

嘉義縣柳溝 國小 110 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表  
上/下學期(各一張)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	賴世昌	總節數 /學期 (上/下)	20/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	生態 創藝 品格 國際		與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以跑跳運動為內容，讓學生認識各類田徑運動。 2. 本課程以有趣的跑步遊戲進行教學，引發學生對田徑運動之興趣。 3. 本課程旨在激發學生對的興趣，進而養成終身運動的習慣。			
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。 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文		課程 目標	1. 能在學習中專心聆聽並遵從教師指導，學習各項田徑技能。 2. 能認識及發揮個人特質。 3. 能應用資訊觀賞各類運動比賽，並從中模仿學習。 4. 在進行團隊活動中，能與他人合作，並理解他人感受具同理心 5. 所對應的核心素養具備各項田徑運動與身心健全的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生」。			

	化的多元性。		
--	--------	--	--

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(5)週	跑步 樂趣 多	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p>	<p>活動一：馬克操首部曲</p> <p>活動二：馬克操二部曲</p> <p>活動三：忍者哈特利</p> <p>活動四：人體金字塔</p> <p>活動五：火箭人發射</p>	<p>1. 明瞭馬克操的基本動作要領</p> <p>2. 學會馬克操的各項動作</p> <p>3. 了解三點式起跑要領並運用三點式起跑</p> <p>4. 了解蹲踞式起跑要領並運用蹲踞式起跑</p> <p>5. 了解起跑規則遵從老師指導，認真學習各式動作及正確姿勢，並注意運動安全。</p> <p>6. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</p>	<p>1. 能實際操作出馬克操各項動作</p> <p>2. 會用三點式起跑</p> <p>3. 會用蹲踞式起跑</p> <p>4. 知道起跑規則</p> <p>5. 能做出助跑銜接及落地的基本動作。能覺察助跑速度角度對遠成績的影響。能與夥伴討論如何增進跑步表現的練習方式。</p> <p>6. 能和同學合作借還器材</p>	<p>※ 慢跑暖身</p> <p>活動一：馬克操首部曲</p> <p>1. 三步一抬腿</p> <p>2. 抬腿走</p> <p>3. 車輪走</p> <p>活動二：馬克操二部曲</p> <p>1. 採蘋果</p> <p>2. 抬腿跑</p> <p>活動三：忍者哈特利</p> <p>1. 小欄架抬腿跑遊戲</p> <p>2. 抬腿跑正確姿勢</p> <p>活動四：人體金字塔</p> <p>1. 三點式起跑</p> <p>2. 田徑規則</p> <p>活動五：火箭人發射</p> <p>1. 蹲踞式起跑</p> <p>2. 起跑規則講解</p> <p>※收操</p> <p>※檢討省思與分享</p>	<p>起跑架</p> <p>圓盤</p>	5

						※收拾器材歡呼解散		
第 (6) 週 - 第 (10) 週	跑步 樂趣 多	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 柔暖操暖身</p> <p>2. 起跑動作技巧</p> <p>3. 加速跑</p> <p>4. 終點衝刺</p> <p>5. 終點壓線</p>	<p>1. 明瞭起跑及至終點衝刺的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>2. 學會起跑及終點衝刺跑動作。</p> <p>3. 能藉由觀察說出同伴運動技能的優缺</p> <p>4. 對起跑及終點衝刺跑產生興趣，並認真練習。</p> <p>5. 了解運動後，須正確收操能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全。</p> <p>6. 能分組設計跑步遊戲</p> <p>7. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</p>	<p>1. 以先前上課進行自我能力評估（異質性分組），藉由同儕間相互觀察，嘗試擔任裁判，田徑運動為挑戰類型運動，更應該強調自比式評量。</p> <p>2. 會使用起跑架做起跑</p> <p>3. 學會終點衝刺動作</p> <p>4. 能注意運動安全</p> <p>4. 能和同學討論與分享所學</p> <p>5. 能和同學合作借還器材</p>	<p>準備動：柔軟操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身體平躺雙手協助雙腳張開</li> <li>到極限處停止8—10秒鐘</li> <li>雙腳替換約6循環</li> </ul> <p>一、起跑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身體採蹲姿微向前傾</li> <li>後腳：迅速抬腿往前跨</li> <li>前腳：用力向後蹬。</li> <li>一開始小步快頻。</li> <li>5—10公尺後，步幅加大</li> </ul> <p>二、加速跑</p> <p>(一) 碎步跑</p> <p>1、原地碎步跑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>原地碎步跑，雙手下放僅腳尖著地。</li> <li>待哨音一響，迅速向前快跑</li> </ul> <p>2、阻力跑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>輔助者抱跑者身體，適度給予起跑者阻力。</li> <li>跑一小段距離後放手</li> </ul> <p>(二) 抬腿跑</p>	繩梯和小跳欄 皮尺	5

