

年級	高年級	課程設計者	陳葵美	教學總節數 /學期(上)	上學期/40 節
年級 課程主題名稱	田徑		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	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀		與學校願 景呼應之 說明	健康的身體，是走向幸福的重要條件，讓身體動起來，啟動身體無限的可能。	
總綱 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。 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，促進身體健康。		課程 目標	1. 具備良好的生活習慣與健康的身體，認識個人特質，促進身心發展運動淺能。 2. 透過在常日的運動中，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 在體育活動中能樂於與人互動並能與成員團隊合作，促進身體健康。	

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	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 影片欣賞馬克操 4. 釘鞋與起跑架之使用	健體	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動上的規範 2. 馬克操的動作要領	1. 了解田徑場上的基本運動規範與要素。 2. 能在田徑場上表現出運動家的精神與道的規範。 3. 了解馬克操動作。	1. 能說出在運動場上的基本規範。 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。 3. 能知道馬克操的動作要領。	電腦、三角錐、釘鞋、起跑架。	4
第(3)週 - 第(4)週	田徑	1. 馬克操：抬腿走、抬腿跑…。 2. 障礙跑(三角錐)。 3. 肌(力)耐力：伏地挺身、仰臥起坐、跳繩。 4. 原地專項。	健體	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. 加強個人協調動作技能 2. 加強馬克操的基本動作	1. 能表現每個動作應該有的協調動作。 2. 能將馬克操動作確實做好。	1. 表現出應有的協調動作。 2. 將馬可克操動作做到位。	三角錐、釘鞋、跳繩。	4
第(5)週 - 第(8)週	田徑	1. 馬克操項目練習。 2. 心肺耐力：慢跑 10 分鐘(傳接棒)。 3. 分項練習(壘球、跳遠…) 4. 爆發力項目：60、100m 全速跑	健體	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. 解決練習或比賽的問題。 2. 能自我要求。	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 練習心肺耐力將耐力提升。(接力棒技巧練習接棒順暢)。 3. 分項練習能發現問題並解決。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能自我提升心肺耐力。 3. 能在練習中發現自己的問題並解決提升自我能力。	三角錐、接力棒、壘球、皮尺、釘鞋。	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑	1. 馬克操項目練習。 2. 障礙跑(三角錐)。 3. 接棒技巧練習與接力賽 400 公尺。 4. 肌耐力訓練：200 公	健體	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. 肌耐力提升 2. 接棒(比賽)練習。	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 能在模擬比賽中，發現問題解決問題。	1. 能在訓練中能突破自己的心理障礙。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己	三角錐、接力棒、釘鞋。	8

週		尺力量跑。					的實力。		
第(13)週 - 第(16)週		1. 馬克操項目練習。 2. 敏捷性訓練：各式起跑、障礙跑練習。 3. 原地專項訓練。 4. 分項練習(壘球、跳遠…)	健體	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. 敏捷、協調練習	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 能在分項練習項目中展現自我。	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 分項練習中能將自己的能力提升。	起跑架、壘球、皮尺、釘鞋、三角錐。	8
第(17)週 - 第(20)週		1. 馬克操項目練習。 2. 接棒技巧練習。 3. 模擬比賽：400m 接、跳高、壘球擲遠 4. 期末檢討。	健體	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. 協調、接棒、模擬賽練習。 2. 表達訓練的心得。	1. 能在模擬比賽中表現出正式比賽的心態。 2. 能表達學習中所遇到的困難與突破。	1. 能在各項練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。 2. 能說出自己在訓練過程中的挫折與獲得。	三角錐、接力棒、釘鞋、壘球、跳高墊。	8
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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人、學習障礙(5)人、情緒障礙(2)人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 魏○銘為輕度智障個案，徐○愷、洪○哲為學習障礙個案，認知明顯落後同學，注意力容易散失；洪○廷、陳○嘉、李○柔為學障個案，認知、識字能力稍低；陳○程、洪○宏為情障個案，容易與同學發生衝突。								

