

嘉義縣太保市南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	五年級	課程設計者	陳宏栢	教學總節數 / 學期(上/下)	40 節 / 上學期
年級課程主題名稱	五年級田徑社團		符合校訂課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校願景	六育涵養 全人南新 品格. 食農. 資訊. 國際. 美學. 健康		與學校願景呼應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。	
總綱核心素養	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。 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-C2 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。		課程目標	一、認識田徑比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理田徑運動中各項問題。 三、在田徑活動中，積極參與、互助學習、團隊合作，促進身心健康發展。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	田徑運動知多少?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用電腦與白板講解田徑規則。</li> <li>2. 在田徑場地實際體驗與測量跑道距離與跳遠、跳高、壘球擲遠等場地規劃說明與實際測量。</li> <li>3. 運用影片認識田徑運動伸展操、傷害及處理、預防方式。</li> </ol>	健康與體育	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社能做出各層面健康的概念。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 田徑比賽規則</li> <li>2. 場地規劃</li> <li>3. 運動傷害、處置及預防知識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並遵守田徑比賽規則。</li> <li>2. 認識田徑場地並與實際測量跑道、跳遠、跳高壘球場地距離及場地規劃。</li> <li>3. 認識田徑運動伸展操動作要領。</li> <li>4. 應用運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出田徑比賽規則與場地規劃。</li> <li>2. 完成「運動傷害及防護」任務單。</li> <li>3. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動筆記網站 <a href="https://running.biji.co/">https://running.biji.co/</a></li> <li>2. 中華民國田徑協會 <a href="http://www.athletics.org.tw/">http://www.athletics.org.tw/</a></li> <li>3. 田徑維基百科網站田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a></li> </ol>	4
第(3)週 - 第(5)週	跑步樂趣多	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬克操 A 影片教學介紹與說明基本動作要領。</li> <li>2. 核心訓練教學介紹與說明與基本動作要領。</li> <li>3. 田徑敏捷性教學介紹與說明與基本動作要領。</li> <li>4. 田徑爆發力訓練教學介紹與說明基本動作要領。</li> <li>5. 整理裝備訓練(繩梯、欄架)。</li> <li>6. 瞭解團體規範</li> </ol>	健康與體育	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬克操 A 動作練習</li> <li>2. 核心訓練</li> <li>3. 敏捷性訓練</li> <li>4. 繩梯</li> <li>5. 60 公尺全速跑</li> <li>6. 整理裝備</li> <li>7. 團體規範</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解馬克操 A、核心訓練、敏捷性及爆發力之動作要領與操作方法</li> <li>2. 能與同伴互相觀摩分享比較操作馬克操 A、核心訓練及爆發力訓練之動作正確性。</li> <li>3. 能執行馬克操 A、核心訓練、敏捷性及爆發力之動作過程中，並能表現穩定身體協調操作動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬克操 A 並能實際操作並說出動作步驟。</li> <li>2. 核心訓練動作能實際操作並說出動作步驟。</li> <li>3. 敏捷性訓練動作能實際操作並說出動作步驟。</li> <li>4. 爆發力訓練動作能實際操作並說出動作步驟。</li> <li>5. 能以正確的跑姿完成 60M 全速跑。</li> <li>6. 能說出裝備整理的流程與要點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a></li> <li>2. 運動星球: 馬克操 A、核心訓練、敏捷性及爆發力。 <a href="https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/170">https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/170</a></li> </ol>	6

			綜合	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		4. 能積極參與馬克操 A、核心訓練、敏捷性及爆發力之動作各項練習時展現發揮個人運動能力 5. 選擇適宜的整理繩梯、欄架裝備方法。 6. 參與馬克操 A、核心訓練、敏捷性及爆發力活動過程中能展適切表現自己在團體中的角色，協同互助合作達成教師指定共同目標。	7. 能展現運動精神與遵守團體規範。	<a href="https://zh-tw.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">1241349566407</a> <a href="https://zh-tw.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">2</a>	
第(6)週 - 第(8)週	我是體能大師	1. 馬克操 B 與 C 教學介紹與說明基本動作要領。 2. 肌耐力訓練教學介紹與說明與基本動作要領。 3. 田徑步頻教學介紹與說明與基本動作要領。 4. 田徑耐力跑訓練教學介紹與說明基本動作要領。 5. 馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑介紹與說明基本動作要領。 6. 正確的整理與使用起跑架裝備。 7. 瞭解團體達成共同目標與規範。	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 馬克操 B 2. 馬克操 C 3. 肌耐力練習 4. 步頻練習 4. 耐力跑 5. 起跑技術 6. 起跑架的整理與使用 7. 團體規範	1. 了解馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑之動作要領與操作方法。 2. 能與同伴互相觀摩分享比較馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑訓練之動作正確性。 3. 能執行馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑之動作過程中，並能表現穩定身體協調操作動作。 4. 能積極參與馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑之動作各項練習時	1. 了解馬克操動 B 與 C 並能實際操作並說出動作步驟。 2. 了解肌耐力動作並能實際操作並說出動作步驟。 3. 了解步頻訓練動作並能實際操作並說出動作步驟。 4. 了解爆發力訓練動作並能實際操作並說出動作步驟。 5. 能以正確的跑姿完成 60M 全速跑。 6. 能說出與使用起跑架的流程與要點。	1. 田徑維基百科。 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a> 2. 運動星球: 馬克操 B 與 C、肌耐力、步頻及耐力跑。 <a href="https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/17012413495664072">https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/17012413495664072</a>	
			綜合	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角					

