

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/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	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"> 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。 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。 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。 			
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"> 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。 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。 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。 			

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(3)週	基礎 跳部	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 急行跳遠(基本動作要領) 2. 剪式跳高-(基本動作要領)	1. 能理解急行跳遠(基本動作)的技術與知能 2. 能理解剪式跳高-(基本動作)的技術與知能	1. 能知道並做出急行跳遠(基本動作)的分解動作。 2. 能知道並做出剪式跳高-(基本動作)的分解動作	1. 跳遠分解動作: 跑; 踩、撐、蹬; 跳、騰、挺; 屈、落地。 2. 剪式跳高分解動作: 擺、跑; 踩; 踢、伸。	三角錐、釘鞋、跳遠場、跳高墊、跳高桿。	6
第(4)週 - 第(6)週	進階 跳部	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 急行跳遠(基本技術要領) 2. 剪式跳高-(基本技術要領)	1. 能理解急行跳遠(基本技術)的技術與知能 2. 能理解剪式跳高-(基本技術)的技術與知能	1. 能知道並做出急行跳遠(基本技術)的分解動作。 2. 能知道並做出剪式跳高-(基本技術)的分解動作。	1. 跳遠分解動作: 助跑; 起跳; 空中動作; 著地動作; 全程動作連貫性。 2. 剪式跳高分解動作: 助跑; 起跳; 竿上動作; 落地動作; 全程動作連貫性。	三角錐、跳遠場、跳高墊、釘鞋、墊子、跳高桿。	6
第(7)週 - 第(8)週	基礎 背向 式跳 高與	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2	1. 背向式跳高(基本動作)要領	1. 能理解背向式跳高(基本動作)的技術與知能 2. 能理解原地推鉛球	1. 能知道並做出背向式跳高(基本動作)的分解動作。 2. 能知道並做出原地	1. 背向式跳高分解動作: 擺、跑; 踩; 抬、振、跳; 轉; 挺。 2. 鉛球分解動作: 持; 轉;	三角錐、跳高墊、跳高桿、砂球。	8

第 (10) 週	推鉛 球	表現同理心、正向溝通的 團隊精神。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動 技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適 能與運動技能表現。	2. 原地推 鉛球 (以 砂球替 代) - 基 本動作要 領	(以砂球替代) - (基 本動作)的技術與知能	推鉛球 (以砂球替代) - (基本動作)的分解 動作。	挺、伸、推。		
第 (11) 週 - 第 (14) 週	進階 背向 式跳 高與 推鉛 球	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動 技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適 能與運動技能表現。	1. 背向式 跳高(基 本技術) 要領 2. 原地推 鉛球(以 砂球替 代)-基 本技術要 領	1. 能理解背向式跳高 (基本技術) 的技術與 知能 2. 能理解原地推鉛球 (以砂球替代)-基本 技術的技術與知能	1. 能知道並做出背向 式跳高(基本技術) 的 分解動作。 2. 能知道並做出原地 推鉛球(以砂球替代) - (基本技術) 的分解 動作。	1. 背向式跳高分解動作: 助 跑; 起跳; 竿上動作; 落地 動作; 全程動作連貫性。 2. 鉛球分解動作: 持球; 預備 姿勢; 扭轉、蹬伸; 推出; 完成動作; 全程連貫動作。	三角椎、釘 鞋、跳高桿、 跳高墊、砂 球。	8
第 (15) 週 - 第 (18) 週	高階 推鉛 球與 初接 壘球 擲遠	1c-I-1 認識身體活動的基本動 作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態 度。 3cI-1 表現基本動作與模仿能 力。 4d-I-2	1. 滑步推 鉛球-基 本動作要 領 2. 壘球擲 遠-基本 動作要領	1. 能理解滑步推鉛球 - (基本動作)的技術 與知能 2. 能理解壘球擲遠- (基本動作)的技術與 知能	1. 能知道並做出滑步 推鉛球(以砂球替代) - (基本動作) 的分解 動作。 2. 能知道並做出壘球 擲遠- (基本動作) 的 分解動作。	1. 鉛球分解動作: 持; 擺、 振、滑; 轉; 挺、伸、推。 2. 壘球擲遠分解動作: 握、 持; 跑、步法; 抬腿、交叉 步、跨、跳; 挺身、蹬、投 擲。	三角椎、釘 鞋、砂球、鉛 球、壘球	8

