

嘉義縣 中埔國小 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	課程設計者	陳蔡美	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	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀		與學校願景呼應之說明	健康的身體，是走向幸福的重要條件，讓身體動起來，啟動身體無限的可能。			
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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	1. 在日常訓練中能有探索問題的思考能力，並在訓練過程中能實踐處理日常所發生的問題。 2. 透過課程訓練能在日常生活中有創新思考的能力，並能擬定個人計畫，運用在自己所需加強的項目中。 3. 在體育活動中能樂於與人互動與討論，並在團體項目中能與成員有團隊合作的精神。			

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(2)週	田徑 基礎 訓練	健 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. 運動場上規範 2. 馬克操要領	1. 能了解田徑場上的基本運動規範。 2. 在田徑場上能表現出運動家的精神。 3. 了解馬克操要領並在訓練中，表現出正確的動作。	1. 能說出在運動場上的基本規範。 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。 3. 能知道馬克操的要領並做出正確的動作。	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 影片欣賞馬克操 4. 釘鞋與起跑架之使用	電腦、三角錐、釘鞋、起跑架。	4
第(3)週 - 第(4)週	田徑 混合 式訓 練	健 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 專項協調與技能 2. 馬克操要領	1. 在專項練習時能比較自己與他人的動作是否確實。 2. 能將馬克操動作技能完整呈現。	1. 表現出應有的協調動作。 2. 將馬克操動作做到位。	1. 馬克操：抬腿走、抬腿跑…。 2. 障礙跑(三角錐)。 3. 肌(力)耐力：伏地挺身、仰臥起坐、跳繩。 4. 原地專項。	三角錐、釘鞋、跳繩。	4
第(5)週 - 第(8)週	田徑 混合 式訓 練	健 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。 健 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 練習或比賽遇到的問題。 2. 項目自我要求。	1. 馬克操練習中，能比較他人與自己的表現。 2. 心肺耐力訓練中，表現出自己的水準。 3. 檢視自己的運動項目，發展個人潛能，提升運動技能。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能自我提升心肺耐力，增進個人技能。 3. 能在練習中發現自己的問題並解決提升自我能力。	1. 馬克操項目練習。 2. 心肺耐力：慢跑 10 分鐘(傳接棒)。 3. 分項練習(壘球、跳遠…)。 4. 爆發力項目：80、120m 全速跑。	三角錐、接力棒、壘球、皮尺、釘鞋。	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑 混合 式訓 練	健 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 肌耐力提升 2. 傳接棒默契。	1. 訓練中能有積極的表現並且擁有挑戰的學習態度。 2. 透過模擬接力賽，發現問題能與他人溝通並表現出團隊精神。	1. 能在訓練中能突破自己的心理障礙。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。	1. 馬克操項目練習。 2. 障礙跑(三角錐)。 3. 接棒技巧練習與接力賽 400 公尺。 4. 肌耐力訓練：200 公尺力量跑。	三角錐、接力棒、釘鞋。	8
第(13)週 - 第(16)週	田徑 協調 與分 項	健 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。 健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。。	1. 敏捷、協調項目	1. 能在個人專長技能上表現優異，並發展出個人潛能。 2. 分項練習與活動中將身體控制與協調能	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 分項練習中能將自己的能力提升。	1. 馬克操項目練習。 2. 敏捷性訓練：協調障礙跑練習。 3. 扶壁抬腿走訓練。 4. 分項練習(壘球、跳遠…)	壘球、皮尺、釘鞋、三角錐。	8

