

四、嘉義縣水上國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑社團			課程 設計者	夏鈺恩	總節數/學期 (上)	22/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 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <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	活力 溫馨 卓越		與學校願景呼 應之說明	1. 田徑培養學生運動精神，促進身心健康，增進運動技能。 2. 遴選優秀運動選手，秉持專項專精的培訓原則，不斷的傳承與創新，進而為校爭光。 3. 訓練其心志，在田徑領域自我超越，並能養成孩子的責任感，激發團隊同儕間的情誼與團結力，使團隊在水準之上，營造卓越的學習環境。					
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-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考 方式，因應日常生活情境。 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. 透過田徑訓練，建立良好的生活習慣與健康的的身體，認識個人特質，促進身心發展運動淺能。 2. 運用田徑知能，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 透過田徑訓練(接力、項目)及賽式欣賞，促進身體健康樂於與人互動，並能在比賽中發揮團隊精神。					
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) 週 - 第 (2) 週	田 徑 素 養	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動上的規範。 2. 馬克操的動作要領 II。 3. 簡易起跑動作要領。	1. 能了解田徑場上的基本運動規範與要素。 2. 能了解在田徑場上表現出運動家的精神與道的規範。 3. 能了解馬克操 I 動作技能要素與運動規範。 4. 能了解解簡易起跑動作技能要素與運動規範。	1. 能知道並做出在運動場上的基本規範。(集合、熱身、實施課表、收操) 2. 能在運動場上表現出運動家的精神。(責任、專注、投入) 3. 能知道並做出馬克操 MACH 的動作要領。 4. 能掌握並做出簡易起跑動作。(三點式起跑)	1. 田徑場的規則與項目介紹。 2. 課堂的規則介紹。 3. 馬克操教學 I。(MACH) 4. 三點式起跑(單手觸地)。	三角錐、釘鞋。	4	

第(3)週 - 第(6)週	田徑基礎養成	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>1. 馬克操的動作要領 II。 2. 蹲踞式起跑(無起跑架)動作要領 3. 短距離—接力動作要領 4. 短距離—基本動作 I 動作要領</p>	<p>1. 能了解馬克操教學 II 動作技能要素與運動規範。 2. 能了解蹲踞式起跑技能要素和基本運動規範(無起跑架)。 3. 了解短距離—能流暢地操作接力的動作技能。 4. 能了解短距離—流暢地操作基本動作 I 技能要領。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操 SKIP 的動作要領。 2. 能找出適合自己的起跑動作。(長、中、短式) 3. 能知道並做出接力的動作技巧(傳棒、接棒、接棒後的動作)並與他人配合。 4. 能知道並做出能短距離跑的基本元素。(擺臂、抬腿)</p>	<p>1. 馬克操 II 動作。(SKIP) 2. 長式、中式、短式起跑動作要領。 3. 傳棒動作、接棒動作、接棒後換手技術要領。 4. 原地擺臂、原地蹬抬腿、原地擺臂+抬腿、60 公尺全速跑等技術要領。</p>	三角錐、釘鞋。	8
第(7)週 - 第(10)週	短距離起跑技術	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 馬克操的動作要領 III。 2. 蹲踞式起跑(有起跑架)動作要領 3. 短距離—基本動作 II 動作要領</p>	<p>1. 能了解馬克操教學 III 動作技能要素與運動規範。 2. 能了解蹲踞式起跑的動作技能要領(有起跑架)。 3. 透過短距離基本動作 II 技能要領,表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操 SPRINT 的動作要領。 2. 能知道並做出起跑的相對應口令、並做出正確的動作。(各就位、預備、鳴槍) 3. 能知道並做出短距離跑的基本元素。(抬腿與推蹬)</p>	<p>1. 馬克操 III 動作。(SPRINT) 2. 起跑相對應口令:各就位、預備、鳴槍的相對應動作。 3. 小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後踢小腿跑動作要領。</p>	三角錐、釘鞋、起跑架。	8
第(11)週 - 第(14)週	接力跑	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 馬克操+動態伸展操 2 短距離—基本技術動作要領 3. 短距離—接力跑技術動作要領</p>	<p>1. 能了解馬克操教學動作技能的要素和要領。 2. 透過短距離不同距離技能表現穩定的身體控制和協調能力的完整技術。 3. 透過短距離接力傳接棒技能要領,經由參與分組比賽的體驗,表現團隊合作及互相溝通的運動態度。</p>	<p>1. 能知道並做出馬克操+動態伸展操動作要領(馬克操 I+II+III+田徑共通動作) 2. 能知道並做出短距離跑的完整技術。(不同距離的跑步策略) 3. 能知道並做出起跑、傳棒、接棒等動態性接力技巧,並與他人合作。</p>	<p>1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 短距離—直道跑、彎道跑、彎直道跑、100 公尺全速跑、200 公尺全速跑。 3. 持棒起跑、接棒員起跑、傳接棒地點標定、400 公尺接力。</p>	三角錐、釘鞋、起跑架、接力棒	8

