

四、嘉義縣民和國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	田徑社團	課程 設計者	林奕利	總節數/學期 (上/下)	20/一學期	
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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
學校 願景	和諧、快樂、卓越、自然		與學校願景呼 應之說明	1.培養學生運動精神，促進身心健康，並在快樂的環境中，增進田徑運動技能。 2.培養團隊精神，能在課程中學習與隊友共事和諧相處之能力，以及互相扶持的態度 3.透過不斷的訓練培養學生自我實現能力，同時能自我超越，培養卓越的身心。				
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1.能培養良好的生活習慣，促進身心健全發展。 2.能學習動作技能，展現個人運動力表現，發展生命潛能。 3.能遵守上課規範和運動比賽規則，培養生活道德的知識與是非判斷的能力。 4.能理解他人感受，樂於與人互動，增進團隊合作的互動行為。				
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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 1、2 週	田徑介紹與 暖身活動	健康與體育 1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 認識田徑比賽項目與規則。 2. 認識暖身操與基本體適能項目。	1. 瞭解田徑比賽規則項目。 2. 學會暖身操與基本體能訓練的動作技巧。	1.能完成暖身操。 2.能做出基本體能訓練的動作。 3.能說出田徑賽常見的項目與基本規則。	1.田徑比賽常見的項目與基本規則解說介紹。 2.帶學生完成一套暖身操。 3.帶學生操作基本體能訓練的動作。	田徑比賽 影片。	2 節
第 3、4 週	馬克操	健康與體育 1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1.馬克操的由來與意義。 2.馬克操的動作與技巧。	1.瞭解馬克操的各動作要領。 2.學會馬克操基本的動作要領，並展現身體的協調性	能做出正確的馬克操動作。	1.示範並帶學生完成馬克操A：步行、墊步、跑動。 2.示範並帶學生完成馬克操B：步行、墊步、跑動。 3.示範並帶學生完成馬克操C：步行、墊步、跑動。	三角錐、 馬克操影 片	2 節

第 5、6 週	敏捷訓練	<p>健康與體育</p> <p>1c- II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1.敏捷圈的訓練效果及種類。</p> <p>2.敏捷圈動作的技巧與要領。</p>	<p>1.瞭解敏捷圈的訓練意義及種類。</p> <p>2.學會敏捷圈的動作技巧，並展現身體的敏捷性。</p>	能做出正確的敏捷圈動作技巧。	<p>1.說明敏捷圈的訓練意義及種類。</p> <p>2.示範並帶學生完成敏捷圈基本練習。</p> <p>3.結合敏捷圈進行搶攻城堡遊戲。</p>	三角錐、敏捷圈	2 節
第 7、8 週	折返跑訓練	<p>健康與體育</p> <p>1c- II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1.認識折返跑訓練效果及意義。</p> <p>2.折返跑的動作要領。</p>	<p>1.瞭解折返跑的效果與意義。</p> <p>2.學會正確的折返跑動作，並展現身體的敏捷性。</p>	能正確作出折返跑的動作。	<p>1.說明折返跑訓練意義。</p> <p>2.示範並帶學生完成折返跑基本練習。</p> <p>3.結合折返跑進行賓果遊戲。</p>	三角錐、敏捷圈、羽毛球、樂樂棒球	2 節
第 9 週~ 第 12 週	起跑	<p>健康與體育</p> <p>1c- II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1.獵人遊戲。</p> <p>2.暖身、伸展。</p> <p>3.蹲踞式起跑動作原則。</p>	<p>1.瞭解最佳起跑姿勢。</p> <p>2.參與暖身、伸展，完成起跑前準備。</p> <p>3.蹲踞式起跑動作練習，與起跑架練習。</p>	<p>1.能參與並討論出最佳起跑姿勢。</p> <p>2.能完成暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。</p>	<p>1.進行獵人遊戲，並討論幾個姿勢的起跑動能。</p> <p>2.指導學生完成暖身、伸展等起跑前準備。</p> <p>3.蹲踞式起跑三個動令以及要領</p> <p>a.各就位(身體重心放在兩手及前腳間。)</p> <p>b.預備(臀部提起，略高於肩。兩手撐直，重心前移。全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑。預備動作都完成後，靜止不動，等待槍響。)</p> <p>c.槍響(後腳迅速前抬，前腳用力後蹬。兩臂用力前後擺，加速跑。身體前傾，擺臂抬腿。)</p>	<p>1.呼拉圈、</p> <p>2.起跑架、</p> <p>3.國小體育科網站圖片、</p>	4 節

第 13、14 週	專注度	健康與體育 1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1.搶三角錐遊戲。 2.搶攻城堡遊戲。	1.參與專注度練習。 2.參與起跑姿勢與專注度練習。	起跑時能保持專注，把握起跑時機。	1.進行搶三角錐遊戲。 2.進行搶攻城堡遊戲，並討論如何提升起跑專注度。	1.呼拉圈、 2.三角錐	2 節
第 15 週~第 18 週	短跑技巧	健康與體育 1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1.重心轉移遊戲。 2.直線加速跑遊戲 3.短跑技巧練習。	1.了解起跑與起跑後的重心。 2.完成直線加速訓練 3.了解短跑技巧各分解動作，在跑步過程能修正錯誤姿勢。	1.實際體會並討論起跑與起跑後的重心轉移。 2.參與並完成直線加速訓練。 3.參與短跑技巧各分解動作與練習。	1.進行重心轉移遊戲，並討論重心轉移。 2.進行直線加速跑遊戲，並討論完成目標的姿勢與技巧。 3.短跑技術分解練習 a.起跑加速跑(後腳：迅速抬腿。前腳：用力後蹬。腿關節用力後蹬，兩臂用力前擺。身體前傾，步幅加大。) b.中途全速跑(推蹬及抬腿) c.原地壓線及跑步壓線練習。	1.起跑架、 2.報紙、 3.國小體育科網站圖片、	4節
第 19、20 週	60m&100m 測速	健康與體育 1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	60m&100m 測速。	完成60m&100m測速。	完成60m&100m測速，並登記成績。	60m&100m測驗。	測速工具	2節
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)						

<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(3)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input 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.規範建立宜簡潔明瞭，指令明確。</p> <p>2.蔡生的動作迅速，但是行為上較難以約束，宜多注意學生在田徑場上的安全。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：吳如婷、張玉巍</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：林奕利</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。