

嘉義縣義竹國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	課程設計者	郭俊宏	教學總節數 /學期(上/下)	42 節/上學期
年級 課程主題名稱	高年級田徑社團	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	卓越、感恩	與學校願 景呼應之 說明	1. 培養主動學習的態度、學習動手做的能力，厚植國家競爭力。 2. 培養生涯教育觀、自我實現能力。 3. 推展生命教育、培養團隊精神、與人共事、和諧相處之能力。		
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	1. 具備良好的生活習慣，認識身體活動的動作技能。 2. 遵守上課規範和運動比賽規則，促進身心健全發展。 3. 理解並遵守社會道德規範，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4. 能於引導下，培養公民意識，表現基本的人際溝通互動技能。 5. 了解個人體適能與基本運動能力表現，發展生命潛能。		

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	短跑遊戲場	<p>活動:跑步遊戲</p> <p>1. 搶球跑 球擲出後，向前搶球。注意投擲距離與速度，要配合學生體能狀況。</p> <p>2. 追逐遊戲 兩組學生各排列於中線的一端。面相對的兩人猜拳，猜贏者追猜輸者。跑進安全區以前被補算失敗，失敗者出場，可輪流換人猜拳。</p>	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	體適能活動。	了解運動技能要素和基本體適能活動規範。	<p>1. 了解各種跑步遊戲的技能要素。</p> <p>2. 了解基本體適能活動的安全練習方法。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	2 節
第 2 週 - 第 3 週	贏在起跑點	<p>活動:起跑(蹲踞式)</p> <p>1. 各就位 身體重心放在兩手及前腳間。</p> <p>2. 預備 臂部提起，略高於肩。兩手撐直，重心前移。全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑。預備動作都完成後，靜止不動，等待槍響。</p> <p>3. 槍響(起跑) 後腳迅速前抬，前腳用力後蹬。兩臂用力前後擺，加速跑。身體前傾，擺臂抬腿。</p>	健康與體育	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>1. 體適能活動。</p> <p>2. 暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。</p>	<p>1. 了解運動技能要素和基本體適能活動規範。</p> <p>2. 比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作技能的正確性。</p>	<p>1. 比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作技能的正確性。</p> <p>2. 實施全程 60 公尺測驗，並將成績登記下來。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	4 節

<p>第 4 週 - 第 6 週</p>	<p>中長 跑</p>	<p>活動:緩步跑 1. 環繞跑 在一定時間內所能跑完的距離。 2. 繞校園跑 事先選定路線、測量距離，以均速跑完規定的時間。 3. 繞跑道耐力跑 每 5 分鐘做一次記錄，時間終了時，學生在原地踏步，並計算所跑的距離。老師應隨時報告時間或播放音樂，讓學生知道所跑時間和放鬆心情。</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運動安全規則。 2. 學校運動賽會。 3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 分析並解釋多元性身體活動的特色，表現基本的自我技能，為即將到來的學校運動賽會做準備。 3. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2. 測驗在 5 分鐘內所能跑完的距離，並遵守運動安全規則。</p>	<p><u>教材資源中心—國小體育科網站</u></p>	<p>6 節</p>
<p>第 7 週 - 第 9 週</p>	<p>接力 跑</p>	<p>活動:接力跑 1. 原地傳接棒 傳棒者：以左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者的右手。 接棒者：右手後伸反掌接棒，手臂伸直，在腰部上方，接棒後，換左手握棒。 傳接完後，全體向後轉，反方向再練習。 2. 慢跑傳接棒 接棒者略做助跑再接棒。先練習慢跑傳接棒，再漸加快跑的速度。 3. 慢跑傳接棒 接棒者預先做好起跑記號。</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運動安全規則。 2. 學校運動賽會。 3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 分析並解釋多元性身體活動的特色，表現接力跑基本的自我技能，為即將到來的學校運動賽會做準備。 3. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的</p>	<p>1. 分析並解釋多元性身體活動的特色。 2. 表現接力跑基本的自我技能。 3. 學會傳、接棒的動作，為即將到來的學校運動賽會做準備。</p>	<p><u>教材資源中心—國小體育科網站</u></p>	<p>6 節</p>

