體汗水換上備用衣物、用香皂洗手、補充水份。
- ② 下次練跑的路線是下坪，上課前仍要準備毛巾和替換衣物備用。
- ③ 下一節上課的重點是下坡跑、配速跑、上坡跑綜合練習，練跑地點是下坪，練跑距離是 4400 公尺。

### 第五、六節 下坪路跑～上下坡跑、配速跑綜合練習

【配合課程實施日期，事先調課，兩節連排共 80 分】

5 分

◎能說出配速跑的技巧。

課前  
完成

◎能跟著同學的帶領確實做好暖身運動。

30 分

◎能用跑走方式完成 3600 公尺運動。

下課  
時間

◎運動後能利用下課時間立即更衣、清潔並補充水份。

<p>1. 《路線說明》(教師講述)【附件三】</p> <p>① 今天練跑的路線以下坪為主，從校門口對面出發→消防隊→三彎→福如宮→落雨松森林→7-11 猴探井門市→八德路 399 巷左轉→福山宮→7-11 猴探井門市→八卦路 686 巷右轉→福香宮→五年荔枝王→福疆宮→西嶺國小，全程約 4.4 公里。</p> <p>② 此次練跑路線中，從學校出發到三彎是下坡；從福如宮到福山宮往返路段為平路；從三彎返回學校路段為上坡，此次練跑的內容為下坡跑、配速跑和上坡跑的綜合練習。</p> <p>③ 此次練跑的重點在配速跑時，能找到自己的最佳配速。最好的感覺是：跑完有點累，但依然有餘力。</p>	5 分	
<p>2. 《複習下坡跑、上坡跑與配速跑技巧》</p> <p>① 下坡跑：重心稍微向前，腳著地時需輕放，調整姿勢感覺對膝蓋衝擊力最小。依自己的狀況自然稍微加大步幅和步頻，切忌身體後仰造成煞車影響動能，膝蓋微彎，盡量放鬆跑。</p> <p>② 上坡跑：身體的重心向前移，比平常還要前面，手部擺動的動作加大。步頻不變，與平路的步頻一樣，步幅要縮小。可以依個人狀態增加步頻，來提升上坡效率。用力吐氣，讓肺部呈現負壓狀態，才能吸進更多的空氣，來平衡上坡所需要的氧氣量。切忌努力往上衝，瞬間把體力用完。</p> <p>③ 配速跑：以自己覺得可以承受的速度，以定速跑完一段距離。切忌忽快、忽慢，甚至慢到用走的。隨時注意呼吸與步幅、步頻間的調整。</p>	5 分	<p>◎能說出下坡跑的技巧。</p> <p>◎能說出上坡跑的技巧。</p> <p>◎能說出配速跑的技巧。</p>
<p>3. 《跑前暖身》(一位學生帶操，其餘學生跟著操作)</p> <p>① 五個關節：由下而上分別為：腳踝關節、膝關節、髖關節、肩關節和頸關節。</p> <p>② 四個伸展：分別為大腿前側、大腿後側、小腿前側、小腿後側。</p> <p>③ 三個動態：分別為前側高抬腿、交叉小跑步、後勾小跑步各四個八拍。</p>	5 分	◎能跟著同學的帶領確實做好暖身運動。
<p>4. 《路跑練習》</p> <p>① 由另一位老師協同教學，一人在前面領跑，另一人在後面壓隊。</p> <p>② 學生全部帶至校門口對面後，一起出發。並隨時注意路況極車輛。</p> <p>③ 由教師配速領跑，以輕鬆為原則。跟不上的同學可放慢速度，由押隊老師陪同。</p> <p>④ 先跑回終點的學生可以先行收操。</p>	50 分	◎能用跑走方式完成 4400 公尺運動。
<p>5. 《跑後收操》(教師講解示範，學生跟著練習)</p> <p>① 大腿內側：雙腳分開比肩稍寬成馬步蹲姿，身體</p>	10 分	◎能跟著教師的示範確實做好跑後收操運動。

保持正直。左肩往前壓兩個八拍；右肩往前壓兩個八拍，重複一次。

- ② 大腿前側：左腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍；右腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍，重複一次。

