

嘉義縣水上國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五、六年級	年級課程 主題名稱	田徑社團	課程 設計者	夏鈺恩	總節數 /學期 (上/下)	40/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	活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野		與學校願景 呼應之說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養學生運動精神，促進身心健康，增進田徑運動技能，展現活力。</li> <li>2. 遴選優秀運動選手，秉持專項專精的培訓原則，不斷的傳承與創新，進而為校爭光。</li> <li>3. 訓練其心志，在田徑領域自我超越，並能養成孩子的責任感，激發團隊同儕間的情誼與團結力，使團隊在水準之上，營造卓越的學習環境。</li> </ol>			
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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過田徑訓練，建立良好的生活習慣與健康的身體，認識個人特質，促進身心發展運動潛能。</li> <li>2. 運用田徑知能，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。</li> <li>3. 透過田徑訓練(接力、項目)及賽式欣賞，促進身體健康樂於與人互動，並能在比賽中發揮團隊精神。</li> </ol>			

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 - 第(2)週	田徑素養	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動上的規範。 2. 馬克操的動作要領 II。 3. 簡易起跑動作要領。	1. 能理解田徑場上的基本運動規範與要素。 2. 能理解在田徑場上表現出運動家的精神與道的規範。 3. 能理解馬克操 I 動作要素。 4. 能理解簡易起跑動作要素。	1. 能知道並做出在運動場上的基本規範。(集合、熱身、實施課表、收操) 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。(責任、專注、投入) 3. 能知道並做出馬克操 MACH 的動作要領。 4. 能掌握並做出簡易起跑動作。(三點式起跑)	1. 田徑場的規則與項目介紹。 2. 課堂的規則介紹。 3. 馬克操教學 I。(MACH) 4. 三點式起跑(單手觸地)。	三角錐、 釘鞋。 蒐集網路資料、影片	4
第(3)週 - 第(6)週	田徑基礎養成	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 馬克操的動作要領 II。 2. 蹲踞式起跑(無起跑架)動作要領 3. 短距離—接力動作要領 4. 短距離—基本動作 I 動作要領	1. 能理解馬克操教學 II。 2. 能理解蹲踞式起跑(無起跑架)。 3. 能理解短距離—接力。 4. 能理解短距離—基本動作 I。	1. 能知道並做出馬克操 SKIP 的動作要領。 2. 能找出適合自己的起跑動作。(長、中、短式) 3. 能知道並做出接力的動作技巧(傳棒、接棒、接棒後的動作)並與他人配合。 4. 能知道並做出能短距離跑的基本元素。(擺臂、抬腿)	1. 馬克操 II 動作。(SKIP) 2. 長式、中式、短式起跑動作要領。 3. 傳棒動作、接棒動作、接棒後換手技術要領。 4. 原地擺臂、原地蹬抬腿、原地擺臂+抬腿、60 公尺全速跑等技術要領。	三角錐、 釘鞋。 蒐集網路資料、影片	8

<p>第 (7) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>短距離 起 跑 技 術</p>	<p>1c-III-3了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1. 馬克操的動作要領 III。 2. 蹲踞式起跑（有起跑架）動作要領 3. 短距離—基本動作 II 動作要領</p>	<p>1. 能理解馬克操教學 III。 2. 能理解蹲踞式起跑（有起跑架）。 3. 能理解短距離—基本動作 II。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操 SPRINT 的動作要領。 2. 能知道並做出起跑的相對應口令、並做出正確的動作。（各就位、預備、鳴槍） 3. 能知道並做出短距離跑的基本元素。（抬腿與推蹬）</p>	<p>1. 馬克操 III 動作。（SPRINT） 2. 起跑相對應口令：各就位、預備、鳴槍的相對應動作。 3. 小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後踢小腿跑動作要領。</p>	<p>三角錐、釘鞋、起跑架。</p>	<p>8</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>接力 跑</p>	<p>1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1. 馬克操+動態伸展操 2 短距離-基本技術動作要領 3. 短距離—接力跑技術動作要領</p>	<p>1. 能理解馬克操教學+動態伸展操。 2. 能理解短距離-完整技術。 3. 能理解短距離—接力跑技術。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操+動態伸展操動作要領（馬克操 I+II+III+田徑共通動作） 2. 能知道並做出短距離跑的完整技術。（不同距離的跑步策略） 3. 能知道並做出起跑、傳棒、接棒等動態性接力技巧，並與他人合作。</p>	<p>1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 短距離-直道跑、彎道跑、彎直道跑、100 公尺全速跑、200 公尺全速跑。 3. 持棒起跑、接棒員起跑、傳接棒地點標定、400 公尺接力。</p>	<p>三角錐、釘鞋、起跑架、接力棒</p>	<p>8</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>基礎 跳 遠</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 馬克操+動態伸展操 2. 跑跳遊戲—瞬發力 I</p>	<p>1. 能理解馬克操教學+動態伸展操。 2. 能理解跑跳遊戲—瞬發力 I。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操+動態伸展操動作要領（馬克操 I+II+III+田徑共通動作）。 2. 能知道並做出跳遠的基本技巧（起跳動作）的分解動作。</p>	<p>1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 跑跳遊戲 I 分解動作：助跑，單腳跳；單腳連續跳；跑、跳、跨、落地；跑、跳、撐、落地；間隔距離均等連續跨躍跑。</p>	<p>三角錐、釘鞋、跳遠場</p>	<p>6</p>