		(起跑線前 3-4 大步) 身體朝正前方，當傳棒者跑至起跑記號，就迅速起跑。起跑後，右手後伸等待接棒。(熟練後，可待傳棒者喊「接」再伸手)				自我調適技能。			
第 10 週 - 第 12 週	跳高	<p>活動:跳高(跨越式)</p> <p>1. 助跑練習</p> <p>a 方法</p> <p>屈膝抬腿跑，兩臂自然向前擺動。速度由慢加快，步幅由小而大。起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。</p> <p>b 方向</p> <p>左腳起跳者，由橫竿右側助跑。右腳起跳者，由橫竿左側助跑，向橫竿成 30 度~45 度方向助跑。</p> <p>2. 起跳練習</p> <p>身體後傾，往上方垂直跳起。前導腳向前上方抬起，大腿靠近胸部。兩臂向前上方提高重心，將向前的速度變成向上的速度。起跳點視橫竿高度，和試跳姿勢而定。</p> <p>3. 剪式跳高</p> <p>前導腳過竿後，即向下擺。起跳腳屈膝向胸部抬，過竿後迅速收腿。注意兩手舉</p>	健康與體育	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運動安全規則。</p> <p>2. 學校運動賽會。</p> <p>3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。</p> <p>2. 分析並解釋多元性身體活動的特色，表現基本的自我技能，為即將到來的學校運動賽會做準備。</p> <p>3. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節

		高，勿碰到橫竿。							
第 13 週 - 第 15 週	跳遠	<p>活動:跳躍遊戲</p> <p>1. 兔跳</p> <p>a 兩臂前擺，臂部抬高，兩腳隨著兩手向前躍。</p> <p>b 連續兔跳及連續兩腳跳</p> <p>2. 應用跳箱練習立定跳遠</p> <p>採適當距離，拉橡皮筋，讓學生跳過。</p> <p>3. 立定跳遠</p> <p>丈量方法:從最接近跳板的著地點，垂直量至起板跑板前緣。</p>	健康與體育	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 運動基本技能。</p> <p>2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 自我價值提升的原則。</p>	<p>1. 獨立演練大部分的人際溝通互動及運動基本技能。</p> <p>2. 表現穩定的身體控制和協調能力，進而破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 應用學習策略，提高運動技能學習效能，將自我價值提升。</p>	<p>獨立演練大部分的人際溝通互動及立定跳遠基本技能:</p> <p>1. 每人跳3次並記錄成績。</p> <p>2. 安排學生輪流擔任裁判工作。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節
第 16 週 - 第 18 週	推鉛球	<p>活動:推鉛球(原地側向)</p> <p>1. 鉛球介紹:</p> <p>a 是推非擲。</p> <p>b 推的距離由推的角度、速度、出手高度等因素構成。</p> <p>c 推鉛球的速度，視推者的動力而定。</p> <p>2. 鉛球推遠的特性:</p> <p>鉛球必須以單手自肩上推出，需要高度瞬發力、速度及全身協調能力。</p> <p>3. 動作要領:</p> <p>推擲方法:側向式</p> <p>握球方法:(1)三指式(2)四指式(3)五指式。</p> <p>4. 學生練習推擲及握球方</p>	健康與體育	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 運動基本技能。</p> <p>2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 自我價值提升的原則。</p>	<p>1. 獨立演練大部分的人際溝通互動及運動基本技能。</p> <p>2. 表現穩定的身體控制和協調能力，進而破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 應用學習策略，提高運動技能學習效能，將自我價值提升。</p>	<p>1. 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2. 學會鉛球推擲及握球姿勢。</p> <p>3. 破除性別角色刻板現象，表達與不同性別者之良好互動。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節