2. 學習內容調整：魏○銘、洪○廷、陳○嘉、徐○愷、洪○哲、李○柔的認知能力落後於同學，在教學過程，宜用詞淺顯、切合生活經驗、字句簡短，切勿同時呈現過多內容與多樣概念。資料呈現應以影片、圖片、口語為主，減少大量文字資料的閱讀。須偶爾提醒魏○銘、徐○愷、洪○哲注意學習內容。陳○程、洪○宏則無需調整。
3. 學習歷程調整：魏○銘、洪○廷、陳○嘉、徐○愷、洪○哲、李○柔採多元感官教學，增加體驗、實作機會。操作活動則要切實示範，並分解動作讓其逐步模仿。降低標準，多給予讚美，增加其學習意願。魏○銘、徐○愷、洪○哲、陳○程、洪○宏需隨時注意提醒他們注意學習內容，勿讓他們從事與學習內容無關的事物。
4. 學習環境調整：魏○銘、徐○愷、洪○哲座位的安排應接近教導者，讓他更容易專注，讓授課者能隨時提醒他注意學習內容；周邊同儕要安排較穩定的學生，避免交互影響。陳○程、洪○宏為情障個案，容易與同學衝突，動態課程需注意安排較穩定的學生在他們身邊，防止在課間發生衝突；需要安排小志工注意他們行動，以防止他們脫離教學隊伍。洪○廷、陳○嘉、李○柔則無需調整。
5. 學習評量調整：魏○銘、洪○廷、徐○愷、洪○哲的評量應以口語問答、圖片配對為主，並適時給予提醒協助，評量難度需要適時調降。識字量低，紙筆測驗需要報讀。陳○嘉、李○柔、徐○愷、洪○哲閱讀緩慢，則須獨立考場並延長考試時間，讓他們充分作答。陳○程、洪○宏則只需調整為獨立考場。

特教老師簽名：魏裕福、陳健彰

普教老師簽名：陳蔡美

***各校可視需求自行增減表格**

填表說明：

(1) 依照年級或班群填寫。

(2) 分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

年級	高年級	課程設計者	陳葵美	教學總節數 /學期(下)	下學期/40 節
年級 課程主題名稱	田徑		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	品格—自律尊重能合群 健康 —輕食 樂動 好心情 多元—創思展能國際觀		與學校願 景呼應之 說明	健康的 身體 ，是走向幸福的重要條件，讓 身體 動起來，啟動 身體 無限的可能。	
總綱 核心素養	健體-E-A1 具備 良好身體活動與健康生活的習慣，以 促進 身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-A-2 具備 探索 身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。 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 身體健康。		課程 目標	1. 具備 良好的生活習慣與健康的 身體 ，認識個人特質， 促進 身心發展運動淺能。 2. 透過在 日常 的運動中， 探索 身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 在體育活動中，能 促進 身體健康樂於與人互動並能在比賽中發揮團隊精神。	

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	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 觀看影片馬克操 4. 馬克操訓練	健體	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動上的規範 2. 馬克操的動作要領	1. 了解田徑場上的基本運動規範與要素。 2. 能在田徑場上表現出運動家的精神與道的規範。 3. 了解馬克操的動作。	1. 能說出在運動場上的基本規範。 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。 3. 完成馬克操動作。	電腦、三角錐	4
第(3)週 - 第(4)週	田徑	1. 馬克操項目訓練。 2. 慢跑5分鐘。 3. 敏捷與協調性項目練習。 4. 起跑架使用之練習。	健體	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. 加強個人協調動作技能 2. 加強馬克操的基本動作	1. 能表現出自己個人技能的水準。 2. 了解馬克操動作要領。 3. 了解起跑架之使用。	1. 個人技能表現出自己的水準。 2. 確實做出馬克操動作。 3. 起跑動作確實。	三角錐、起跑架、釘鞋	4
第(5)週 - 第(8)週	田徑	1. 馬克操項目訓練。 2. 心肺耐力：慢跑10分鐘(傳接棒)。 3. 分項練習(壘球、跳遠...) 4. 爆發力項目：60、100m全速跑	健體	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. 解決練習或比賽的問題 2. 自我要求與突破。	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 能在模擬比賽中，發現問題解決問題。 3. 能在練習中自我要求與突破。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。 3. 能自我要求與突破自我。	三角錐、接力棒、壘球、皮尺、釘鞋。	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑	1. 馬克操項目訓練。 2. 傳接棒與400公尺技巧練習。 3. 障礙100公尺力量跑。 4. 慢跑。	健體	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. 肌耐力提升 2. 傳接棒練習	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 在訓練中能將傳接棒技巧與耐力提升。	1. 能在訓練中能突破自己的心理障礙。 2. 傳接棒與肌耐力速度提升。	三角錐、接力棒、釘鞋、起跑架。	8

