

嘉義縣義竹國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	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	中年級田徑社團		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。跑進安全區以前被捕算失敗，失敗者出場，可輪流換人猜拳。</p>	健康與體育	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	體適能活動。	表現主動參與、樂於嘗試體適能活動的學習態度。	1. 表現主動參與、樂於嘗試各種跑步遊戲的動作要領。2. 分享體適能活動時注意安全學習的態度。	<a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a>	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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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. 表現主動參與、樂於嘗試體適能活動的學習態度。</p> <p>2. 實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的活動。</p>	<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>	<a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a>	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 3 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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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. 參與多元性中長跑運動，並遵守運動安全規則。 2. 透過模仿學習，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，表現所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>1. 參與多元性中長跑運動。2. 測驗在 3 分鐘內所能跑完的距離，並遵守安全規則。</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. 快跑傳接棒 接棒者預先做好起跑記號。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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. 參與多元性運動，並遵守運動安全規則。 2. 透過模仿學習，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，表現所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>1. 透過模仿學習，表現接力跑基本的自我技能。 2. 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)							
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 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 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 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 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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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. 參與多元性運動，並遵守運動安全規則。</p> <p>2. 透過模仿學習，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，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。</p> <p>2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。</p>	<p><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></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>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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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. 自我價值提升的原則。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，將自我價值提升。</p>	<p>透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的立定跳遠基本技能:</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><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></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>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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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. 自我價值提升的原則。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，將自我價值提升。</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><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></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>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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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. 自我價值提升的原則。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，將自我價值提升。</p>	<p>1. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會持球及各種投擲遊戲動作。</p> <p>2. 省思過程後分享給同學，將自我價值提升。</p>	<p><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	6 節
教材來源	■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"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙( 1 )人</p> <p>1. 學習內容調整：  <input type="radio"/>涵)——降低難度或減少部分學習內容。  <input type="radio"/>煌)——按照學生能力現況，降低難度或減少部分學習內容</p>								

## 2. 學習評量調整:

(○涵)—記憶力差，建議以多次行形成性的評量替代總結性評量的方式。

(○煌)—依據學習目標及學生表現調整評量標準。

## 3. 學習環境調整:

(○涵)—易分心，調整學生上課的視線，避免降低干擾。

(○煌)—小組採異質性分組，並安排熱心同儕協助該生。

## 4. 學習歷程調整:

(○涵)—以具體明確的動作示範指導該生，讓學生有規則可循。

(○煌)—強調上課規範，如老師說明時不插話，老師說可以動作再行動…等；透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。

※資賦優異學生: ■無

特教老師簽名：陳香君

普教老師簽名：郭俊宏

嘉義縣義竹國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	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	中年級田徑社團		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>	<p><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	2 節
第 2 週		<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</p>			1. 暖身、伸	1. 實際參與暖身、伸展及			

週 - 第 3 週	「短 」兵 相接	(1)拉踝抬腿(2)原地抬腿 (3)擺臂抬腿走(4)原地抬腿 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	2d-II-1 描述參與身 體活動的感覺。 4c-II-2 了解個人體 適能與基本運動能 力表現。	展及蹲踞式 起跑動作原 則。 2.支撐、平 衡與擺盪動 作。	蹲踞式起跑動作原則的 活動。 2.了解個人體適能與基 本支撐、平衡與擺盪動作 能力表現。	1.實際參與基本支撐、平衡 與擺盪動作。 2.實施全程 100 公尺測 驗，並將成績登記下來。	<u>教材資源中心—國 小體育科網站</u>	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 力的身體活動。	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，並遵守運動安全規 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 3 分鐘內所能 跑完的距離，並遵守安全規 則。	<u>教材資源中心—國 小體育科網站</u>	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。							

<p>第 7 週 - 第 9 週</p>	<p>再 「接」再 「力」</p>	<p>傳棒者傳完後，留在原跑道上，以免阻礙鄰道傳接棒。 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。 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。 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身體活動。</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，並遵守運動安全規則。 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。</p>	<p>1. 實際參與接力動作與串接能力的身體活動。 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><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	<p>6 節</p>
<p>第 10 週</p>	<p>「躍躍」 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</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><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	<p>2 節</p>

		高，勿碰到橫竿。							
第 11 週 - 第 12 週	汗流 浹 「背 」	<p>活動：跳高（過竿技術）</p> <p>1. 助跑起跳練習</p> <p>助跑：5—7步，最後2步，重心降低。</p> <p>起跳：以慣用腳用力蹬地，兩手用力上提，把身體重心帶起。</p> <p>2. 過竿練習</p> <p>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</p> <p>3. 過竿動作</p> <p>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>	健康與體育	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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. 學校運動空間與場域。</p> <p>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。</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>1. 利用學校運動空間與場域，學會跳高基本動作。</p> <p>2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。</p> <p>3. 學會背滾式跳高動作。</p>	<p><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	4節
		<p>活動：跳遠（跨步式）</p> <p>1. 助跑、起跳練習</p> <p>練習助跑步伐感覺：</p> <p>a 使用跳板</p> <p>b 使用跳板和跳箱</p> <p>c 使用彈簧跑板</p>					透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的跨步式跳		

第 13 週	跨步 式跳 遠	d 使用橡皮筋 再依學校場地、設備情形， 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	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。	運動基本技 能。	透過身體活動，探索運動 潛能與表現正確的運動 基本技能。	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。	<a href="#">教材資源中心—國 小體育科網站</a>	2 節
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	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。	<a href="#">教材資源中心—國 小體育科網站</a>	4 節

		向前跑。以設定腳，踏過第一目標區，往穩定速度，踏起跳板起跳。							
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. 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>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。</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><a href="#">教材資源中心—國小體育科網站</a></p>	6 節
第 19 週 - 第 20 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</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</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</p>	<p>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。</p> <p>2. 運用動作技能的練習策略，破除性別角色刻板</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</p>	<p><a href="#">教材資源中心—國</a></p>	6 節

第 21 週	「擲 」	的動作。練習時全部的動作 放慢速度，以免受傷。（只 有扭腰的速度不變）。 3. 助跑投擲 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。	體育	表現正確的身體活 動。 3d-II-1 運用動作技 能的練習策略。	動。 3. 跑與行進 間投擲的活 動。	現象，並與不同性別者之 良好互動。 3. 表現主動參與、樂於嘗 試跑與行進間投擲活動 的學習態度。	態度。 3. 學會助跑投擲動作。	<a href="#">小體育科網站</a>	
教材來源		■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"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙( 1 )人</p> <p>1. 學習內容調整：</p> <p>(○涵)—降低難度或減少部分學習內容。</p> <p>(○煌)—按照學生能力現況，降低難度或減少部分學習內容</p> <p>2. 學習評量調整：</p> <p>(○涵)—記憶力差，建議以多次行形成性的評量替代總結性評量的方式。</p> <p>(○煌)—依據學習目標及學生表現調整評量標準。</p>							

### 3. 學習環境調整:

(○涵) — 易分心，調整學生上課的視線，避免降低干擾。

(○煌) — 小組採異質性分組，並安排熱心同儕協助該生。

### 4. 學習歷程調整:

(○涵) — 以具體明確的動作示範指導該生，讓學生有規則可循。

(○煌) — 強調上課規範，如老師說明時不插話，老師說可以動作再行動…等；透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。

※資賦優異學生: ■無

特教老師簽名：陳香君

普教老師簽名：郭俊宏