

嘉義縣 111 學年度三和國民小學體育班五年級體育專業領域挑戰類型運動-田徑教學計畫表 (表 11-5)

設計者： 劉有修

- 一、教材來源： 自編 編選
- 二、本領域每週學習節數：7 節（部定專業領域 4 節+特殊需求專業領域 3 節）
- 三、體育專業領域課程核心素養：

| A 自主行動 | B 溝通互動 | C 社會參與 |
|---|--|--|
| 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |

一、 本學期課程內涵：第一學期

| 教學進度 | 單元名稱 | 專長領域學習表現 | 專長領域學習內容 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 |
|---------------------|----------|--|---|---|---|--|
| 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. 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. 熟悉田徑規則。 2. 喜歡觀賞田徑運動比賽。 |
| 第(2)週 - 第(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性。 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. 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。 | 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。 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|--|---|--|---|--|
| <p>第(7)週 - 第(10)週</p> | <p>跑步基本動作訓練</p> | <p>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，發展個人運動潛能。</p> | <p>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. 馬克操分解動作要領及練習。 4. 馬克操的連續動作 5. 運動後收操</p> | <p>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。 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。</p> | <p>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涵? 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。 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?</p> | <p>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。 5. 能確實運動後做收操運動。</p> |
| <p>第(11)週 - 第(14)週</p> | <p>短距離跑與起跑練習</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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</p> | <p>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。</p> |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|--|---|--|---|---|
| | | | | | <p>起跑及站立式起跑</p> <p>8. 運動後收操。</p> | |
| <p>第(15)週 - 第(18)週</p> | <p>投擲介紹與練習</p> | <p>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>健體Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>1. 認識不同投擲方式</p> <p>2. 樂樂棒球擲遠</p> <p>3. 擲準練習</p> <p>4. 壘球擲遠</p> | <p>1. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。</p> <p>2. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>3. 能盡力將球投向目標區。</p> <p>4. 能遵守規則，並與同學合作完成比賽。</p> | <p>1. 熱身運動+馬克操練習。</p> <p>2. 複習蹲踞式起跑練習和短距離衝刺。</p> <p>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。</p> <p>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?</p> <p>5. 分組擲遠比賽，並討論發表比賽心得。</p> <p>6. 分組實施不同的擲準遊戲。</p> <p>7. 檢討自己投擲動作並發表和同學合作的感想。</p> | <p>1. 能做出不同的投擲動作</p> <p>2. 能做出擲準、擲遠的動作</p> <p>3. 能做出有力道的擲準動作。</p> <p>4. 能確實遵守遊戲規則。</p> |
| <p>第(19)週 - 第(20)週</p> | <p>綜合評量</p> | <p>人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>健體4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>國語2-III-3靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。</p> | <p>1. 體適能檢測</p> <p>2. 60公尺、100公尺測驗。</p> <p>3. 壘球擲遠</p> | <p>1. 能認真完成各項測驗。</p> | <p>1. 熟練各項內容要領並認真完成測驗。</p> <p>2. 發表這學期學了甚麼?</p> <p>對自己在體育班的期許?</p> | <p>1. 能完成體適能檢測。</p> <p>2. 能完成60公尺、100公尺、壘球擲遠測驗。</p> <p>3. 上課態度認真完成測驗。</p> <p>4. 能省思自己這學期的學習成績和期許。</p> |

第二學期

| 教學進度 | 單元名稱 | 專長領域學習表現 | 專長領域學習內容 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 |
|---------------------|-------------|---|--|---|--|--|
| 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. 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。 | 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。 |
| 第(2)週 - 第(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. 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. 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。 |
| 第(5)週 - 第(6)週 | 跳躍遊戲-跳的基本動作 | 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 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 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、跳入沙坑的感覺。 5. 能在遊戲中表現出跳遠的動作。 | 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。 3. 請學生發表、示範或自行創作的空中騰躍動作。 | 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規則。 |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------|---|---|--|---|---|
| | | | | | 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)週 - 第(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. 能在間歇訓練運動過程中保持配速，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. 進行5-8分鐘輕鬆跑，完成動態熱身，動作動態伸展/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。 | 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。 |
| 第(10)週 - 第(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. 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. 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。 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|--|--|---|---|---|
| <p>第(13)週 - 第(15)週</p> | <p>跳高_剪式跳高</p> | <p>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。</p> | <p>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</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| <p>第(16)週 - 第(20)週</p> | <p>個人專項練習與測驗</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> |