

嘉義縣三和國小 110 學年度體育班(體育專業課程-田徑)課程計畫

年級	五年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	劉有修	總節數 /學期 (上/下)	140 節 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 type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	五讚健康好兒童 米蘭在地心世界	與學校願景 呼應之說明	一、加強多元活動，增加各項比賽觀摩機會，增廣見識及激發學習態度。 二、評估學生身心特質與生活背景，設計適宜的活動規劃，發展潛能。				
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	一、學習合宜的互動與溝通技巧，表現自我、尊重他人並表達感恩與祝福。 二、積極參與各項活動，勇於表達、團隊合作，展現自信與熱忱的態度。 三、認同健康的生活規範、態度與價值觀。			

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	喜愛田徑運動	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力/ 國語 1-III-1/能夠聆聽他人的發言，並簡要記錄。 健體 2c-III- 2/表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 田徑的定義。 2. 介紹國際田徑比賽的項目。 3. 田徑比賽的基本規則	1. 能了解田徑包含哪些運動項目。 2. 知道國際田徑比賽的項目。 3. 認識田徑比賽規則。 4. 體會團隊的重要，展現合作的態度。	1. 熟悉田徑規則。 2. 喜歡觀賞田徑運動比賽。	1. 觀看田徑教學影片。 2. 引導學生分組回想影片內容進行討論並發表田徑的內容? 3. 教師說明並透過影片介紹各類田徑項目規則。 4. 學生分組討論，紀錄並發表正式正式國際田徑比賽的項目。	1. 田徑教學 https://www.youtube.com/watch?v=pRLm9aXNnII&list=PLw9F38xVIzyvIPy6vVZ4f41Yxkef57dLz&index=2 2. 學習單	7
第2-6週	體適能認識與練習	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。/ 國語 2-III-2/從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。 社會 3c-III-1/聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 健體 4c-III-3/擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 認識和了解體適能的重要。 2. 設定自我體適能的目標。 3. 認識運動和飲食。	1. 能了解體適能的意義和要素。 2. 能認識體適能對身體的重要性。 3 能了解運動和飲食的關係。 4. 能設定自我體適能的目標。	1. 能藉由體適能訓練提升自我體能表現。 2. 能說出體適能的意義和要素，以及對身體的重要性。 3. 能說出運動和飲食的關係。 4. 和家人分享運動和飲食的重要。	1. 認識健康體適能和運動體適能和其重要性。 2. 討論運動和飲食對健康對的影響。 3. 體適能練習-熱身運動、柔軟度訓練、長短距離衝刺、肌力和肌耐力訓練、間歇訓練、心肺耐力訓練。 4. 體適能測驗與評估。 5. 設定自我體適能的目標。	教育部體適能網站 https://www.youtube.com/watch?v=d_3A1d_BB28 https://www.youtube.com/watch?v=20uf1EcGqjY	35
第7-10週	跑步基本動作訓練	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。/ 國語 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。 健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個	1. 跑步基本動作訓練-擺臂、快跑、抬腿跑練習 2. 認識馬克操的由來。 3. 馬克操分	1. 能正確做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2. 能在練習活動中做出正確的碎步跑及抬腿動作。 3. 了解馬克操的由來及意義。 4. 能說出馬克操單項動作要領。	1. 能做出正確擺臂動作、碎步跑、抬腿動作及馬克操正確的單項動作。 2. 能說出跑步基本動作訓練動作要領。 3. 能觀察別人與自身動作差異。 4. 上課態度認真完成練習。	1. 觀看田徑教學跑步教學影片。 2. 引導學生回想影片內容進行討論並發表影片的內容? 3. 熱身運動，進行擺臂練習、碎步跑、抬腿跑練習。 4. 學生互相觀摩並討論發表動作是否正確後，再繼續練習。 5. 教師介紹馬克操的由來及意義。	https://www.youtube.com/watch?v=pRLm9aXNnII 1. 馬克操基本動作 https://www.y	28