						<p>三、觸終點線</p> <p>(一) 原地壓線練習</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 兩臂向後擺直，上身前傾，想像以前額觸抵終點攝影線或胸前壓線</li></ul> <p>(二) 跑步壓線練習 (58 及 98 米處)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 終點線前 2 公尺，做壓線姿勢。</li><li>· 觸終點線時以最高速度通過終點線。</li></ul> <p>一、加速跑：</p> <p>(一) 前半部加速：步幅小，步數多。</p> <p>(二) 後半部加速：步幅加大，準備全速跑</p> <p>二、全速跑：兩腳要各保持抬腿與後蹬，兩臂配合前後擺動身體微向前傾。</p> <p>三、終點衝刺跑：擺臂加大，兩腿抬高。</p> <p>四、觸終點線：壓線時勿用力過猛，以免跌倒</p> <p>※收操</p> <p>※檢討省思與分享</p> <p>※收拾器材歡呼解散</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p><b>跑步 樂趣 多</b></p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 障礙遊戲 2. 障礙遊戲 3. 直道與彎道     跑步要領 4. 站立式起跑 5. 蹲踞式起跑 6. 接力 7. 400 接力跑 8. 安全注意事項</p>	<p>1. 透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素。 2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題。 3. 能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能</p>	<p>1. 能藉由繩梯做出韻律節奏跑 2. 能藉由小跳欄做出跨越跑 3. 學會直道與彎道跑步要領 4. 會站立式起跑 5. 會蹲踞式起跑 6. 能與隊友合作完成 400 接力 7. 建立跳的完整動作概念，並且思考自身能力該如何做出跑得更遠。 8. 能和同學合作借還器材</p>	<p>1. 障礙遊戲 1-跨越與韻律節奏 2. 障礙遊戲 2-跨越與韻律節奏 3. 直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態 4. 站立式起跑-起跑 5. 蹲踞式起跑-起跑 6. 接力-直道技巧、彎道技巧 7. 接力-100m*4接力賽</p> <p>※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散</p>	<p>繩梯和小跳欄 接力棒</p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p><b>跳跳 樂</b></p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。</p>	<p>一、疾行跳遠 1. 影片教學觀賞 2. 50 公尺測驗 3. 助跑起跳練習 4. 疾行跳遠練習 5. 比賽影片</p>	<p>1. 能專心觀賞運動影片並認真學習跳遠技巧 2. 會助跑起跳 3. 能做出跳遠正確落地動作 4. 會跳高助跑技巧 5. 會剪式跳高</p>	<p>1. 明瞭以較高速度跑的跳遠動作要領和安全的練習方法。 2. 學會跳遠動作。 3. 對跳遠產生興趣，並認真練習。 4. 知道如何運用資訊設備搜尋相關運動影片資訊 5. 能於跳遠真實情境中，依據上次異質性分組，完成自我的最佳成績試跳，</p>	<p>一、疾行跳遠 1. 疾行跳遠影片觀賞及教學。 2. 疾行跳遠 . 50 公尺跑測驗 . 分組實施，並計時 3. 助跑、起跳練習 *練習助跑步伐感覺 *使用跳板 *使用跳板和跳箱 *使用彈簧跑板</p>	<p>跳箱 安全墊</p>	<p>5</p>

		<p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>觀賞 6. 比賽規則</p> <p>二、剪式跳高</p> <p>1. 影片教學 觀賞</p> <p>2. 助跑練習 *方法 *方向</p> <p>3. 起跑練習</p> <p>4. 跳高練習</p> <p>5. 跳高比賽 影片觀賞</p> <p>6. 比賽規則</p>	<p>6. 能於課後省思分享</p> <p>7. 能和同學合作借還器材</p>	<p>結合動作檢核表可評估自我能力，亦可以搭配科技把手機慢動作，鼓勵學生勇於嘗試突破自我。</p>	<p>*使用橡皮筋</p> <p>4. 跳遠練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 短距離助跑</li> <li>· 慣用腳用力起跳</li> <li>· 手、腳往前上方抬</li> <li>· 兩手兩腳前伸</li> <li>· 兩手下壓</li> <li>· 兩腳前伸</li> </ul> <p>二、剪式跳高</p> <p>1. 助跑練習</p> <p>**方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 屈膝抬腿跑，兩臂自然前擺振。</li> <li>· 速度由慢加快，步幅由小而大。</li> <li>· 起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。</li> </ul> <p>**方向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 左腳起跳者，由橫竿右側助跑。</li> <li>· 右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</li> <li>· 向橫竿成30度~45度方向助跑。</li> </ul> <p>2. 起跑練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 身體後傾，往上方垂直跳起。</li> <li>· 前導腳向前上方擺振，大腿靠近胸部。</li> <li>· 兩臂向前上方擺振提</li> </ul>		
--	--	-------------------------------------	---	---	---	--	--	--

