

嘉義縣義竹國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	田徑社團	課程 設計者	許元懋	總節數/學期 (上/下)	40/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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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	卓越、感恩	與學校願景呼 應之說明	1. 培養主動學習的態度、學習動手做的能力，厚植國家競爭力。 2. 培養生涯教育觀、自我實現能力。 3. 推展生命教育、培養團隊精神、與人共事、和諧相處之能力。					
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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		課程 目標	1. 具備良好的生活習慣，認識身體活動的動作技能。 2. 遵守上課規範和運動比賽規則，促進身心健全發展。 3. 理解並遵守社會道德規範，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4. 能於引導下，培養公民意識，表現基本的人際溝通互動技能。 5. 了解個人體適能與基本運動能力表現，發展生命潛能。				
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	龍「 蹲」 虎 「踞」	健康與體育 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	暖身、伸展 及蹲踞式起 跑動作原 則。	比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的正確性。	1. 實際參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。 2. 實施全程 60 公尺測驗，並將成績登記下來。	活動:蹲踞式起跑 1. 各就位 身體重心放在兩手及前腳間。 2. 預備 臂部提起，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。 3. 槍響(起跑) 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。	教材資源中心 —國小體育科 網站	2 節

<p>第 (2) 週 - 第 (3) 週</p>	<p>「短 」兵 相接</p>	<p>健康與體育 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。</p>	<p>1. 暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則。 2. 支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 比較自己或他人參與暖身、伸展及蹲踞式起跑動作原則的正確性。 2. 表現個人基本支撐、平衡與擺盪動作的能力表現和道德規範。</p>	<p>1. 實際參與基本支撐、平衡與擺盪動作。 2. 實施全程 100 公尺測驗，並將成績登記下來。</p>	<p>活動:短跑技術練習 1. 起跑加速跑 後腳：迅速抬腿。 前腳：用力後蹬。 腿關節用力後蹬，兩臂用力前後擺。身體前傾，步幅加大。 2. 中途全速跑 a 推蹬 兩人搭肩互推，由走變跑。 b 抬腿 (1)拉踝抬腿(2)原地抬腿(3)擺臂抬腿走(4)原地抬腿跑(5)擺臂抬腿跑 3. 觸終點線 a 原地壓線練習 兩臂向後擺直，約與肩同高，上身前傾。 b 跑步壓線練習 (98 公尺處) 終點線前 2 公尺處做壓線姿勢，觸終點線時宜以最高速度通過終點線。</p>	<p><a href="#">教材資源中心</a> <a href="#">—國小體育科</a> <a href="#">網站</a></p>	<p>4 節</p>
<p>第 (4) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>「長 」驅 直入</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運動安全規則。 2. 基本動作與連貫。 3. 學校運動空間與場域。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受中長跑運動挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 分析並解釋多元性身體基本動作的特色與連貫。 3. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 參與多元性中長跑運動。2. 測驗在 5 鐘內所能跑完的距離，並遵守安全規則。</p>	<p>活動:中長跑 (200 公尺) 1. 環繞跑 在一定時間內所能跑完的距離。 2. 繞校園跑 事先選定路線、測量距離，以均速跑完規定的時間。 3. 繞跑道耐力跑 每 5 分鐘做一次記錄，時間終了時，學生在原地踏步，並計算所跑的距離。老師應隨時報告時間或播放音樂，讓學生知道所跑時間和放鬆心情。</p>	<p><a href="#">教材資源中心</a> <a href="#">—國小體育科</a> <a href="#">網站</a></p>	<p>6 節</p>