		式。							
第 19 週 - 第 21 週	擲項	<p>活動:投擲遊戲(樂樂棒球)</p> <p>1. 持球動作 拇指與小指緊撐著球，不可把球貼於掌心，手腕放鬆握球。</p> <p>2. 低手投擲 以慣用手利用前後擺振的力量將樂樂棒球向前、後、左、右投出，左右手輪流投擲。</p> <p>3. 肩上投擲 向前方、上方投擲。</p> <p>4. 投擲遊戲 a 穿越擲準 b 目標擲準</p>	健康與體育	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 運動基本技能。</p> <p>2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 自我價值提升的原則。</p>	<p>1. 獨立演練大部分的人際溝通互動及運動基本技能。</p> <p>2. 表現穩定的身體控制和協調能力，進而破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 應用學習策略，提高運動技能學習效能，將自我價值提升。</p>	<p>1. 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>2. 學會持球及各種投擲遊戲動作。</p> <p>3. 省思過程後分享給同學，將自我價值提升。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節
教材來源	<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</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名: 洪淑婷</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名: 郭俊宏</p>								

嘉義縣義竹國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	課程設計者	郭俊宏	教學總節數 / 學期(上/下)	42 節 / 下學期
年級 課程主題名稱	高年級田徑社團	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	卓越、感恩	與學校願 景呼應之 說明	4. 培養主動學習的態度、學習動手做的能力，厚植國家競爭力。 5. 培養生涯教育觀、自我實現能力。 6. 推展生命教育、培養團隊精神、與人共事、和諧相處之能力。		
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	1. 具備良好的生活習慣，認識身體活動的動作技能。 2. 遵守上課規範和運動比賽規則，促進身心健全發展。 3. 理解並遵守社會道德規範，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4. 能於引導下，培養公民意識，表現基本的人際溝通互動技能。 5. 了解個人體適能與基本運動能力表現，發展生命潛能。		

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	龍「蹲」虎「踞」	<p>活動:蹲踞式起跑</p> <p>1. 各就位 身體重心放在兩手及前腳間。</p> <p>2. 預備 臂部提起，略高於肩。兩手撐直，重心前移。全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑。預備動作都完成後，靜止不動，等待槍響。</p> <p>3. 槍響(起跑) 後腳迅速前抬，前腳用力後蹬。兩臂用力前後擺，加速跑。身體前傾，擺臂抬腿。</p>	健康與體育	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。	實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的活動。	<p>1. 實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。</p> <p>2. 實施全程 60 公尺測驗，並將成績登記下來。</p>	教材資源中心—國小體育科網站	2 節
第 2 週	「短	<p>活動:短跑技術練習</p> <p>1. 起跑加速跑 後腳：迅速抬腿。 前腳：用力後蹬。 腿關節用力後蹬，兩臂用力前後擺。身體前傾，步幅加大。</p> <p>2. 中途全速跑 a 推蹬 兩人搭肩互推，由走變跑。 b 抬腿 (1)拉踝抬腿(2)原地抬腿 (3)擺臂抬腿走(4)原地抬腿</p>		2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1. 暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。	1. 實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的活動。	1. 實際參與基本支撐、平衡與擺盪動作。	教材資源中心—國	

第 3 週	「兵相接	跑(5)擺臂抬腿跑 3. 觸終點線 a 原地壓線練習 兩臂向後擺直，約與肩同高，上身前傾。 b 跑步壓線練習（98 公尺處） 終點線前 2 公尺處做壓線姿勢，觸終點線時宜以最高速度通過終點線。	健康與體育	4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	則。 2. 支撐、平衡與擺盪動作。	2. 了解個人體適能與基本支撐、平衡與擺盪動作能力表現。	2. 實施全程 100 公尺測驗，並將成績登記下來。	小體育科網站	4 節
第 4 週 - 第 6 週	「長」驅直入	活動:中長跑(200 公尺) 1. 環繞跑 在一定時間內所能跑完的距離。 2. 繞校園跑 事先選定路線、測量距離，以均速跑完規定的時間。 3. 繞跑道耐力跑 每 5 分鐘做一次記錄，時間終了時，學生在原地踏步，並計算所跑的距離。老師應隨時報告時間或播放音樂，讓學生知道所跑時間和放鬆心情。	健康與體育	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	1. 運動安全規則。 2. 基本動作與連貫。 3. 學校運動空間與場域。	1. 參與多元性中長跑運動，並遵守安全規則。 2. 參與提高體適能與基本動作的身體活動。 3. 利用學校運動空間與場域，表現所需要的聯合性動作技能。	1. 參與多元性中長跑運動。2. 測驗在 5 分鐘內所能跑完的距離，並遵守安全規則。	教材資源中心—國小體育科網站	6 節
		活動: 4x100 公尺接力 1. 直道接力 要在全速跑中完成傳接動作，但不可以超出接力區。傳棒者傳完後，留在原跑道上，以免阻礙鄰道傳接棒。							