						高重心，將向前的速度變成向上的速度。 ·起跳點視橫竿高度，和試跳姿勢而定。 3. 剪式跳高 ·前導腳過竿後，即向下擺振。 ·起跳腳屈膝向胸部抬，過竿後迅速收腿。 ·注意兩手舉高，勿碰到橫竿。 ※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散		
第( )週 - 第( )週		各校可視需求自行增減表格						
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙(1 )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	<p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>特教老師簽名: 電子檔打字即可 書面資料需簽名</p> <p>普教老師簽名:</p>
------	---

\*各校可視需求自行增減表格

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。

嘉義縣柳溝 國小 110 學年度**彈性學習課程**(校訂課程)教學內容規劃表  
上/下學期(各一張)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	賴世昌	總節數 /學期 (上/下)	20/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	生態 創藝 品格 國際		與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以跑跳運動為內容，讓學生認識各類田徑運動。 2. 本課程以有趣的跑步遊戲進行教學，引發學生對田徑運動之興趣。 3. 本課程旨在激發學生對的興趣，進而養成終身運動的習慣。			
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。 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文		課程 目標	1. 能在學習中專心聆聽並遵從教師指導，學習各項田徑技能。 2. 能認識及發揮個人特質。 3. 能應用資訊觀賞各類運動比賽，並從中模仿學習。 4. 在進行團隊活動中，能與他人合作，並理解他人感受具同理心 5. 所對應的核心素養具備各項田徑運動與身心健全的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生」。			

	化的多元性。		
--	--------	--	--

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(5)週	跑步 樂趣 多	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 馬克操動作練習 2. 各式起跑 3. 核心訓練 4. 繩梯 5. 肌力練習 6. 60公尺全速跑	1 依據教師引導，學生了解運動前該做暖身，運動後該做收操 2. 了解運動後，須正確收操能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全。 3. 能分組設計跑步遊戲 4. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。 5. 能根據上課內容做討論並省思自己的上課表現 1 次。	1. 會馬克操動作 2. 能做出相關核心訓練動作 3. 能持續慢跑操場 10 分鐘 4. 能完成 60M 全速跑	※ 1. 暖身 2. 馬克操影片教學 3. 馬克操：抬腿、滑步跨步走。 . 心肺耐力：慢跑 10 分鐘 強度 40%。 . 敏捷性項目：各式起跑練習。 4. 馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿。 . 核心訓練：深蹲、弓步橋式抬臀、側棒式。 . 敏捷性項目：繩梯。 5. 肌力練習：跳繩、追逐遊戲。 6. 馬克操：抬腿、滑步跨步走。 . 心肺耐力：慢跑 10 分	起跑架 圓盤	5

				6. 分組課前課後能完整器材借用及歸還		鐘 強度 60%。 . 爆發力項目：60m 全速跑 ※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散※ 收拾器材歡呼解散		
第 (6) 週 - 第 (10) 週	跑步 樂趣 多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	馬克操 B 肌耐力練習 步頻練習  耐力跑  5. 足壘球  6. 馬克操 C  7. 起跑與接力	1. 能認識跑步擺手抬腿手腳之良好姿勢與位置 2. 學習時能主動參與並勇敢嘗試個個練習動作  3. 能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全 4. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。 5. 能根據上課內容做討論並省思自己的上課表現。 7. 課前課後器材借用及歸還	1. 能有效操作馬克操 B 和 C 之動作 2. 能積極參與足壘球遊戲  3. 會用起跑架起跑  4. 會正確傳接棒	1. 暖身 2. 馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿 . 肌（力）耐力：跳繩 . 步頻訓練：各式碎步跑 . 心肺耐力：慢跑 10 分鐘強度 40%。 . 跑壘追逐遊戲、足壘球遊戲。 3. 馬克操：抬腿、滑步跨步走、擺臂練習 . 步幅練習：彈跳跑及跨步跑。 . 心肺耐力：慢跑 8 分鐘 強度 40%。 . 速耐力項目：40m 漸速跑。  4. 起跑影片教學、接力賽跑影片觀賞	繩梯和小跳欄皮尺起跑架	5

