

三、嘉義縣民和國小 113 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	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題*是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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	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. 敏捷圈動作的技巧與要領。 2.身體敏捷性	1. 表現主動參與、樂於嘗試敏捷圈的動作技巧與要領。 2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。	能做出正確的敏捷圈動作技巧，並增進身體的敏捷性。	1.說明敏捷圈的訓練意義及種類。 2.示範並帶學生完成敏捷圈基本練習。 3.結合敏捷圈進行搶攻城堡遊戲。	三角錐、敏捷圈	2 節
第 7、8 週	折返跑訓練	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.折返跑的動作要領。 2.身體敏捷性	1. 表現主動參與、樂於嘗試折返跑的動作技巧與要領。 2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。	能正確作出折返跑的動作。	1.說明折返跑訓練意義。 2.示範並帶學生完成折返跑基本練習。 3.結合折返跑進行賓果遊戲。	三角錐、敏捷圈、羽毛球、樂樂棒球	2 節
第 9 週~ 第 12 週	起跑	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.獵人遊戲。 2.暖身、伸展。 3.蹲踞式起跑動作原則。	1.表現正確最佳起跑姿勢。 2.認識暖身、伸展，完成起跑前準備。 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。	1.能參與並表現出最佳起跑姿勢。 2.能完成暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。	1.進行獵人遊戲，並討論幾個姿勢的起跑動能。 2.指導學生完成暖身、伸展等起跑前準備。 3.蹲踞式起跑三個動令以及要領 a.各就位(身體重心放在兩手及前腳間。) b.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。) 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。)	1.呼拉圈、 2.起跑架、 3.國小體育科網站圖片、	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，並討論轉心轉移。 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		☐ 選用教材（ ） ☐ 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		☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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： ☐ 無 ☒ 有-智能障礙()人、學習障礙(8)人、情緒障礙(1)人、自閉症(1)人、腦性麻痺(1)人、肢體障礙(1)人(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 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)：						

	自閉症呂生在團體活動中，學生恐因社會技巧能力不佳所影響，偶會和同儕出現衝突或爭執的情況。建議教師在授課時宜留意學生和同儕互動的情況，另建議安排較為熱心之同儕與特教需求學生同組，協助其融入小組活動之中；腦性麻痺詹生和肢體障礙盧生在學習活動上受限於肢體及行動能力較不佳，務必請助理員要特別留意其行動參與安全性；情緒行為障礙邱生在學習時較專注力不足，非常容易分心及衝動。建議在教學過程中宜留意學生學習及其與同儕互動情況。 特教老師姓名：葉倉佑、吳如婷 普教老師姓名：林奕利
--	--

- 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