

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 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 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	運動傷害的預防	國語 1-III-1/能夠聆聽他人的發言，並簡要記錄。 健體 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 國語 2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。	1. 運動傷害形成的原因。 2. 運動傷害的種類。 3. 運動傷害的預防原則 4. 運動傷害的處理	1. 能說出可能造成運動傷害的環境與人為因素。 2. 能了解校園中常見的運動傷害。 3. 能了解運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。 4. 能熟悉運動傷害的處理原則。	1. 能說出運動傷害的環境與人為因素。 2. 能說出三種校園中常發生的運動傷害。 3. 能說出預防運動傷害的法則。 4. 能說出運動傷害處理的五原則。	1. 請學童寫出個人經歷過的運動傷害及可能的原因，並發表。 2. 學生分組討論，常見的運動傷害及造成運動傷害的可能因素並發表。 3. 師生共同歸納並分組製作預防運動傷害法則的宣導海報。	健康與體育-南一書局(五)	7
第2~4週	接棒技巧認識與練習	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 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 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標。	1. 接力規則 2. 接力器材介紹 3. 接力技巧	1. 能知道接力規則。 2. 了解接力時使用的器材-接力棒、起跑架。 3. 能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區內完成傳接棒動作。 4. 有運動精神，能與隊友順利完成接力競賽。	1. 能做出正確的傳接棒動作。 2. 能說出接力區內的傳接棒規則。 3. 能和隊友積極配合完成接力競賽。 4. 上課態度認真完成練習。	1. 觀看大隊接力教學影片。 2. 引導學生分組回想影片內容進行討論並發表內容? 3. 兩人一組在接力區完成傳接棒練習。 4. 練習接棒後換手傳棒與接棒後同手傳棒，並說出兩種方式有何不同感受? 5. 完成接力競賽並發表與隊友合作的心得。	1. https://www.youtube.com/watch?v=GIRBf52u9uc 2. https://sites.google.com/site/brigaderelay/home/equipment	21
第5~7週	跳躍遊戲~跳的基本動	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身	1. 活力彈跳 2. 跳躍遊戲~過五關 3. 接力跳遠 4. 沙坑跳遠	1. 能做出不同的跳躍動作。 2. 能體會跳躍的樂趣。 3. 能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍的動作。 4. 能認識沙坑、體驗跑過、	1. 能做出跨步、助跑做出向上及向前跳躍的動作。 2. 能熟悉掌握跳躍的要領並發表學習心得。 3. 能快樂完成遊戲並遵守	1. 隨球起舞:學生依教師拍球的節奏與高度來調整跳躍的節奏與高度。 2. 屈膝起跳:身體在彈跳離地中做出各項動作。	健康與體育-南一書局	21

	作	體控制和協調能力。		跳入沙坑的感覺。 5. 能在遊戲中表現出跳遠的動作。	規則。	3. 請學生發表、示範或自行創作的空中騰躍動作。 4. 立定跳遠、跨跳接力練習，並觀察討論如何能跳得更遠。 5. 能熟悉掌握跳躍的要領，快樂完成遊戲並遵守規則。		
第 7~ 9 週	運動 體能 訓練	社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 國語文 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 健體 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 馬克操 2 間歇練習. 3. 肌力肌耐力訓練 4. 法特雷克跑 5. 長跑訓練	1. 能做好基本動作-馬克操 2. 能在間歇訓練運練過程中保持配速，保持良好的姿勢。 3. 能認真完成肌力肌耐力訓練。 4 能認真依序完成法特雷克跑訓練。 5. 能漸進式依照距離做長跑練習。	1. 能認真完成各種體能訓練，提高自己體能。 2. 能觀察自己和其他同學的動作並適時做修正。	1. 進行 5-8 分鐘輕鬆跑，完成動態熱身，操作動態伸展/跑步基本操。 2. 以漸進式的方式進行各種方式練習-間歇訓練、肌力肌耐力訓練、法特雷克跑、耐力跑。 3. 觀察自己和其他同學的動作，注意其動作正確性及適當休息。 4. 結束每種項目練習後，分組討論發表，修正自己動作。	https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/20000551	21
第 10~12 週	跳遠	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	1. 跳遠的起源 2. 助跑 3. 起跳 4. 空中動作 5. 落地要領	1. 能了解跳遠的起源、場地、比賽規則等概念。 2. 了解起跳的動作要領 3. 了解助跑的動作要領 4. 了解空中動作的要領 5. 了解落地的動作要領	1. 能做出正確的助跑起跳完成跳遠動作。 2. 能了解跳遠競賽規則，並參與比賽。	1. 觀看跳遠教學影片，引導學生回想影片內容進行討論發表助跑、起跳、空中動作及落地動作要領？ 2. 透過遊戲找出跳遠的起跳腳與前導腳。 3. 練習 5 步 7 步助跑起跳完成跳遠動作。 4. 練習 9 步助跑起跳完成跳遠動作並互相觀摩討論，修正錯誤跳遠動作。	1. https://www.youtube.com/watch?v=NOQTe4oLRS0 2. https://www.youtube.com/watch?v=3cfFHAfBQuU	21
第 13~15 週	跳高 - 剪式 跳高	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 跳高動作的演變 2. 起跳腳 3. 剪式側跨	1. 了解跳高動作的演變及簡易規則。 2. 能找出起跳慣用腳與前導腳。	1. 能做出正確的助跑加跨跳，以及著墊動作分解動作。 2. 能了解跳高競賽規則，並	1. 觀看跳高教學影片，引導學生分組回想影片內容進行討論並發表？ 2. 透過遊戲找出跳高的起跳腳與前導腳。	1. 跳高進化史 https://www.youtube.com/watch?v=hNznktm	21

		健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	跳。 4. 助跑+側跨跳 5. 著墊動作	3. 能運用剪式側跨跳。 4. 學習跳高正確的分解動作。 5. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。	參與比賽。	3. 剪式跳高分解與連續動作練習。 4. 助跑 3 步 5 步 7 步分次練習，組合剪式跳高動作。 5. 練習安全著地順序：先腳部→臀部，不要用手撐。 6. 檢討動作是否正確？發表學習後感想。	SjmlU 2. 健康與體育 -南一書局	
第 16~20 週	個人 專項 練習 與測 驗	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 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 提升肌力、爆發力、耐力、敏捷度。 2. 提高運動能力和提升運動成績。	1. 能經由練習和動作調整，熟悉掌握要領。 2. 透過體能訓練，提高運動能力和提升運動成績，避免運動傷害。 3. 能認真完成專項測驗。	1. 能熟悉掌握自己專項的要領。 2. 能以認真態度完成練習、完成測驗。	1. 進行 12 分鐘輕鬆跑，完成動態熱身，操作動態伸展/跑步基本操。 2. 分項技術練習，動作調整。(徑賽、跳高、跳遠、壘球) 3. 加強體能訓練。 4. 請學生發表體能、運動能力和運動成績有何相關聯。		35
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(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)</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：確定聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。</p> <p>2. 自閉症學生：如有臨時性的調課或教師更動一定要事先告知。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林素慧 普教老師簽名：張廷仰、李俊儀</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。