

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	六年級	課程設計者	吳建鋒		教學總節數 /學期(上/下)	40/下學期
年級 課程主題名稱	二鐵社		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		與學校願 景呼應之 說明	一、透過游泳訓練，學會長泳技巧（魚式與蛙式），改善學生對於游泳的戒慎恐懼感。 二、給予學生多層次的田徑訓練內容，改善學生身體代謝率與肺部功能，進而強化身體機能、提昇反應敏捷度。 三、藉由二種不同的運動交叉訓練，改善孩子生活作息、減少 3C 產品使用時間，並且強化孩子自身免疫力、減少感冒次數。		
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-A3 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。 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、具備良善游泳認知，發展魚式與蛙式的游泳技能。 二、探索核心機群運用在游泳技巧，實踐重心轉移技能在游泳技能的協助。 三、擬定自我的訓練計畫，掌握游泳與慢跑的高效率方法，創新思考訓練流程，在每次訓練當中提昇進度幅度。 四、具備察覺隊友的身體狀況，樂於與隊友保有默契互動，培養訓練扶持合作關係。		

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	肌力訓練一	活動一：動態熱身 教師說明熱身操施作要點 活動二：tabata 肌力訓練 教師說明肌力訓練 tabata 的八大動作。 活動三：實際操作 實際施作 tabata 動作 (動作分解)	健康與體育	3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 動態熱身 2. tabata 肌力訓練	1. 流暢地操作動態熱身技能。 2. 表現穩定的 tabata 肌力訓練動作和協調能力。	1. 完成 tabata 肌力八大動作，動作必須操作正確	Tabata 教學： https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc	4 節
第(3)週 - 第(4)週	肌力訓練二	活動一：慢跑動作講解 教師解講跑步時會使用的背部肌群。 活動二：彈力帶操作 操作彈力繩動作，伸展背部以及手臂肌肉。	健康與體育	1d- III -1 了解運動技能的要素和要領。 3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。	1. 學習慢跑動作 2. 操作彈力帶	1. 了解慢跑動作技術的要素和要領。 2. 流暢地操作彈力帶技能。	1. 課堂抽問與回答 2. 實際操作	彈力帶教學： https://www.youtube.com/watch?v=mVF-fjJY4nQ	4 節
第(5)週 - 第(6)週	慢速跑訓練一	活動一：慢跑姿勢配速 教師示範如何調節呼吸、搭配腳步，用身體可以承受的速度跑完一公里。 活動二：實際慢跑演練 休息三分鐘以後，再進行下一個回合。總共進行三回合。	健康與體育	3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 演練慢跑姿勢配速 2. 操作慢跑演練	1. 流暢地操作慢跑姿勢配速技能。 2. 表現穩定的慢跑配速協調能力。	1. 實際動作操作與調整 2. 完成 1 公里 x3 回合慢速跑	慢跑姿勢： https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=75790	4 節
第(7)週 - 第(8)週	慢速跑訓練二	活動一：長效慢跑訓練 延續上單元的課程，將距離延伸到二公里，共三回合休息時間則縮短為二分鐘。 活動二：呼吸方法訓練 教師示範呼吸方法，可以採	健康與體育	3a- III -2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3c- III -1 表現穩定的身體控	1. 長效慢跑訓練 2. 呼吸方法訓練	1. 能於不同的生活情境中，主動表現長效慢跑訓練技能。 1. 表現穩定的呼吸方法訓練成果，進而發展更高的運	1. 完成 2 公里 x3 回合慢速跑	慢跑呼吸： https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2290	4 節

		用「吸吸吐」或是「吸吸吐吐」，一定要配合腳步。此外要學生注意自己的心跳率是否過高。		制和協調能力。		動效能。			
第(9)週 - 第(10)週	慢速跑訓練三週	活動一：長效慢跑訓練 延續上單元的課程，將距離延伸到三公里，共二回合。 活動二：間歇長跑訓練 休息時間則縮短為一分鐘。接著繼續下一個回合。	健康與體育	3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 長效慢跑訓練 2. 間歇長跑訓練	1. 流暢地操作長效慢跑技能。 1. 表現穩定的間歇長跑控制和協調能力。	1. 完成三公里 x2 回合慢速跑	慢跑訓練流程： https://www.sportsnet.org.tw/upload/newsagency/1278061140.pdf	4 節
第(11)週 - 第(12)週	配速跑一週	活動一：講解配速的定義 教師講解馬拉松之中的「幾分速」的定義，並且計算讓學生了解。 活動二：配速跑練習 從六分速（每圈操場 72 秒）開始，一次跑一圈，休息 30 秒。總共進行 8 回合。	健康與體育	1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 講解配速 2. 配速跑練習	1. 了解配速技能要素和基本配速規範。 2. 表現穩定的配速跑控制能力和身體協調能力。	1. 完成每圈 72 秒配速跑	慢跑配速訓練： https://kknews.cc/zh-tw/health/5eb436.html	4 節
第(13)週 - 第(14)週	配速跑二週	活動一：配速跑速度推進法 將六分速配速調整為 5 分 40 秒/公里，每圈操場 68 秒。一次跑一圈，休息 30 秒。進行 5 回合。上述練習結束後，休息五分鐘後，配速調整為 5 分 30 秒/公里，每圈操場 66 秒。一次跑一圈，休息 30 秒。	健康與體育	3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。	配速跑速度推進	1. 流暢地操作配速跑技能，學生能調整呼吸、避免緊張而換氣過度。 2. 表現穩定的配速控制和協調能力，學生能固定核心肌群、不因為疲憊而過度甩動身體。	1. 依序完成每圈 68、66 秒的配速跑，不疾不徐。	慢跑配速訓練： https://kknews.cc/zh-tw/health/5eb436.html	4 節

		進行 5 回合。							
第(15)週 - 第(17)週	配速跑三週	活動一：配速跑速度推進法 1. 配速調整為 5 分 20 秒/公里，每圈操場 64 秒。一次跑一圈，休息 30 秒。進行 3 回合。 2. 配速調整為 5 分 10 秒/公里，每圈操場 62 秒。一次跑一圈，休息 30 秒。進行 2 回合。 3. 配速調整為 5 分/公里，每圈操場 60 秒。一次跑一圈，休息 30 秒。進行 2 回合。 4. 每節下課前，讓學生的配速回到六分速，慢跑五圈收操。	健康與體育	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	配速跑速度推進	1. 表現穩定的配速跑控制和協調能力。	1. 完成每圈 64、62、60 秒的配速跑	慢跑配速訓練： https://kknews.cc/zh-tw/health/5eb436.html	6 節
第(18)週 - 第(20)週	間歇跑訓練	活動一：循環式間歇跑 1. 教師示範：「轉彎慢慢跑、直線衝刺跑」為一個循環，並講解如何配速與調整呼吸。 2. 學生練習三圈，休息三分鐘。總共進行 4 循環。 3. 教師繼續示範每一圈用 4 分 40 秒的速度奔跑（每圈 56 秒），每次一圈，休息一分鐘，共要跑 5 圈。	健康與體育	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	循環式間歇跑	執行循環式間歇跑，解決參與慢跑時的阻礙與困難。	1. 完成每圈 56 秒的間歇跑	間歇跑訓練： https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=6597	6 節

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 課程調整	<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> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖 普教老師簽名：吳建鋒</p>