				色，協同合作達成共同目標。		展現發揮個人運動能力。 5. 選擇正確的整理與架設使用起跑架裝備方法。 6. 在活動過程中能展適切表現自己在團體中的角色，協同互助合作達成教師指定共同目標。	7. 能展現運動精神與遵守團體規範。	3. 田徑小站 <a href="https://www.athletics.idv.tw/">https://www.athletics.idv.tw/</a>	
衝出封鎖線	1. 田徑障礙跨越跑教學介紹與說明基本動作要領。 2. 直道與彎道跑步要領教學介紹與說明與基本動作要領。 3. 站立式起跑教學介紹與說明與基本動作要領。 4. 蹲踞式起跑教學介紹與說明與基本動作要領。 5. 直道技巧、彎道技巧訓練教學介紹與說明基本動作要領。 6. 100m*4接力賽介紹與說明基本動作要領。 7. 瞭解團體規範。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 障礙跑遊戲 2. 直道與彎道跑步要領 3. 站立式起跑 4. 蹲踞式起跑 5. 接力直道、彎道技巧 6. 400 接力跑 7. 安全注意事項與團體規範 8. 能自我運動健身	1. 了解障礙跨越跑、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽之動作要領與操作方法。 2. 能與同伴互相觀摩分享比較障礙跨越跑、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽之動作正確性。 3. 能執行障礙跨越跑、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽之動作過程中，並能表現穩定身體協調操作動作。	1. 能藉由繩梯與欄架等障礙做出韻律節奏跑。 2. 學能做出直道與彎道跑步要領。 3. 能做出站立式起跑。 4. 能做出蹲踞式起跑。 5. 能與隊友合作完 400 接力並討論回饋修正動作要領。 6. 能和同學合作借還器材。	1. 參考文獻：田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a> 2. 國小體育教學模組 <a href="https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/list/12">https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/list/12</a> 3. 田徑小站 <a href="https://www.athletics.idv.tw/">https://www.athletics.idv.tw/</a>		

第  
(9)  
週  
-  
第  
(11)  
週

			綜合	1b-III-1規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。		4. 能積極參與障礙跨越跑、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及100m*4 接力賽之動作各項練習時展現發揮個人運動能力。 5. 在活動過程中能展現運動員精神與遵守團隊規範。 6. 培養並落實每日健身運動的習慣。能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能。			
第 (12) 週 - 第 (14) 週	歡樂跑跳碰	1. 疾行跳遠助跑起跳教學介紹與說明基本動作要領 2. 疾行跳遠空中與落地之動作教學介紹與說明與基本動作要領。 3. 剪式跳高助跑方法與起跳動作教學介紹與說明與基本動作要領。 4. 剪式跳高過杆與落地教學介紹與說明基本動作要領。 5. 疾行跳遠與跳高比賽規則場地介紹與說明。 6. 正確的整理與使用疾行跳	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動	1 疾行跳遠助跑起、空中動作與落地跳練習 2. 疾行跳遠比賽影片觀賞 3. 疾行跳遠比賽規則 4. 剪式跳高助跑方法與起跳動作、過杆與落地練習 5. 跳高影片教	1. 了解疾行跳遠助跑起跳、空中、落地之動作要領與操作方法。 2. 了解剪式跳高助跑方法與起跳動作、過杆與落地之動作要領與操作方法。 3. 能與同伴互相觀摩分享比較疾行跳與剪式跳高訓練之動作正確性。 4. 能執行疾行跳與剪式跳高訓練之動作過程	1. 能專心觀察並認真學習跳遠技巧。 2. 能做出助跑起跳動作。 3. 能做出跳遠正確空中與落地動作。 4. 能專心觀察並認真學習跳高助跑起跳技巧。 5. 能做出剪式跳高。 6. 能於課後省思分享。 7. 能和同學合作借還器材。	1. 田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a> 2. 國小體育教學模組 <a href="https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/1ist/12">https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/1ist/12</a>	6

