

嘉義縣 福樂 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	三四年級	課程設計者	何文哲	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題 名稱	社團名稱：田徑		符合校訂 課程類型	第二類	
學校 願景	科技領航教育 數位翻轉教學 人文創新課程		與學校願 景呼應之 說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用科技工具，提升田徑技能和身體素質。 2. 運用數位工具，養成正確基本動作及了解動作原理。 3. 運用資訊科技，欣賞運動的力與美，進而激發運動熱情和興趣。 4. 培養出努力追求勝利及勝不驕、敗不餒的良好運動家精神。 	
核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習跑、跳與投擲的遊戲。 2. 學習跑、跳與投擲的相關的基本技巧與練習策略。 3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性。 4. 養成喜愛田徑運動的態度及愛運動的好習慣。 5. 面對練習和競賽都能展現積極認真、全力以赴的運動精神。 	

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	教學 資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	校訂課程 第2類 田徑	活動單元:正確跑姿和動作 1. 教導正確的擺臂動作。 2. 教導正確的抬腿動作 3. 操作馬克操來修正跑姿 4. 播放、觀看錄影影片來檢視動作	健體 、 資訊	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。	1. 正確擺臂動作的認識和實作 2. 原地、移動擺臂練習。 3. 正確抬腿動作的認識和實作 4. 抬腿練習。 5. 馬克操動作的認識和實作。 4. 觀看影片討論與分享	1. 明瞭擺臂的動作要領和安全的練習方法。 2. 明瞭抬腿的動作要領和安全的練習方法 3. 對擺臂、抬腿動作產生興趣,並認真練習。 4. 跑步時能運用擺臂和抬腿的正確方法。 5. 認識馬克操的動作要領,並能正確操作。 6. 對馬克操動作產生興趣,並認真練習。 6. 從影片中發現錯誤動作,並修正動作。	1. 能否說出動作要領。 2. 能否做出正確動作。 3. 運動能力的展現。 4. 上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。 5. 能否說出影片中自己和他人動作的優缺點。	1. 手機 2. 電腦 3. 大型顯示器	10
第 (6) 週 - 第 (10) 週	校訂課程 第2類 田徑	活動單元:跑步 1. 比較站立式、三點式、蹲踞式起跑動作的異同和優缺點 2. 練習操作三點式起跑 3. 蹲踞式起跑動作的介紹和練習。 4. 終點壓線動作的介紹和練習 5. 接力賽接棒技巧的介紹和練習。 6. 賽跑規則的介紹。 5. 使學生相互觀摩並欣賞學習他人動作上的優點。	健體 、 綜合	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 教師示範指導。 2. 學生模仿學習、實作練習。 3. 教師再解說回饋。 4. 學生再實作練習。 5. 分組遊戲競賽。	1. 明瞭蹲踞式起跑的動作要領和安全練習方法。 2. 明瞭終點壓線的動作要領和安全的練習方法 3. 對起跑、終點壓線動作產生興趣,並認真練習。 4. 跑步時能運用蹲踞式起跑和終點壓線的技巧。 5. 認識接棒的動作要領,並正確操作。 6. 對接棒動作產生興趣,並認真練習。 7. 認識賽跑規則。	1. 能否說出動作要領。 2. 能否做出正確動作。 3. 運動能力的展現。 4. 上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。		10

