

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	六年級	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. 直道跑步要領-擺臂、步幅、	1. 做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2. 做出正確的碎步跑及抬腿動作。 3. 了解直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 4. 了解彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。5.	1. 能正確做出擺臂動作、碎步跑、抬腿動作。 2. 能說出跑步基本動作訓練動作要領。 3. 能說出直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 4. 能說出彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。	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. 說明擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；後腳儘量伸直。雙手在腰際間，呈 L 型，握拳。擺動	1. 田徑教學-跑步 https://www.youtube.com/watch?v=pRLm9aXNnII 2. 維基百科全書	28

		人運動潛能。	步頻、步態。 3. 彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。	觀察組員跑步姿勢，觀察範圍：擺臂、步幅、步頻與步態，記錄於觀察表。	5. 能仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。	時，L型不可以變成I字型，手擺上來時，約在眉毛前處。 5. 說明跑彎道是身體要微微側傾、跑內跑道，要跑在跑道的內圍。 6. 分組練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅。 7. 分組仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。		
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	跑壘練習與傳接球練習	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	1 跑壘練習-直線衝刺。 2. 跑壘練習-長打跑壘。 3. 助跑肩上傳球練習。 4. 傳接球練習-高手接球。 5. 傳接球練	1. 實作跑壘練習直線衝刺。 2. 實作跑壘練習長打跑壘。 3. 實作助跑肩上傳球練。 4. 實作高手接球練習。 5. 實作低手接球練習。	1. 能認真參與直線衝刺練習。 2. 能認真參與跑壘練習長打跑壘。 3. 能認真參與助跑肩上傳球練。 4. 能認真參與高手接球練習。 5. 能認真參與低手接球練習。	1. 熱身運動。 2. 練習直線衝刺：擊出內場滾地球，全力直線衝刺衝過壘包。全班分成四組，分別列隊於本、一、二、三壘，聽到哨音後，各組排頭全力直線衝刺衝過橘色壘包，而後排在該壘的排尾。 3. 練習長打跑壘：擊出外野平飛球或安打時，衝刺至界外區再曲線切入，腳踏壘包內角，繼續往二壘直線衝刺。全班分兩組，分別站立於	健康與體育-- 南一書局	28

		角色，協同合作達成共同目標。	習-低手接球。			本壘與二壘，聽到哨音後，各組排頭進行長打跑壘。 4. 練習助跑肩上傳球練習：動作口訣-併併拉擲指，併步、併步、慣用手持球拉於肩後、向前揮擲、慣用手指向目標。各組七人以一個壘包練習，傳高飛球、平飛球、反彈球、滾地球等。 5. 練習高手接球：動作口訣移、站、曲、合、接，移動至接球位置、兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球。 6. 練習低手接球：動作口訣移、蹲、曲、合、接，移動至接球位置、分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球。		
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		※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙(0)人、學習障礙(0)人、情緒障礙(0)人、聽覺障礙(0)人、自閉症(0)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. 學習障礙學生：小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。

特教老師簽名：林淑玫

普教老師簽名：劉有修

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。