		遠與跳高裝備。 7. 瞭解團體規範與目標。		技能，發展個人運動潛能。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	學觀賞 6. 跳高起跳與過桿練習 7. 跳高比賽比賽規則	中，並能表現穩定身體協調操作動作。 5. 能積極參與疾行跳與剪式跳高訓練之動作各項練習時展現發揮個人運動能力。 6. 選擇正確的整理與架設使用疾行跳與跳高訓練裝備方法及流程。 7. 剪刀式跳高與疾行跳遠活動過程中能展現適切表現自己在團體中的角色，協同互助合作達成教師指定共同目標。		3. 田徑小站 <a href="https://www.athletics.idv.tw/">https://www.athletics.idv.tw/</a>	
			綜合	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
第 (15) 週 - 第 (17) 週	勇 往 擲 前	1. 壘球投擲遊戲教學介紹與說明及演練。 2. 壘球擲遠持球之動作教學介紹與說明與基本動作要領。 3. 壘球擲遠低手與肩上投擲教學介紹與說明與基本動作要領。 4. 助跑教學介紹與說明基本動作要領。 5. 壘球擲遠比賽規則場地介紹與說明及演練。 6. 正確的整理與使用壘球擲遠器材。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動	1. 壘球投擲遊戲 2. 壘球持球動作 3. 壘球低手與肩上投擲 4. 壘球助跑技巧 5. 壘球擲準遊戲 6. 壘球擲遠比賽	1. 了解壘球投擲遊戲、壘球擲遠持球、低手與肩上投擲、助跑投擲之動作要領與操作方法。 2. 能與同伴互相觀摩分享比較壘球投擲遊戲、壘球擲遠持球、低手與肩上投擲、助跑投擲訓練之動作正確性。 3. 能執行壘球投擲遊戲、壘球擲遠持球、低手與肩上投擲、助跑投擲之動作過程中，並能表現穩定身體協調操作動作	1. 能做出壘球持球及投擲動作要領。 2. 能做出有效助跑完成壘球擲遠。 3. 能與同伴互相觀摩討論分享操作壘球擲遠之動作優缺。 4. 能與同伴合作借還器材。	1. 國小體育教學模組 <a href="https://sportsbox.sports.gov.tw/material/1st/12">https://sportsbox.sports.gov.tw/material/1st/12</a> 2. 參考文獻：田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a> 3. 田徑小站 <a href="https://www.athletics.idv.tw/">https://www.athletics.idv.tw/</a>	6

		7. 瞭解團體規範與目標。		技能，發展個人運動潛能。		4. 能積極參與壘球投擲遊戲、壘球擲遠持球、低手與肩上投擲、助跑投擲之動作各項練習時展現發揮個人運動能力。 5. 選擇正確的整理與使用壘球擲遠裝備方法。 6. 在活動過程中能展現運動員精神與遵守團隊規範。		<a href="https://tics.idv.tw/">tics.idv.tw/</a>	
第(18)週 - 第(20)週	田徑大舞台	1. 統整復習馬克操 A、B、C 三段動作教學介紹與說明基本動作要領。 2. 統整復習直蹲踞式起跑要領教學介紹與說明與基本動作要領及分組比賽。 3. 統整復習剪式跳高介紹與說明基本動作要領並比賽 4. 統整復習疾行跳遠介紹與說明基本動作要領並比賽 5. 統整復習直道技巧、彎道技巧訓練教學介紹與說明基本動作要領。 6. 統整復習100m*4接力賽介紹與說明基本動作要領並比賽。 7. 瞭解團體規範。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題	1. 馬克操 A、B、C 三段動作 2. 蹲踞式起跑 3. 400M 接力 4. 剪式跳高 5. 疾行跳遠	1. 了解馬克操 A、B、C 三段、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽之動作要領與操作方法 2. 能與同伴互相觀摩分享比較馬克操 A、B、C 三段、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽之動作正確性。 3. 能執行馬克操 A、B、C 三段、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧。	1. 能正確操作馬克操三段動作。 2. 能做出用蹲踞式起跑 3. 能與同伴合作完成 400M 接力。 4. 能跳過低高度跳竿 5. 能踩板完成疾行跳遠動作。 6. 能在比賽時大方分享所學。	1. 運動星球：馬克操 A、B、C <a href="https://www.sportplanetmag.com/article/desc/17012413495664072">https://www.sportplanetmag.com/article/desc/17012413495664072</a> 2. 參考文獻：田徑維基百科 <a href="https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91">https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B0%E5%BE%91</a> 3. 國小體育教學模組 <a href="https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/1ist/12">https://sportsbox.s.a.gov.tw/material/1ist/12</a>	
			綜合	1b-III-1 規劃與執					

				行學習計畫，培養自律與負責的態度。	<p>4. 100m*4 接力賽之動作過程中，並能表現穩定身體協調操作動作。</p> <p>5. 能積極參與馬克操 A、B、C 三段、直道與彎道跑、站立式蹲踞式起跑、直道技巧、彎道技巧及 100m*4 接力賽時之動作各項練習時展現發揮個人運動能力。</p> <p>6. 在比賽活動過程中能展現運動員精神與遵守團隊規範。</p> <p>7. 培養並落實每日健身運動的習慣並能規畫利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能。</p>			
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p>							

課程調整

※課程調整建議(特教老師填寫):

- 1.
- 2.

特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖  
普教老師簽名：陳宏栢