第 (15) 週 - 第 (18) 週	基礎 跳遠	健體 1d-III-1了解運動技能的 要素和要領。 2c-III-3表現積極參與、 接受挑戰的學習態度。	1. 馬克操 +動態伸 展操 2. 跑跳遊 戲—瞬發 力 I	1. 了解馬克操教學動作技能的要素和要領+ 動態伸展操。 2. 透過跑跳遊戲動作技能要素與運動規範— 瞬發力 I，表現積極參與、接受挑戰的學習態 度。	1. 能知道並做出馬克操+動態伸展 操動作要領(馬克操 I+II+III+田 徑共通動作)。 2. 能知道並做出跳遠的基本技巧 (起跳動作)的分解動作。	1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的 動作要領。 2. 跑跳遊戲 I 分解動作:助跑，單腳 跳；單腳連續跳；跑、跳、跨、落地； 跑、跳、撐、落地；間隔距離均等連續 跨躍跑。	三角椎、釘 鞋、跳遠場	8
第 (19) 週 - 第 (21) 週	進階 跳遠	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和 要領。 2c-III-3表現積極參與、 接受挑戰的學習態度。	1. 馬克操 +動態伸 展操 2. 跑跳遊 戲—瞬發 力 II	1. 了解馬克操教學動作技能的要素和要領+動 態伸展操。 2. 了解跑跳遊戲動作技能要素與運動規範— 瞬發力 II，表現積極參與、接受挑戰的學習態 度。	1. 能知道並做出馬克操+動態伸展 操動作要領(馬克操 I+II+III+田 徑共通動作) 2. 能知道並做出跳遠的基本技巧 (落地動作)的分解動作。	1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的 動作要領。 2. 跑跳遊戲 II 分解動作:雙腳屈膝 高跳；雙腳併攏原地前後左右跳；完成 跑、單腳跳、跨步跳連貫動作。	三角椎、釘 鞋、接力棒、 跳遠場	6
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 生課程調整	※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2. 特教老師姓名: 朱原禾 普教老師姓名: 夏鈺恩							

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。

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑社團		課程 設計者	夏鈺恩	總節數/學期 (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 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <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	活力 溫馨 卓越		與學校願景呼 應之說明	1. 田徑培養學生運動精神，促進身心健康，增進運動技能。 2. 遴選優秀運動選手，秉持專項專精的培訓原則，不斷的傳承與創新，進而為校爭光。 3. 訓練其心志，在田徑領域自我超越，並能養成孩子的責任感，激發團隊同儕間的情誼與團結力，使團隊在水準之上，營造卓越的學習環境。				
總綱 核心素 養	E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以 創新思考 方式，因應日常生 活情境。 E-B3 具備藝術創作 與 欣賞 的基 本 素養，促進多元感官的發展，培養生 活環境中的美 感 體驗。 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. 透過田徑訓練，建立良好的生活習慣與健康的的身體，認識個人特質，促進身心發展運動淺能。 2. 運用田徑知能，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 採用田徑訓練中(接力項目)，促進身體健康樂於與人互動，並能在比賽中發揮團隊精神。				
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) 週 - 第(3) 週	基礎 跳部	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。	1.急行跳 遠(基本動 作要領) 2.剪式跳 高一(基本 動作要領)	1.能了解急行跳遠(基本動作) 的技術與運動 規範及短程助跑動作技能要領。 2.能了解剪式跳高一(基本動作)的技術與運動 規範動作技能要領。 3.透過短程助跑跳遠動作技能要領，表現穩定 的身體控制和協調能力。 4. 透過剪式跳高動作技能要領，表現穩定 的身體控制和協調能力。	1.能知道並做出急行跳遠(基本動 作)的分解動作。 2.能知道並做出剪式跳高一(基本 動作)的分解動作	1.跳遠分解動作:跑;踩、撐、蹬;跳、 騰、挺;屈、落地。 2.剪式跳高分解動作:擺、跑;踩;踢、 伸。	三角錐、釘 鞋、跳遠場、 跳高墊、跳高 桿。	6
第 (4) 週 - 第(6) 週	進階 跳部	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。	1.急行跳 遠(基本技 術要領) 2.剪式跳 高一(基本 技術要領)	1.能了解急行跳遠-(基本技術)的技術與運動 規範及中程助跑動作技能要領。 2.能了解剪式跳高一(基本技術)的技術與運動 規範動作技能要領。 3. 透過中程助跑跳遠動作技能要領，表現穩 定的身體控制和協調能力。 4. 透過剪式跳高動作技能要領，表現穩定 的身體控制和協調能力。	1.能知道並做出急行跳遠(基本技 術) 的分解動作。 2.能知道並做出剪式跳高一(基本 技術) 的分解動作。	1.跳遠分解動作:助跑;起跳;空中動 作;著地動作;全程動作連貫性。 2.剪式跳高分解動作:助跑;起跳;竿 上動作;落地動作;全程動作連貫性。	三角錐、跳遠 場、跳高墊、 釘鞋、墊子、 跳高桿。	6

