

三、嘉義縣民和國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

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)	21/一學期	
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*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 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	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.暖身操與基本體適能項目。 2.田徑比賽項目與規則。	1. 了解暖身操與基本體能訓練的動作技巧。 2. 表現主動參與、樂於嘗試田徑比賽項目。	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.帶學生完成一套暖身操。 2.帶學生操作基本體能訓練的動作。 3.田徑比賽常見的項目與基本規則解說介紹	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.馬克操的動作與技巧。 2.身體協調性	1. 表現主動參與、樂於嘗試馬克操的各動作要領。 2. 透過身體活動，表現身體的協調性。	能做出正確的馬克操動作，並增進身體的協調性。	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. 敏捷圈動作的技巧與要領。</p> <p>2. 身體敏捷性</p>	<p>1. 表現主動參與、樂於嘗試敏捷圈的動作技巧與要領。</p> <p>2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。</p>	能做出正確的敏捷圈動作技巧，並增進身體的敏捷性。	<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.折返跑的動作要領。</p> <p>2.身體敏捷性</p>	<p>1. 表現主動參與、樂於嘗試折返跑的動作技巧與要領。</p> <p>2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。</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.表現正確最佳起跑姿勢。</p> <p>2.認識暖身、伸展，完成起跑前準備。</p> <p>3.表現主動參與、樂於嘗試蹲踞式起跑動作練習，與起跑架練習。</p>	<p>1.能參與並表現出最佳起跑姿勢。</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. 透過搶三角錐遊戲，認識並表現正確專注度練習。 2. 透過搶攻城堡遊戲表現主動參與、樂於嘗試起跑姿勢與專注度。	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.認識起跑與起跑後的重心。 2. 表現主動參與、樂於嘗試直線加速訓練 3.透過身體活動，表現正確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、21 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。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	60m&100m 測速。	遵守規則，依能力完成60m&100m測速。	1.完成60m&100m測速，並登記成績。 2.完成收操。	1.60m&100m測驗。 2.收操。	測速工具	3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)
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(2)人、學習障礙(2)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(4/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): 學習環境的調整:

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">1. 注意訓練環境的安全。2. 相同類型的課程，可以採模組化進行，讓孩子用同樣的模式去呼吸學習。 <p>學習內容的調整：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學習內容可強化學生的大肌肉動作的強度，但是期程要儘量拉長。2. 降低學生的學習目標數量或難度 <p>學習歷程的調整：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 講解的時候，盡量可以請該生當作教練示範動作一起說明。2. 除課程之外儘量養成喝水、不過度操練與中暑。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：吳如婷、張玉巍
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。