

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/下學期
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	龍「蹲」虎「踞」	健康與體育 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。	比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的正確性。	1. 實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。 2. 實施全程 60 公尺測驗，並將成績登記下來。	活動:蹲踞式起跑 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	2 節
第 (2) 週 - 第 (3) 週	「短」兵相接	健康與體育 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。 2. 支撐、平衡與擺盪動作。	1. 比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的正確性。 2. 表現個人基本支撐、平衡與擺盪動作的能力表現和道德規範。	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。	活動:短跑技術練習 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。 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)原地抬腿跑(5)擺臂抬腿跑 3. 觸終點線 a 原地壓線練習	教材資源中心 —國小體育科 網站	4 節

						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。		
第 (4) 週 - 第 (6) 週	「長 」驅 直入	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。	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. 表現積極參與、接受中長跑運動挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 分析並解釋多元性身體基本動作的特色與連貫。 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。	1. 參與多元性中長跑運動。 2. 測驗在 5 鐘內所能跑完的距離，並遵守安全規則。	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。	教材資源中心 —國小體育科 網站	6 節
第 (7) 週 - 第 (9) 週	再 「接 」再 「力	健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人	1. 運動安全規則。 2. 學校運動空間與場域。	1. 表現積極參與、接受中長跑運動挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 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。	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	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。 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	教材資源中心 —國小體育科 網站	6 節

	」	際溝通互動技能。	3. 基本接力動作與串接。	3. 獨立演練大部份的人際溝通及基本接力動作與串接能力的身體活動。	後開始搶跑道，儘量在直道上超越其他跑者。	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。		
第 (10) 週	「躍 躍」 欲試	健康與體育 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	學校運動空間與場域。	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。	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。	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。	教材資源中心 —國小體育科 網站	2 節
第 (11) 週 - 第 (12)	汗流 浹 「背 」	健康與體育 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 學校運動空間與場域。 2. 運動基本	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. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。	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。	活動：跳高（過竿技術） 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	教材資源中心 —國小體育科 網站	4 節

週			技能。		3. 學會背滾式跳高動作。	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。		
第 (13) 週	跨步 式跳 遠	健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	運動基本技能。	表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。	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。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。	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，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	教材資源中心 —國小體育科 網站	2 節
第 (14) 週	跑步	健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 運動基本技能。 2. 性別角色刻板現象並	1. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 2. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性	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。	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	教材資源中心 —國小體育科 網站	

- 第 (15) 週	式跳 遠	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	與不同性別者之良好互動。	別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。	2. 安排學生輪流擔任裁判工作。	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，踏起跳板起跳。	2021 年性別圖像	4 節
第 (16) 週 - 第 (18) 週	推鉛 球	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 行進間加上前推的活動。 2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 了解行進間加上前推的活動要素，並遵守基本運動規範。 2. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 3. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。	1. 運用動作技能的練習策略，學會鉛球推擲及握球姿勢。 2. 破除性別角色刻板現象，表達與不同性別者之良好互動。	活動:推鉛球(原地側向) 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。 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。	<u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u> 2021 年性別圖像	6 節
第		健康與體育	1. 跑與行進間投擲的活動。	1. 了解跑與行進間投擲活動技能的要素和要領。		活動:投擲技術+短助跑 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		

(19) 週 - 第 21) 週	孤注 一 「擲 」	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	2. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 3. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。	1. 分享跑與行進間投擲的活動時注意安全的學習態度。 2. 表現主動參與、樂於嘗試各種投擲技術的動作要領。 3. 學會助跑投擲動作。	(左)臂向前做肩上投擲(輔助者輕放)。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。	<u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u> 2021 年性別圖像	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		■無 融入資訊科技教學內容						
特教需求學生課程調整		<p>※身心障礙類學生：■無</p> <p>※資賦優異學生：■無</p> <p style="text-align: center;">特教老師簽名：洪淑婷 普教老師簽名：郭俊宏</p>						