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>校訂課程 第2類 田徑</p>	<p>活動單元:跳遠 1.練習雙腳跳及單腳跳立定跳遠動作。 2.播放觀看影片,了解跳遠的起源、場地、比賽規則等概念。 3.從跳遠示範影片中了解急行跳遠的助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領。 4.引導學生找到最佳步點並練習助跑起跳動作。 5.練習5步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作。 6.練習9步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作。 7.練習15至20公尺助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作。</p>	<p>健體 、 資訊</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1.觀看影片認識跳遠相關概念和技巧 2.教師示範指導。 3.學生模仿學習、實作練習。 4.教師再解說回饋。 5.學生再實作練習。 6.分組遊戲競賽。</p>	<p>1.瞭解跳遠動作的要領。 2.對跳遠運動產生興趣,並認真練習 3.跳遠時能流暢的表現出正確動作 4.能找出自己的最佳步點。 5.認識跳遠規則。</p>	<p>1.能否說出動作要領。 2.能否做出正確動作。 3.運動能力的展現。 4.上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。</p>	<p>1.手 機 2.電 腦 3.大 型 顯 示 器</p>	<p>10</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>校訂課程 第2類 田徑</p>	<p>活動單元:壘球擲遠 1.介紹壘球擲遠的動作要領。 2.比較原地跨步投擲、墊步投擲、助跑加墊步投擲的差異。 3.引導學生找到最佳步點並練習投擲壘球。 4.練習原地跨步投擲。 5.練習墊步投擲。 6.練習助跑加墊步投擲。 7.使學生相互觀摩並欣賞學習他人動作上的優點。</p>	<p>健體 、 綜合</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1.教師示範指導。 2.學生模仿學習、實作練習。 3.教師再解說回饋。 4.學生再實作練習。 5.分組遊戲競賽。</p>	<p>1.瞭解壘球擲遠的動作要領。 2.對壘球擲遠運動產生興趣,並認真練習 3.壘球擲遠時能流暢的表現出正確動作 4.能找出自己的最佳步點。 5.認識壘球擲遠規則。</p>	<p>1.能否說出動作要領。 2.能否做出正確動作。 3.運動能力的展現。 4.上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。</p>	<p>10</p>	
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教科書 ()</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p>					

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (一般資優1人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 資賦優異學生、情緒障礙學生無須調整。 2. 建議學習障礙學生進行活動時能安排同儕協助提醒、示範動作。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>



嘉義縣 福樂 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	三四年級	課程設計者	何文哲	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題 名稱	社團名稱：田徑		符合校訂 課程類型	第二類	
學校 願景	科技領航教育 數位翻轉教學 人文創新課程		與學校願 景呼應之 說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用科技工具，提升田徑技能和身體素質。 2. 運用數位工具，養成正確基本動作及了解動作原理。 3. 運用資訊科技，欣賞運動的力與美，進而激發運動熱情和興趣。 4. 培養出努力追求勝利及勝不驕、敗不餒的良好運動家精神。 	
核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習跑、跳與投擲的遊戲。 2. 學習跑、跳與投擲的相關的基本技巧與練習策略。 3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性。 4. 養成喜愛田徑運動的態度及愛運動的好習慣。 5. 面對練習和競賽都能展現積極認真、全力以赴的運動精神。 	