<p>第 (7) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>再 「接 」再 「力 」</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>1. 運動安全規則。 2. 學校運動空間與場域。 3. 基本接力動作與串接。</p>	<p>1. 表現積極參與、接受中長跑運動挑戰的學習態度，並遵守運動安全規則。 2. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。 3. 獨立演練大部份的人際溝通及基本接力動作與串接能力的身體活動。</p>	<p>1. 實際參與接力動作與串接能力的身體活動。 2. 在 200 公尺跑道上比賽，每人跑 100 公尺。1、2 棒在分道上跑，第 3 棒經過旗竿後開始搶跑道，儘量在直道上超越其他跑者。</p>	<p>活動：4×100 公尺接力 1. 直道接力 要在全速跑中完成傳接動作，但不可以超出接力區。傳棒者傳完後，留在原跑道上，以免阻礙鄰道傳接棒。 2. 直道往返接力 接棒者要配合傳棒者的速度，決定起跑時機，在接力區內完成傳接棒。 3. 直彎道接力 a 分道接力 傳棒者以左手傳棒，應跑跑道外側。接棒者以右手接棒，應跑跑道內側。彎道進入直道時因有離心力，注意勿被拋出跑道外。 b 不分道接力（搶跑道） 第一棒起跑後，就可搶跑道。經過旗竿後，領先的一隊在跑道內側接棒。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站</p>	<p>6 節</p>
<p>第 (10) 週</p>	<p>「躍 躍」 欲試</p>	<p>健康與體育 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>學校運動空間與場域。</p>	<p>利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場域，學會跳高基本動作。 2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。 3. 學會剪式跳高動作。</p>	<p>活動：跳高（短助跑＋起跳） 1. 起跑練習 身體後傾，往上方垂直跳起。前導腳向前上方抬起，大腿靠近胸部。兩臂向前上方提高重心，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。 2. 剪式跳高 前導腳過竿後，即向下擺。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。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站</p>	<p>2 節</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>汗流 浹 「背 」</p>	<p>健康與體育 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 學校運動空間與場域。 2. 運動基本技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場域，獨立演練大部份的自我調適技能。 2. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。</p>	<p>1. 利用學校運動空間與場域，學會跳高基本動作。 2. 表現跳高所需要的聯合性動作技能。 3. 學會背滾式跳高動作。</p>	<p>活動：跳高（過竿技術） 1. 助跑起跳練習 助跑：5—7 步，最後 2 步，重心降低。 起跳：以慣用腳用力蹬地，兩手用力上提，把身體重心帶起。 2. 過竿練習 依「過竿動作」練習竿上的動作。橫竿可由低往上漸升：膝高→大腿高→腰高→背高 3. 過竿動作 起跳：前導腳往胸部抬高。轉身：以橫竿為軸，仰臥側轉。頭、右手、右腳（前半身）先過竿。前半身在竿上時，弓身挺腰。踢腿：前半身過竿後，後腳立即向後上方踢高（伸轉），以免碰落橫竿。著地：兩手掌→屈臂→肩膀→背部。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站</p>	<p>4 節</p>

<p>第 (13) 週</p>	<p>跨步 式跳 遠</p>	<p>健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>運動基本技能。</p>	<p>表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。</p>	<p>透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的跨步式跳遠基本技能： 1. 每人跳3次並記錄成績。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。</p>	<p>活動:跳遠(跨步式) 1. 助跑、起跳練習 練習助跑步伐感覺: a 使用跳板 b 使用跳板和跳箱 c 使用彈簧跑板 d 使用橡皮筋 再依學校場地、設備情形，選擇其中幾種方式練習。練習時，請注意先後次序及安全。 2. 跳遠練習 短距離助跑，慣用腳用力起跳，手、腳往前上方抬，兩手兩腳前伸，兩手下壓，兩腳前伸</p>	<p><a href="#">教材資源中心</a> <a href="#">—國小體育科</a> <a href="#">網站</a></p>	<p>2 節</p>