						<ul style="list-style-type: none"> <li>. 起跑架起跑</li> <li>5. 接棒技巧影片教學、 接力賽影片觀賞</li> <li>. 傳接棒練習</li> <li>. 大隊接力</li> <li>※收操</li> <li>※檢討省思與分享</li> <li>※收拾器材歡呼解散</li> </ul>		
<p style="text-align: center;">第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p style="text-align: center;">球類 我最 行</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 跑跳闖關</p> <p>2. 壘球持球動作</p> <p>3. 各式投擲遊戲</p>	<p>1. 明瞭持球及各種投擲遊戲的動作要領和安全的練習方法</p> <p>2. 學會持球及各種投擲遊戲動作。</p> <p>3. 對投擲遊戲產生興趣，並認真練習。</p> <p>4. 明瞭助跑投擲的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>5. 學會助跑投擲動作。</p> <p>6. 對助跑投擲產生興趣，並認真練習。</p>	<p>1. 會壘球持球及投擲動作要領</p> <p>2. 會借用助跑有效完成壘球擲遠</p> <p>3. 能與同伴互相觀摩討論分享操作壘球擲遠之動作優缺</p> <p>4. 能與同伴合作借還器材</p>	<p>一、跑跑跳跳</p> <p>1肌力練習：跳繩</p> <p>2. 跑跳闖關遊戲。</p> <p>二、壘球擲遠---投擲遊戲</p> <p>1. 持球動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 拇指與小指緊撐著球</li> <li>. 不可把球貼於掌心。</li> <li>. 手腕放鬆握球。</li> </ul> <p>2. 低手投擲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 向前投擲</li> <li>. 向後投擲</li> <li>. 以慣用手利用前後擺振的力量將壘(棒)球向前、後投出。</li> <li>. 左右手輪流投擲。</li> <li>. 向右投擲</li> <li>. 向左投擲</li> </ul> <p>3. 肩上投擲</p> <p>4. 投擲遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 穿越擲準--呼拉圈</li> <li>. 目標擲準--靶心</li> </ul>	<p>繩梯和小跳欄</p> <p>接力棒</p>	

			4. 助跑投擲			<p>三、壘球擲遠--助跑投擲</p> <p>1. 輔助練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 輔助者輕拉練習者手指</li> <li>· 練習者的動作順序：左手屈肘—&gt;轉身扭腰—&gt;各施力點—&gt;起用力—&gt;右臂向前做肩上投擲（輔助者輕放）</li> </ul> <p>2. 空手練投</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 練習墊步。</li> <li>· 以空手擬投擲的動作</li> <li>· 練習時全部的動作放慢速度，以免受傷。（只有扭腰的速度不變）。</li> </ul> <p>3. 助跑投擲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 助跑3—5步做壘球投擲動作。</li> <li>· 練習若干次後可用手持手帕練習。</li> <li>· 練習須注意助跑速度，由慢而快，投擲物品由輕到重之原則</li> </ul> <p>※收操          ※檢討省思與分享          ※收拾器材歡呼解散</p>		
第 (16) 週	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技	1. 馬克操 A、B、C	1. 了解馬克操 A、B 和 C 之動作要領	1. 能正確操作馬克操三段動作 2. 會用蹲踞式起跑	1. 一、馬克操：抬腿、滑步 跨步走、擺臂練習。	跳箱 安全墊	5	

<p>- 第 20 週</p>	<p>薪火 傳承</p>	<p>能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神 和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向 溝通的團隊精神。 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。 3d-III-3 透過體驗或實 踐，解決練習或比賽的 問題。</p>	<p>2. 蹲踞式起 跑 3. 60M 全速 跑 4. 400M 接力 5. 剪式跳高 6. 疾行跳遠 7. 期末省思 分享</p>	<p>2. 能與同伴互相觀 摩分享操作各式馬 克操之動作正確性 3. 熟練接棒及助跑 技巧並運用於接力 比賽中 4. 實際體驗跳高過 竿，展現個人運動潛 能。 5. 實際體驗疾行跳 遠，展現個人運動潛 能。 6. 能和同學合作借 還器材</p>	<p>3. 能與同伴合作完成 400M 接力 4. 能跳過低高度跳竿 5. 能踩板完成疾行跳遠動 作 能大方分享所學</p>	<p>. 20m、30m 漸速跑 . 60m 全速跑---蹲踞式 2. 馬克操：擺臂、抬腿 跑、高抬腿 . 接棒技巧練習。 . 100m*4 接力 3. 馬克操：擺臂、抬腿 跑、高抬腿、彈跳跑 **剪式跳高。 4. 馬克操：擺臂、抬腿 跑、高抬腿、彈跳跑 **疾行跳遠 5. 期末省思分享 . 各式運動比賽影片觀賞 . 學習心得分享 ※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散</p>		
<p>第( ) 週 - 第( ) 週</p>		<p>各校可視需求自行增減表格</p>						
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</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>						

特教需求	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙(1 )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人 數)
學生	※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	※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.
特教老師簽名： 普教老師簽名：	
電子檔打字即可 書面資料需簽名	

\*各校可視需求自行增減表格

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。