- ③ 大腿後側：左腳跨到右腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍；右腳跨到左腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍，重複一次。

- ④ 大腿外側：左手叉腰，右腳踝向左側彎曲置於左膝蓋上方，右手將右膝下壓兩個八拍。右手叉腰，左腳踝向右側彎曲置於右膝蓋上方，左手將左膝下壓兩個八拍，重複一次。

小腿後側：左腳在前，右腳在後成弓箭步，身體保持正直，重心往前兩個八拍；右腳在前，左腳在後成弓箭步，身體保持正直，重心往前兩個八拍，重複一次。(本動作亦可推牆操作)

#### 6. 《統整活動》

- ① 提醒小朋友下課後完成三件事：用毛巾擦乾身體汗水換上備用衣物、用香皂洗手、補充水份。
- ② 下次練跑的路線是下坪，上課前仍要準備毛巾和替換衣物備用。
- ③ 下一節上課的重點是間歇跑，練跑地點是五間稻草將爺廟，練跑距離是 5800 公尺。

5 分

◎運動後能立即更衣、清潔並補充水份。

#### 第七、八節 稻草將爺路跑～間歇跑與補給禮儀

【配合課程實施日期，事先調課，兩節連排共 80 分】

5 分

#### 1. 《路線說明》(教師講述)【附件四】

- ① 今天練跑的路線以樟普寮為主，從校門口往北方起跑→樟普寮青面將爺(樟普寮東方)→休息→灣門仔黑面將爺(樟普寮北方)→休息→樟普寮黃面將爺(樟普寮西方)→休息→凹高寮紅面將爺(樟普寮南方)→休息→鳳天宮廟→鳳鳴派出所→西嶺國小。總常約 5.8 公里。
- ② 黑面將爺處由老師協助交通管制過馬路。
- ③ 此次練跑路線中，將拜訪五間稻草將爺廟，到達每一間將爺廟後會稍作休息，再前往下一個目的地，此次練跑的重點為在於體驗間歇跑。
- ④ 因這次練跑的距離較長，接近畢業路跑的距離，所以在接近折返點處(黑面將爺)和畢業路跑一樣，請師長設置水站。

#### 2. 《路跑補給禮儀》

5 分

- ① 當想要進入補給站時，注意後方是否有人，提早伸手示意，慢慢減速停下，提醒其他跑者注意避

讓。同樣的，出補給站也伸手示意，不過動作儘量柔和，別碰撞到其他選手。

- ② 拿了飲用水杯、水瓶等容器，不要任意丟棄，請看到垃圾桶再丟，就算有特殊狀況，無法丟在垃圾桶，仍應集中在垃圾桶附近，不要四處亂扔，以維持環境整潔。
- ③ 亦可以帶自己的小水瓶隨身帶著，依個人的需求隨時補充水份，進入補給站後除了現場飲用以外，並可將小水瓶補滿水，方便回程時飲用。
- ④ 在路跑過程中，也許因疲累或急促，盡可能對補給和拍照等所有協助的師長以點頭或微笑表示謝意，別為了爭取個人較佳成績而忽略了基本禮儀，這也是運動精神的一部分。

3. 《跑前暖身》(一位學生帶操，其餘學生跟著操作) 5分

- ① 五個關節：由下而上分別為：腳踝關節、膝關節、髖關節、肩關節和頸關節。
- ② 四個伸展：分別為大腿前側、大腿後側、小腿前側、小腿後側。
- ③ 三個動態：分別為前側高抬腿、交叉小跑步、後勾小跑步各四個八拍。

4. 《路跑練習》 50分

- ① 邀請志工或無課務教師協助，隊伍的前、中、後都有志工或師長協助維護安全。
- ② 學生全部帶至校門口對面後，一起出發。並隨時注意路況極車輛。
- ③ 由學生輪流領跑，以輕鬆為原則。跟不上的同學可放慢速度，由押隊老師陪同。
- ④ 先跑回終點的學生可以先行收操。