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	教學 資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	校訂課程 第2類 田徑	活動單元:修正跑姿,複習跑步、跳遠、壘球擲遠技巧 1.馬克操動作施作。 2.複習跑步動作技巧及練習。 3.複習跳遠動作技巧及練習。 4.複習壘球擲遠動作技巧及複習。 5.學生相互觀摩並學習他人動作上的優點。	健體、 綜合	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。	1.教師示範指導。 2.學生模仿學習、實作練習。 3.教師再解說回饋。 4.學生再實作練習。 5.分組遊戲競賽。	1.明瞭擺臂、抬腿的動作要領並能正確操作。 2.明瞭起跑、中點加速、終點壓線的動作要領並能正確操作。 3.明瞭跳遠、壘球擲遠的動作要領並能正確操作。 5.認識馬克操的動作要領,並能正確操作。 6.對馬克操動作產生興趣,並認真練習。	1.能否說出動作要領。 2.能否做出正確動作。 3.運動能力的展現。 4.上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。 5.能否說出影片中自己和他人動作的優缺點。		10
第 (6) 週 - 第 (10) 週	校訂課程 第2類 田徑	活動單元:競走 1.介紹競走的動作要領。 2.熟習競走節奏律動,善用腰力、臀力帶動前進的技巧。 3.短距離練習競走,動作務求確實。 4.中、長距離競走練習,培養體能。 5.競走規則的介紹。 6.拍攝學生動作影片並事後觀看,以期了解動作的優缺點。 7.學生相互觀摩並學習他人動作上的優點。	健體、 綜合、 資訊	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1.教師示範指導。 2.學生模仿學習、實作練習。 3.教師再解說回饋。 4.學生再實作練習。 5.分組遊戲競賽。	1.明瞭競走的動作要領和安全練習方法。 2.對競走運動產生興趣,並認真練習。 3.競走時能表現出正確動作和施力技巧。 4.認識競走規則。	1.能否說出動作要領。 2.能否做出正確動作。 3.運動能力的展現。 4.上課態度,能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。	1.手機 2.電腦 3.大型顯示器	10
第 (11) 週 -	校訂課程 第2類 田徑	活動單元:跳高 1.練習雙腳跳及單腳跳立定跳遠動作。	健體、 資訊	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策	1.觀看影片認識跳高相關概念和技巧 2.教師示範指	1.瞭解跳高動作的要領。 2.對跳高運動產生興趣,並認真練習。	1.能否說出動作要領。 2.能否做出正確動作。	1.手機 2.電腦	10

第 (15) 週		<p>2. 觀看影片，了解跳高的起源、方式、場地、比賽規則等概念。</p> <p>3. 從跳遠示範影片中了解急行跳高的助跑、起跳、過竿動作與落地動作要領。</p> <p>4. 助跑練習，彎道跑、S型跑、短助跑加起跳。</p> <p>5. 起跳練習，3、5步起跳不過杆、過杆的練習。</p> <p>6. 空中技術練習，立定後跳。</p> <p>7. 引導學生找到最佳步點並練習助跑起跳動作。</p>		<p>略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>導。</p> <p>3. 學生模仿學習、實作練習。</p> <p>4. 教師再解說回饋。</p> <p>5. 學生再實作練習。</p> <p>6. 分組遊戲競賽。</p>	<p>3. 跳高時能流暢的表現出正確動作。</p> <p>4. 能找出自己的最佳步點。</p> <p>5. 能表現出跳高的技巧</p> <p>6. 認識跳高規則。</p>	<p>3. 運動能力的展現。</p> <p>4. 上課態度，能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。</p>	3. 大型顯示器	
第 (16) 週 - 第 (20) 週	校訂課程 第2類 田徑	<p>活動單元：推鉛球</p> <p>1. 介紹推鉛球的動作要領。</p> <p>2. 學生模仿練習推鉛球。</p> <p>3. 比較定點推鉛球、滑步推鉛球的差異。</p> <p>4. 練習原地跨步推鉛球。</p> <p>5. 練習滑步推鉛球。</p> <p>6. 介紹推鉛球的比賽規則。</p> <p>7. 由學生相互觀摩並學習他人動作上的優點。</p>	健體、 綜合	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 教師示範指導。</p> <p>2. 學生模仿學習、實作練習。</p> <p>3. 教師再解說回饋。</p> <p>4. 學生再實作練習。</p> <p>5. 分組遊戲競賽。</p>	<p>1. 瞭解推鉛球的動作要領。</p> <p>2. 對鉛球運動產生興趣，並認真練習。</p> <p>3. 推鉛球時能流暢的表現出正確動作。</p> <p>4. 能表現出推鉛球的技巧。</p> <p>5. 認識推鉛球的規則。</p>	<p>1. 能否說出動作要領。</p> <p>2. 能否做出正確動作。</p> <p>3. 運動能力的展現。</p> <p>4. 上課態度，能否認真聽講、注意看示範和觀摩他人的動作。</p>		10
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (一般資優1人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 資賦優異學生、情緒障礙學生無須調整。 2. 建議學習障礙學生進行活動時能安排同儕協助提醒、示範動作。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>