<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>田徑</p>	<p>健 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1. 協調、傳接棒。 2. 分享的心得。</p>	<p>力表現出穩定的狀態。 1. 能在模擬比賽表現出正式比賽的心態，從中發現問題並解決來增進自己的技能。 2. 能表達學習中所遇到的困難與突破。 3. 日常生活中能養成規律的運動習慣，保持良好的動態生活。</p>	<p>1. 能在各項練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。 2. 能說出自己在訓練過程中的挫折與獲得。 3. 能有運動習慣，保持良好的體態。</p>	<p>1. 馬克操項目練習。 2. 接棒技巧練習。 3. 模擬比賽：400m 接、跳高、壘球擲遠 4. 期末檢討。</p>	<p>三角錐、接力棒、釘鞋、壘球、跳高墊。</p>	<p>8</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p>						
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>		<p><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)</p>						
<p>特教需求 學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名：魏裕福、陳健彰 普教老師簽名：陳葵美</p>						

嘉義縣 中埔 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	課程設計者	陳蔡美	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	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀		與學校願景呼應之說明	健康的身體，是走向幸福的重要條件，讓身體動起來，啟動身體無限的可能。			
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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	1. 在日常訓練中能有探索問題的思考能力，並在訓練過程中能實踐處理日常所發生的問題。 2. 透過課程訓練能在日常生活中有創新思考的能力，並能擬定個人計畫，運用在自己所需加強的項目中。 3. 在體育活動中能樂於與人互動與討論，並在團體項目中能與成員有團隊合作的精神。			

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(2)週	田徑 基礎 訓練	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動場上規範 2. 馬克操要領	1. 能了解田徑場上的基本運動規範。 2. 在田徑場上能表現出運動家的精神。 3. 了解馬克操要領並在訓練中，表現出正確的動作。	1. 能說出在運動場上的基本規範。 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。 3. 完成馬克操動作。	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 馬克操動作訓練 4. 扶壁抬腿跑動作	電腦、三角錐	4
第(3)週 - 第(4)週	田徑	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 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。	1. 個人協調 2. 馬克操的要領	1. 在專項運動中，表現出應有的技能。 2. 了解馬克操動作基本要領。 3. 了解起跑架之使用與技巧。	1. 個人技能表現出自己的水準。 2. 確實做出馬克操動作。 3. 起跑動作確實。	1. 馬克操項目訓練。 2. 慢跑 2 圈。 3. 敏捷與協調項目練習。 4. 起跑架使用之練習。	三角錐、起跑架、釘鞋	4
第(5)週 - 第(8)週	田徑	健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 穩定性 2. 模擬賽練習	1. 能表現出馬克操動作穩定性。 2. 能在模擬比賽中，發現問題並與同伴一起解決問題。 3. 能在分項練習中，表現出穩定的技能。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。 3. 能在專項中自我要求與突破自我。	1. 馬克操項目訓練。 2. 心肺耐力：慢跑 10 分鐘(直線衝刺彎道慢跑)。 3. 分項練習(壘球、跳遠...) 4. 肌力訓練(仰臥、跳繩...)	壘球、皮尺、釘鞋。	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑	健 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 肌耐力提升 2. 傳接棒默契。	1. 訓練中能有積極的表現並且擁有挑戰的學習態度。 2. 透過模擬接力賽，發現問題能與他人溝通並表現出團隊精神。	1. 能在訓練中突破自己的心理障礙擁有挑戰之心。 2. 傳接棒技能與肌耐力速度提升。	1. 馬克操項目訓練。 2. 傳接棒與 400 公尺技巧練習。 3. 障礙 110 公尺力量跑。 4. 慢跑 3 圈。	三角錐、接力棒、釘鞋、起跑架。	8
第(13)週 - 第(16)週	田徑	健 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。 健 3c-III-1 表現穩定的身體	1. 敏捷、協調項目	1. 能在個人專長技能上表現優異，並發展出個人潛能。 2. 分項練習與活動中能	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 分項練習中能將自己的能力提升。	1. 馬克操項目訓練。 2. 敏捷、協調動作訓練(三角錐)。 3. 跳繩(一分鐘休息 30 秒)*5。 4. 分項練習(壘球、跳遠...)	壘球、皮尺、釘鞋、壘球、三角錐。	8