5. 《跑後收操》(教師講解示範，學生跟著練習) 10分

- ① 大腿內側：雙腳分開比肩稍寬成馬步蹲姿，身體保持正直。左肩往前壓兩個八拍；右肩往前壓兩個八拍，重複一次。
  - ② 大腿前側：左腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍；右腳向後彎曲，雙手向後抱住腳盤，兩個八拍，重複一次。
  - ③ 大腿後側：左腳跨到右腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍；右腳跨到左腳前面，身體向前彎曲，指尖盡量著地，兩個八拍，重複一次。
  - ④ 大腿外側：左手叉腰，右腳踝向左側彎曲置於左膝蓋上方，右手將右膝下壓兩個八拍。右手叉腰，左腳踝向右側彎曲置於右膝蓋上方，左手將左膝下壓兩個八拍，重複一次。
- 小腿後側：左腳在前，右腳在後成弓箭步，身體

◎能跟著同學的帶領確實做好暖身運動。

◎能用跑走方式完成 5800 公尺運動。

◎能跟著教師上次的示範，自行確實做好跑後收操運動。

保持正直，重心往前兩個八拍；右腳在前，右左腳在後成弓箭步，身體保持正直，重心往前兩個八拍，重複一次。(本動作亦可推牆操作)

#### 6. 《統整活動》

- ① 提醒小朋友下課後完成三件事：用毛巾擦乾身體汗水換上備用衣物、用香皂洗手、補充水份。
- ② 下次練跑的路線是下坪，上課前仍要準備毛巾和替換衣物備用。
- ③ 下一次上課是正式的畢業路跑，目的地是 139 線彰化縣界，練跑距離是 6200 公尺。

#### 第九、十節 畢業路跑

【配合活動辦理日期，事先調課，兩節連排共 80 分】

#### 1. 《注意事項說明》(教師講述)【附件五】

- ① 畢業路跑的路線以認識學區北方聚落為主，從校門口往北方起跑→六分寮→微熱山丘→新厝仔→樟普寮→鳳山寺→大厝底→老樟母女樹→灣門仔→彰化縣界(折返點)→取信物→拍照→飲用水補給→西嶺國小。全程約 6.2 公里。
- ② 去程跑在馬路右側，盡可能跑在機車專用道右線的外側。折返點處不過馬路，靠馬路左側跑回學校。回程跑在馬路左側，盡可能跑在機車專用道左線的外側，並隨時留意來往車輛並注意安全。
- ③ 可依個人的需求隨身帶小水瓶或毛巾，以隨時補充水份和擦汗，進入補給站後除了現場飲用以外，並可將小水瓶裝滿水，方便回程時飲用。
- ④ 到達折返點(補給站)時，要記得領取信物、拍照留念、補充飲水後折返，別忘了對協助的師長以點頭或微笑表示謝意，注意路跑補給禮儀。

#### 2. 《跑前暖身》(一位學生帶操，其餘學生跟著操作)

- ① 五個關節：由下而上分別為：腳踝關節、膝關節、髖關節、肩關節和頸關節。
- ② 四個伸展：分別為大腿前側、大腿後側、小腿前側、小腿後側。
- ③ 三個動態：分別為前側高抬腿、交叉小跑步、後勾小跑步各四個八拍。

#### 3. 《畢業路跑活動》

- ① 完成暖身活動後，將全體畢業生帶至校門口，準備起跑，並安排一位師長協助計時。
- ② 邀請社區志工或無課務教師協助，路跑隊伍的前、中、後都有志工或師長協助維護安全。
- ③ 起跑前邀請全體在校生到校門口列隊加油，畢業路跑於全體在校生倒數後鳴笛出發。
- ④ 由學生自行配速，以輕鬆為原則。並安排一位志工或師長陪同落後的學生完賽。