<p>第 7 週 - 第 9 週</p>	<p>再 「接」再 「力」</p>	<p>2. 直道往返接力 接棒者要配合傳棒者的速度，決定起跑時機，在接力區內完成傳接棒。</p> <p>3. 直彎道接力 a 分道接力 傳棒者以左手傳棒，應跑跑道外側。接棒者以右手接棒，應跑跑道內側。彎道進入直道時因有離心力，注意勿被拋出跑道外。</p> <p>b 不分道接力（搶跑道） 第一棒起跑後，就可搶跑道。經過旗竿後，領先的一隊在跑道內側接棒。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>1. 運動安全規則。 2. 基本接力動作與串接。 3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>1. 參與多元性跑的運動，並遵守安全規則。 2. 參與提高體適能與基本接力動作與串接能力的活動。 3. 利用學校運動空間與場域，表現所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>1. 實際參與接力動作與串接能力的活動。 2. 在 200 公尺跑道上比賽，每人跑 100 公尺。1、2 棒在分道上跑，第 3 棒經過旗竿後開始搶跑道，儘量在直道上超越其他跑者。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	<p>6 節</p>
<p>第 10 週</p>	<p>「躍」 欲試</p>	<p>活動:跳高（短助跑+起跳） 1. 起跑練習 身體後傾，往上方垂直跳起。前導腳向前上方抬起，大腿靠近胸部。兩臂向前上方提高重心，將向前的速度變成向上的速度。起跳點視橫竿高度，和試跳姿勢而定。 2. 剪式跳高 前導腳過竿後，即向下擺。起跳腳屈膝向胸部抬，過竿後迅速收腿。注意兩手舉高，勿碰到橫竿。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>學校運動空間與場域。</p>	<p>利用學校運動空間與場域，表現跳高所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場域，學會跳高基本動作。 2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。 3. 學會剪式跳高動作。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	<p>2 節</p>
		<p>活動:跳高（過竿技術）</p>							

<p>第 11 週 - 第 12 週</p>	<p>汗流 浹 「背 」</p>	<p>1. 助跑起跳練習 助跑：5—7步，最後2步， 重心降低。 起跳：以慣用腳用力蹬地， 兩手用力上提，把身體重心 帶起。 2. 過竿練習 依「過竿動作」練習竿上的 動作。橫竿可由低往上漸 升：膝高⇒大腿高⇒腰高⇒背 高 3. 過竿動作 起跳：前導腳往胸部抬高。 轉身：以橫竿為軸，仰臥側 轉。頭、右手、右腳（前半 身）先過竿。前半身在竿上 時，弓身挺腰。踢腿：前半 身過竿後，後腳立即向後上 方踢高（伸轉），以免碰落 橫竿。著地：兩手掌⇒屈臂⇒ 肩膀⇒背部。</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性 動作技能。 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. 學校運動 空間與場 域。 2. 運動基本 技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與 場域，表現跳高所需要的 聯合性動作技能。 2. 透過身體活動，探索運 動潛能與表現正確的運 動基本技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場 域，學會跳高基本動作。 2. 表現跳高所需要的聯合 性動作技能。 3. 學會背滾式跳高動作。</p>	<p><u>教材資源中心—國 小體育科網站</u></p>	<p>4 節</p>
<p>第 13</p>	<p>跨步 式跳</p>	<p>活動：跳遠（跨步式） 1. 助跑、起跳練習 練習助跑步伐感覺： a 使用跳板 b 使用跳板和跳箱 c 使用彈簧跑板 d 使用橡皮筋 再依學校場地、設備情形，</p>	<p>健康與</p>	<p>3c-II-2 透過身體活 動，探索運動潛能與</p>	<p>運動基本技</p>	<p>透過身體活動，探索運動 潛能與表現正確的運動</p>	<p>透過身體活動，探索運動潛 能與表現正確的跨步式跳 遠基本技能： 1. 每人跳3次並記錄成績。</p>	<p><u>教材資源中心—國</u></p>	<p>2 節</p>