第(13)週 - 第(16)週	田徑	1. 馬克操項目訓練。 2. 敏捷性與協調動作訓練(起跑)。 3. 跳繩。 4. 分項練習(壘球、跳遠…)	健體	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. 敏捷、協調練習。	1. 能將馬克操動作確實做好。 2. 在分項練習項目中突破並展現自我。	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 能在分項練習中突破自我。	壘球、皮尺、釘鞋、壘球、三角錐。	8
第(17)週 - 第(20)週	田徑	1. 馬克操：抬腿、側併步、弓箭步走、擺臂。 2. 傳接棒技巧練習。 3. 模擬比賽：400m 接、跳高、壘球擲遠 4. 學期末檢討	健體	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. 協調、傳接棒、模擬賽練習。 2. 自我與團隊檢討。	1. 能在模擬比賽中表現出正式比賽的心態。 2. 表達自己與在團隊中需要改進的地方。	1. 能在各項練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。 2. 能說出自己在訓練中的獲得與需要改進的地方。	三角錐、接力棒、釘鞋、壘球、跳高墊、起跑架	8

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 type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(5)人、情緒障礙(2)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)： ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 魏○銘為輕度智障個案，徐○愷、洪○哲為學習障礙個案，認明明顯落後同學，注意力容易散失；洪○廷、陳○嘉、李○柔為學障個案，認知、識字能力稍低；陳○程、洪○宏為情障個案，容易與同學發生衝突。 2. 學習內容調整：魏○銘、洪○廷、陳○嘉、徐○愷、洪○哲、李○柔的認知能力落後於同學，在教學過程，宜用詞淺顯、切合生活經驗、字句簡短，切勿同時呈現過多內容與多樣概念。資料呈現應以影片、圖片、口語為主，減少大量文字資料的閱讀。須偶爾提醒魏○銘、徐○愷、洪○哲注意學習內容。</p>
--------------------	---

陳○程、洪○宏則無需調整。

3. 學習歷程調整：魏○銘、洪○廷、陳○嘉、徐○愷、洪○哲、李○柔採多元感官教學，增加體驗、實作機會。操作活動則要切實示範，並分解動作讓其逐步模仿。降低標準，多給予讚美，增加其學習意願。魏○銘、徐○愷、洪○哲、陳○程、洪○宏需隨時注意提醒他們注意學習內容，勿讓他們從事與學習內容無關的事物。
4. 學習環境調整：魏○銘、徐○愷、洪○哲座位的安排應接近教導者，讓他更容易專注，讓授課者能隨時提醒他注意學習內容；周邊同儕要安排較穩定的學生，避免交互影響。陳○程、洪○宏為情障個案，容易與同學衝突，動態課程需注意安排較穩定的學生在他們身邊，防止在課間發生衝突；需要安排小志工注意他們行動，以防止他們脫離教學隊伍。洪○廷、陳○嘉、李○柔則無需調整。
5. 學習評量調整：魏○銘、洪○廷、徐○愷、洪○哲的評量應以口語問答、圖片配對為主，並適時給予提醒協助，評量難度需要適時調降。識字量低，紙筆測驗需報讀。陳○嘉、李○柔、徐○愷、洪○哲閱讀緩慢，則須獨立考場並延長考試時間，讓他們充分作答。陳○程、洪○宏則只需調整為獨立考場。

特教老師簽名：魏裕福、陳健彰

普教老師簽名：陳蔡美

***各校可視需求自行增減表格**

填表說明：

(1) 依照年級或班群填寫。

(2) 分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。