<p>第 (14) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>跑步 式跳 遠</p>	<p>健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 運動基本技能。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>1. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 2. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。</p>	<p>透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的跑步式跳遠基本技能： 1. 每人跳3次並記錄成績。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。</p>	<p>活動:跳遠(跑步式) 1. 助跑 5公尺助跑，使用助跳板及跳箱。 10公尺助跑，使用呼拉圈。 15公尺助跑，使用呼拉圈及跳板。 2. 全距離跳遠 全距離助跑→起跳動作→以慣用腳起跳→空中動作→兩手兩腳前伸→著地動作→兩手下壓，兩腳前伸。 3. 助跑踏板步伐練習及丈量 學生可依自己踏板起情形，調整助跑距離。 (踏起跳板跳時，如超過起跳踏板線，則起跑點往後移，反之，則起跑點往前移。) 學生確定助跑距離時，加速向前跑。以設定腳，踏過第一目標區，往穩定速度，踏起跳板起跳。</p>	<p><a href="#">教材資源中心</a> <a href="#">—國小體育科</a> <a href="#">網站</a> 2021年性別圖像</p>	<p>4 節</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>推鉛 球</p>	<p>健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 行進間加上前推的活動。 2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>1. 了解行進間加上前推的活動要素，並遵守基本運動規範。 2. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 3. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 運用動作技能的練習策略，學會鉛球推擲及握球姿勢。 2. 破除性別角色刻板現象，表達與不同性別者之良好互動。</p>	<p>活動:推鉛球(原地側向) 1. 鉛球介紹： a 是推非擲。 b 推的距離由推的角度、速度、出手高度等因素構成。 c 推鉛球的速度，視推者的動力而定。 2. 鉛球推遠的特性： 鉛球必須以單手自肩上推出，需要高度瞬發力、速度及全身協調能力。 3. 動作要領： 推擲方法：側向式 握球方法：(1)三指式(2)四指式(3)五指式。 4. 學生練習推擲及握球方式。</p>	<p><a href="#">教材資源中心</a> <a href="#">—國小體育科</a> <a href="#">網站</a> 2021年性別圖像</p>	<p>6 節</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>孤注 一 「擲 」</p>	<p>健康與體育 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 跑與行進間投擲的活動。 2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>1. 了解跑與行進間投擲活動技能的要素和要領。 2. 表現穩定的身體控制和運動基本協調技能。 3. 執行運動計畫，解決性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動，亦排除運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 分享跑與行進間投擲的活動時注意安全的學習態度。 2. 表現主動參與、樂於嘗試各種投擲技術的動作要領。 3. 學會助跑投擲動作。</p>	<p>活動:投擲技術+短助跑 1. 輔助練習 輔助者輕拉練習者手指，練習者的動作順序：左(右)手屈肘→轉身扭腰→各施力點一起用力→右(左)臂向前做肩上投擲(輔助者輕放)。2. 空手練投 練習墊步，以空手模擬投擲的動作。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)。 3. 助跑投擲 助跑3-5步做樂樂棒球投擲動作，練習若干次後可用手持手帕練習。練習須注意助跑速度，由慢而快，投擲物品由輕到重之原則。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站 2021年性別圖像</p>	<p>4 節</p>
<p>教材來源</p>		<p>■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>■無 融入資訊科技教學內容</p>						
<p>特教需求學生課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：■有-智能障礙(1)人、自閉症(1)人 資源班學生：○訓(六，自)、○祥(六，智)</p> <p>1. 學習內容調整： 課程內容提供學生結構化、可重複練習的模式。(共同)</p> <p>2. 學習評量調整： 依據學習目標及學生表現調整評量標準。(共同)</p> <p>3. 學習環境調整： 固定明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及如何完成。(○訓) 學生安排在老師方便指導與協助的座位。(○祥) 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。(○祥)</p> <p>4. 學習歷程調整： 透過合作學習，利用口語提醒或同儕示範，引導學生共同學習完成任務，避免競爭學習模式。(共同) 讚美學生特殊優良的行為，以維持動力。(共同) 困難任務宜調整成易於完成的形式，避免學生因無法達成，產生放棄心態，出現干擾行為。(○祥)</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳香君 普教老師簽名：許元懋</p>						