週	遠	選擇其中幾種方式練習。練習時，請注意先後次序及安全。 2. 跳遠練習 短距離助跑，慣用腳用力起跳，手、腳往前上方抬，兩手兩腳前伸，兩手下壓，兩腳前伸	體育	表現正確的身體活動。	能。	基本技能。	2. 安排學生輪流擔任裁判工作。	小體育科網站	
第 14 週 - 第 15 週	跑步 式跳 遠	活動:跳遠(跑步式) 1. 助跑 5公尺助跑,使用助跳板及跳箱。 10公尺助跑,使用呼拉圈。 15公尺助跑,使用呼拉圈及跳板。 2. 全距離跳遠 全距離助跑⇒起跳動作⇒以慣用腳起跳⇒空中動作⇒兩手兩腳前伸⇒著地動作⇒兩手下壓,兩腳前伸。 3. 助跑踏板步伐練習及丈量 學生可依自己踏板起情形,調整助跑距離。(踏起跳板跳時,如超過起跳踏板線,則起跑點往後移,反之,則起跑點往前移。) 學生確定助跑距離時,加速向前跑。以設定腳,踏過第一目標區,往穩定速度,踏	健康與 體育	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 運動基本技能。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。 2. 運用動作技能的練習策略,破除性別角色刻板現象,並與不同性別者之良好互動。	透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的跑步式跳遠基本技能: 1. 每人跳3次並記錄成績。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。	教材資源中心—國 小體育科網站	4 節

		起跳板起跳。							
第 16 週 - 第 18 週	推鉛 球	<p>活動:推鉛球(原地側向)</p> <p>1. 鉛球介紹： a 是推非擲。 b 推的距離由推的角度、速度、出手高度等因素構成。 c 推鉛球的速度，視推者的動力而定。</p> <p>2. 鉛球推遠的特性： 鉛球必須以單手自肩上推出，需要高度瞬發力、速度及全身協調能力。</p> <p>3. 動作要領： 推擲方法：側向式 握球方法：(1)三指式(2)四指式(3)五指式。</p> <p>4. 學生練習推擲及握球方式。</p>	健康與體育	<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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1. 運動基本技能。</p> <p>2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 行進間加上前推的活動。</p>	<p>1. 表現主動參與、樂於嘗試活動的學習態度。</p> <p>2. 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。</p> <p>3. 運用動作技能的練習策略，破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>1. 運用動作技能的練習策略，學會鉛球推擲及握球姿勢。</p> <p>2. 破除性別角色刻板現象，表達與不同性別者之良好互動。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節
第 19 週 - 第 21 週	孤注 一 「擲」	<p>活動:投擲技術+短助跑</p> <p>1. 輔助練習 輔助者輕拉練習者手指，練習者的動作順序：左(右)手屈肘→轉身扭腰→各施力點一起用力→右(左)臂向前做肩上投擲(輔助者輕放)。</p> <p>2. 空手練投 練習墊步，以空手模擬投擲的動作。練習時全部的動作放慢速度，以免受傷。(只</p>	健康與體育	<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. 運動基本技能。</p> <p>2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>3. 跑與行進</p>	<p>1. 表現主動參與、樂於嘗試活動的學習態度。</p> <p>2. 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。</p> <p>3. 運用動作技能的練習策略，破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之</p>	<p>1. 表現主動參與、樂於嘗試各種投擲技術的動作要領。2. 分享跑與行進間投擲的活動時注意安全的學習態度。</p> <p>3. 學會助跑投擲動作。</p>	<p>教材資源中心—國小體育科網站</p>	6 節

週	<p>有扭腰的速度不變)。</p> <p>3. 助跑投擲</p> <p>助跑3-5步做樂樂棒球投擲動作，練習若干次後可用手持手帕練習。練習須注意助跑速度，由慢而快，投擲物品由輕到重之原則。</p>		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	間投擲的活動。	良好互動。.			
教材來源	<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 checked="" type="checkbox"/> 無 ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 特教老師簽名：洪淑婷 普教老師簽名：郭俊宏							