◎運動後能立即更衣、清潔並補充水份。

◎能確實遵守注意事項，並安全完賽。

◎能跟著同學的帶領確實做好暖身運動。

◎能用跑走方式完成 6200 公尺畢業路跑活動。

<p>⑤ 請護理師備妥車輛，協助緊急救護工作。</p> <p>4. 《運動後保健》</p> <p>① 抵達終點的學生可以先行收操，將大腿和小腿肌肉確實伸展，避免因乳酸堆積而引發疼痛感。做一些深呼吸，可以幫助身體獲得更多的氧氣。</p> <p>② 用毛巾擦乾身體和頭髮上的汗水擦乾，換上備用的乾淨衣物，並用香皂洗手。</p> <p>③ 喝足量的水，將學校發的運動飲料與開水 1：1 混和後飲用，補充流失的水份和電解質。</p> <p>④ 學校另外準備茶葉蛋和紅茶作為賽後點心，補充身體所需的營養和耗費的體力。</p> <p>5. 《頒發完賽獎牌》</p> <p>① 活動前學生利用藝術與人文課程設計完賽獎牌徽章，並製作完成。當天請校長或協助之社區志工頒發完賽獎牌。</p> <p>② 拍活動後團體照留念。</p> <p>③ 成績證明待製作完成後擇期頒發。</p> <p>6. 《心得分享》</p> <p>① 由畢業生輪流發表參與畢業路跑或練跑過程中，自己感受最深刻或最難忘的事。</p> <p>④ 將個人心得整理後完成一篇文章，並利用作文課時間書寫完成。</p> <p>7. 《單元統整》</p> <p>① 一個活動的規劃與完成，需要很多的人力與物力配合。對於不管是提供人力的師長和志工，或是提供物力的善心人士，都要存有感恩的心。</p> <p>② 畢業路跑得以順利完成，有許多的事項來自社區的協助。當社區有需要時，當盡自己的力量來回饋社區，讓學校與社區形成善的循環。</p>		<p>◎能自行收操並做好運動後對身體的保健項目。</p> <p>◎能說出參與畢業路跑或練跑過程中最深刻的感受。</p> <p>◎能對師長存感恩之心，並樂意參與社區服務活動。</p>
---	--	--

試教成果：（非必要項目）

UNREGISTERED

Created by Unregistered Version

參考資料：（若有請列出）

1. 完全跑步聖經：輕鬆持久跑，運動傷害 Out ( Vijay Vad/ Dave Allen 李依蓉 譯 天下生活出版股份有限公司，2015)
2. 跑步的技術（取自 Pose Method | 什麼是姿勢跑法(Pose Method of Running) ? <http://www.posemethod.com.tw/running/>）(檢索日期：2020.02.18)
3. 什麼是姿勢跑法？(檢索日期：2020.02.18)  
(取自 <https://www.youtube.com/watch?v=8MAbOM9j-zk&feature=ytmp4>)
4. 跑者該知道的 9 種跑步訓練 (檢索日期：2020.02.18)  
(取自運動筆記 <https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=99454>)

附錄：

附件一：六分寮路跑路線圖：



附件二：探索鳳山寺路跑路線圖：



附件三：下坪路跑路線圖：



附件四：將爺路跑路線圖：



附件五：畢業路跑路線圖：



**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version

附件六、實作多元評分規準

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 **UNREGISTERED** 號 \_\_\_\_\_姓名 \_\_\_\_\_

Created by Unregistered Version

面向	表現水準			權重	分數
	A (優秀)	B (佳)	C (可)		
暖身收操	能帶領同學確實做好所有暖身與收操運動。	<b>UNREGISTERED</b> 能跟著老師或同學確實做好大部分暖身與收操運動。	能跟著老師或同學做完暖身與收操運動。	20%	
運動保健	香皂洗手、更換衣物、補充水份三項完全做到。	香皂洗手、更換衣物、補充水份有兩項做到。	香皂洗手、更換衣物、補充水份只有一項做到。	20%	
心得分享	能將個人心得整理後完成一篇文章並書寫完成。	能說出參與畢業路跑或練跑過程中最深刻的感受。	能說出參與畢業路跑或練跑過程中的感覺。	30%	
畢業路跑	能於 60 分鐘內平安完成畢業路跑。	能於 70 分鐘內平安完成畢業路跑。	能平安完成畢業路跑。	30%	

**UNREGISTERED**

Created by Unregistered Version