

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 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. 接力時傳接棒的動作要領。 4. 運動家精神 | 1. 了解接力規則。 2. 了解接力時使用的器材-接力棒、起跑架。 3. 了解接力時傳接棒的動作要領。 4. 富有運動精神，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. 能正確做出接力時傳接棒的動作要領。 4. 能和隊友積極配合完成接力競賽。 | 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. 教師講解接力時傳接棒的動作要領。 (1)口訣一「快」：助跑速度要快 (2)口訣二「狠」：全程要用力跑 (3)口訣三「準」：助跑時機要準 (4)接棒者：掌心向上、手臂提高、重心放低。 (5)傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心。 4. 兩人一組在接力區完成傳接棒練習。 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 | 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 | 1. 活力彈跳 2. 跳躍遊戲~過五關 | 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 | 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 | 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。 | 健康與體育-南一書局 | 21 |

| | | | | | | | | |
|-----------|--------|---|--|--|---|---|--|----|
| | 的基本動作 | 與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 3. 接力跳遠 4. 沙坑跳遠 | 上及向前跳躍的動作。 4. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。 5. 能在遊戲中表現出跳遠的動作。 | 並發表學習心得。 3. 能快樂完成遊戲並遵守規則。 | 2. 屈膝起跳:身體在彈跳離地中做出各項動作。 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 6. 跨越 101 | 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。 6. 了解急行跳遠的安全行為。 | 1. 能了解跳遠競賽規則,並參與比賽。 2. 能做出正確的助跑起跳完成跳遠動作。 3. 能正確做出急行跳遠的安全動作。 | 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。 5. 在跳遠沙坑場地的側邊約 1 公尺處放置 4 個三角錐,將同學分成 | 1. https://www.youtube.com/watch?v=NOQTe4oLRS0 2. https://www.youtube.com/watch?v=3cfFHAfBQuU | 21 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|--|---|---|--|----|
| | | | | | | 四組。先讓同學先從3步助跑單腳起跳，習慣起跳的慣用腳，並且在空間能夠雙腳併攏的動作。等同學動作熟練後，再慢慢拉長距離。如果體能較突出的同學，可以將三角錐的位置拉遠。 | | |
| 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。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1. 跳高動作的演變 2. 起跳腳 3. 剪式側跨跳。 4. 助跑+側跨跳 5. 著墊動作 | 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。 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。 | 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，並參與比賽。 | 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。 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。 | 1. 跳高進化史 https://www.youtube.com/watch?v=hNznktmSjmU 2. 健康與體育-南一書局 | 21 |
| 第 16~18 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。 | | 21 |
| 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) | | | | | | | |

| | |
|-----------------------------|---|
| <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(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、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 學習障礙學生：給予成功的經驗或正增強，以引發學生主動參與課堂的學習。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林淑玫</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：劉有修</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。