		人運動潛能。	解動作要領及練習。 4. 馬克操的連續動作 5. 運動後收操	5. 能做出馬克操正確的單項動作。 6. 運動結束後能確實做好收操運動。	5. 能確實運動後做收操運動。	6. 觀看馬克操教學影片。 7. 引導學生依影片內容動作發表那些適合國小生練習? 8. 馬克操練習,學生互相觀摩並發表動作的正確性? 9. 發表為什麼運動後要做收操運動?	tch?v=gZbJ03yrJXQ 2. 維基百科全書	
第 11~14 週	短距離跑與起跑練習	性E11培養性別間合宜表達情感的能力。/ 國語 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體 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. 了解蹲踞式起跑動作要領。 2. 蹲踞式起跑練習和動作調整。 3. 蹲踞式起跑練習和短距離衝刺。	1. 能體會並說出不同的起跑動作和速度的感受。 2. 能了解蹲踞式起跑動作要領。 3. 起跑練習時能正確利用起跑架。 4. 能蹲踞式起跑練習短和距離衝刺。	1. 學生發表今日蹲踞式起跑練習心得與感受。 2. 上課態度認真完成練習。 3. 能確實運動後做收操運動。	1. 熱身運動+馬克操練習。 2. 進行不同姿勢起跑遊戲。 3. 學生分組討論並發表還有哪些不同起跑姿勢? 4. 體驗蹲踞式起跑及站立式起跑並發表兩者不同? 5. 討論並發表使用與不使用起跑架有何不同? 6. 蹲踞式起跑練習和動作調整。 7. 分組起跑練習衝刺 30m、60m、100m-蹲踞式起跑及站立式起跑 8. 運動後收操。	https://www.youtube.com/watch?v=NBIw5C8zFzo	28
第 15~18 週	投擲介紹與練習	人 E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。/ 健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體 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。 綜合 2b-III-1 參與各項活動,適切表現自己在團體中的角色,協同合作達成共同目	1 認識不同投擲方式 2. 樂樂棒球擲遠 3. 擲準練習 4. 壘球擲遠	1. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。 2. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。 3. 能盡力將球投向目標區。 4. 能遵守規則,並與同學合作完成比賽。	1. 能做出不同的投擲動作 2. 能做出擲準、擲遠的動作 3. 能做出有力道的擲準動作。 4. 能確實遵守遊戲規則。	1. 熱身運動+馬克操練習。 2. 複習蹲踞式起跑練習和短距離衝刺。 3. 兩人一組分為兩邊互相投擲或拋擲,並以不同投擲方式練習。 4. 請學童發表用不同的投擲方式,球飛行的距離有甚麼差別? 5. 分組擲遠比賽,並討論發表比賽心得。 6. 分組實施不同的擲準遊戲。 7. 檢討自己投擲動作並發表和同學合作的感想。	健康與體育--南一書局	28

		標。						
第 19-20 週	綜合 評量	人 E5 /欣賞、包容個別差異 並尊重自己與他人的權利。/ 健體 4c-III-2 比較與檢視 個人的體適能與運動技能表 現。 國語 2-III-3 靈活運用詞句 和說話技巧，豐富表達內容。	1.體適能檢 測 2.60 公尺、 100 公尺測 驗。 3.壘球擲遠	能認真完成各項測驗。	1.能完成體適能檢測。 2.能完成 60 公尺、100 公 尺、壘球擲遠測驗。 3.上課態度認真完成測驗。 4.能省思自己這學期的學 習成績和期許。	1.熟練各項內容要領並認真完成 測驗。 2.發表這學期學了甚麼?對自己在 體育班的期許?		14
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融 入資訊科技教 學內容		<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)						
特教需求 學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、聽覺障礙(0)人、自閉症(0)人、(/人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.學習障礙學生：鼓勵和同儕學生建立良好的互動。</p> <p>2.自閉症學生：有固定明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及如何完成。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林素慧 普教老師簽名：張廷仰、蘇子見</p>						

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。