

嘉義縣義竹國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑社團	課程 設計者	郭俊宏	總節數 /學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週	短跑遊戲	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。	1. 了解各種跑步遊戲的技能要素。 2. 了解基本體適能活動的安全練習方法。	活動:跑步遊戲 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。 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。	教材資源中心 —國小體育科 網站	2節
第(2)週 - 第(3)週	贏在起跑點	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 體適能活動。 2. 暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。	1. 了解運動技能要素和基本體適能活動規範。 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。	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。 2. 實施全程 60 公尺測驗,並將成績登記下來。	活動:起跑(蹲踞式) 1. 各就位 身體重心放在兩手及前腳間。 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。 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。	教材資源中心 —國小體育科 網站	4節
第(4)週 -	中長	健康與體育 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	1. 運動安全規則。 2. 學校運動	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	1. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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		

<p>第 (6) 週</p>	<p>跑</p>	<p>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>賽會。 3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>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>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>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><u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u></p>	<p>6 節</p>
<p>第 (7) 週 — 第 (9) 週</p>	<p>接力跑</p>	<p>健康與體育 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，獨立演練大部份的自我調適技能。</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>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。(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)</p>	<p><u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u></p>	<p>6 節</p>
						<p>活動: 跳高(跨越式) 1. 助跑練習 a 方法 屈膝抬腿跑，兩臂自然向前擺動。</p>		

<p>第 (10) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>跳高</p>	<p>健康與體育 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. 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。 2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。</p>	<p>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。 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。 2. 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。 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。注意兩手舉高，勿碰到橫竿。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站</p>	<p>6 節</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>跳遠</p>	<p>健康與體育 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。 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。 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： 1. 每人跳 3 次並記錄成績。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。</p>	<p>活動：跳躍遊戲 1. 兔跳 a 兩臂前擺，臂部抬高，兩腳隨著兩手向前躍。 b 連續兔跳及連續兩腳跳 2. 應用跳箱練習立定跑遠 採適當距離，拉橡皮筋，讓學生跳過。 3. 立定跳遠 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>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站 2021 年性別圖像</p>	<p>6 節</p>
						<p>活動：推鉛球(原地側向) 1. 鉛球介紹：</p>		

<p>第 (16) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>推鉛球</p>	<p>健康與體育 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。 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。 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。 2. 學會鉛球推擲及握球姿勢。 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>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。 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。 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。 4. 學生練習推擲及握球方式。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站 2021 年性別圖像</p>	<p>6 節</p>
<p>第 (19) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>擲項</p>	<p>健康與體育 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。 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。 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。 2. 學會持球及各種投擲遊戲動作。 3. 省思過程後分享給同學，將自我價值提升。</p>	<p>活動:投擲遊戲(樂樂棒球) 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。 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。 3. 肩上投擲 向前方、上方投擲。 4. 投擲遊戲 a 穿越擲準 b 目標擲準</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站 2021 年性別圖像</p>	<p>6 節</p>
<p>教材來源</p>		<p>■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>						

本主題是否 融入資訊科 技教學內容	■無 融入資訊科技教學內容
特教需求 學生 課程調整	※身心障礙類學生：■無 ※資賦優異學生：■無 特教老師簽名：洪淑婷 普教老師簽名：郭俊宏