第(7)週 - 第(10)週	基礎背向式跳高與推鉛球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.背向式跳高(基本動作)要領 2.原地推鉛球(以砂球替代) - 基本動作要領	1.能了解背向式跳高(基本動作)的技術與運動規範及短程助跑技能要領。 2.能了解原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的技術與運動技能要領。 3.透過短程助跑背向式跳高,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.透過原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.能知道並做出背向式跳高(基本動作)的分解動作。 2.能知道並做出原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的分解動作。	1.背向式跳高分解動作:擺、跑;踩;抬、振、跳;轉;挺。 2.鉛球分解動作:持;轉;挺、伸、推。	三角錐、跳高墊、跳高桿、砂球。	8
第(11)週 - 第(14)週	進階背向式跳高與推鉛球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.背向式跳高(基本技術)要領 2.原地推鉛球(以砂球替代) - 基本技術要領	1.能了解背向式跳高(基本動作)的技術與運動規範及中程技能要領。 2.能了解原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的技術與運動技能要領。 3.透過中程助跑背向式跳高,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.透過原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.能知道並做出背向式跳高(基本技術)的分解動作。 2.能知道並做出原地推鉛球(以砂球替代) - (基本技術)的分解動作。	1.背向式跳高分解動作:助跑;起跳;竿上動作;落地動作;全程動作連貫性。 2.鉛球分解動作:持球;預備姿勢;扭轉、蹬伸;推出;完成動作;全程連貫動作。	三角錐、釘鞋、跳高桿、跳高墊、砂球。	8
第(15)週 - 第(18)週	高階推鉛球與初接壘球	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1.滑步推鉛球 - 基本動作要領 2.壘球擲遠 - 基本動作要領	1.透過滑步推鉛球 - (基本動作)的技術與運動規範技能要領,認識滑步推鉛球的基本動作。 2.透過解壘球擲遠 - (基本動作)的技術與運動規範及短程助跑技能,表現認真參與的學習態度。	1.能知道並做出滑步推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的分解動作。 2.能知道並做出壘球擲遠 - (基本動作)的分解動作。	1.鉛球分解動作:持;擺、振、滑;轉;挺、伸、推。 2.壘球擲遠分解動作:握、持;跑、步法;抬腿、交叉步、跨、跳;挺身、蹬、投擲。	三角錐、釘鞋、砂球、鉛球、壘球	8
第(19)週 - 第(20)週	進階壘球擲遠	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	壘球擲遠 - 基本技術要領	1.能了解壘球擲遠 - 基本投擲動作及全程助跑技能的要素和要領。 2.透過壘球擲遠及全程助跑技能,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	能知道並做出壘球擲遠 - (基本技術)的分解動作。	壘球擲遠分解動作:握球法;持球助跑;步法;預備投擲姿勢;擲出動作與角度;完成動作;全成連貫動作。	三角錐、釘鞋、壘球	4

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)
-----------------	---

特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2.
------------	--

特教老師姓名：朱原禾

普教老師姓名：夏鈺恩

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。