

113 學年度嘉義縣三和國民小學體育班六年級第一二學期體育專業領域挑戰類型運動-田徑教學計畫表(表 10-4)

設計者： 賴信宏  
 教學者： 賴信宏

一、教材來源：  自編  編選

二、本領域每週學習節數/總節數：4 節/160 節

三、課程設計理念：

田徑是一項綜合性的運動，從基礎訓練開始，逐步提高訓練強度和技能要求，讓學生在穩健的基礎上逐步提升自己的能力，避免受傷和過度訓練。根據學生的年齡、身體狀況和目標，制定訓練計劃，幫助學生克服困難、發揮潛力，在田徑教學課程中獲得成長，同時享受運動的樂趣。

四、課程目標：

1. 提升學生的技能，能夠更加熟練的執行各項動作。
2. 身體體能訓練，包含耐力、速度、爆發力、柔韌性和協調能力。
3. 跳高、跳遠、徑賽、壘球競賽準備。
4. 教導學員正確的運動姿勢和訓練方法，預防運動傷害。
5. 培養運動精神，在田徑運動中展現出良好的品格和態度。

五、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

一、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第(1)週	喜愛田徑運動	國語1-III-1/能夠聆聽他人的發言，並簡要記錄。 健體2c-III-2/表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 田徑的定義。 2. 介紹國際田徑比賽的項目。 3. 田徑比賽的基本規則	1. 能了解田徑包含哪些運動項目。 2. 知道國際田徑比賽的項目。 3. 認識田徑比賽規則。 4. 體會團隊的重要，展現合作的態度。	1. 觀看田徑教學影片。 2. 引導學生分組回想影片內容進行討論並發表田徑的內容? 3. 教師說明並透過影片介紹各類田徑項目規則。 4. 學生分組討論，紀錄並發表正式正式國際田徑比賽的項目。	性E11培養性別間合宜表達情感的能力	1. 熟悉田徑規則。 2. 喜歡觀賞田徑運動比賽。
第(2)週 - 第(6)週	體適能認識與練習	國語2-III-2/從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。 社會3c-III-1/聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 健體4c-III-3/擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 認識和了解體適能的重要性。 2. 設定自我體適能的目標。 3. 認識運動和飲食。	1. 能了解體適能的意義和要素。 2. 能認識體適能對身體的重要性。 3. 能了解運動和飲食的關係。 4. 能設定自我體適能的目標。	1. 認識健康體適能和運動體適能和其重要性。 2. 討論運動和飲食對健康的影響。 3. 體適能練習-熱身運動、柔軟度訓練、長短距離衝刺、肌力和肌耐力訓練、間歇訓練、心肺耐力訓練。 4. 體適能測驗與評估。 5. 設定自我體適能的目標。	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能藉由體適能訓練提升自我體能表現。 2. 能說出體適能的意義和要素，以及對身體的重要性。 3. 能說出運動和飲食的關係。 4. 和家人分享運動和飲食的重要。

<p>第(7)週 - 第(10)週</p>	<p>跑步基本動作訓練</p>	<p>國語2-III-3靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。 健體Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 跑步基本動作訓練-擺臂、快跑、抬腿跑練習。 2. 直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 3. 彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。</p>	<p>1. 做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2. 做出正確的碎步跑及抬腿動作。 3. 了解直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 4. 了解彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 5. 觀察組員跑步姿勢，觀察範圍：擺臂、步幅、步頻與步態，記錄於觀察表。</p>	<p>1. 觀看田徑教學跑步教學影片。 2. 引導學生回想影片內容進行討論並發表影片的內容？ 3. 熱身運動，進行擺臂練習、碎步跑、抬腿跑練習。 4. 說明擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；後腳儘量伸直。雙手在腰際間，呈L型，握拳。擺動時，L型不可以變成I字型，手擺上來時，約在眉毛前處。 5. 說明跑彎道是身體要微微側傾、跑內跑道，要跑在跑道的內圍。 6. 分組練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅。 7. 分組仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。</p>	<p>人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 能正確做出擺臂動作、碎步跑、抬腿動作。 2. 能說出跑步基本動作訓練動作要領。 3. 能說出直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 4. 能說出彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。 5. 能仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。</p>
<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>短距離跑與起跑練習</p>	<p>國語2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 健體Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 了解蹲踞式起跑動作要領。 2. 蹲踞式起跑練習和動作調整。 3. 蹲踞式起跑練習和短距離衝刺。</p>	<p>1. 能體會並說出不同的起跑動作和速度的感受。 2. 能了解蹲踞式起跑動作要領。 3. 起跑練習時能正確利用起跑架。 4. 能蹲踞式起跑練習短和距離衝刺。</p>	<p>1. 熱身運動+馬克操練習。 2. 進行不同姿勢起跑遊戲。 3. 學生分組討論並發表還有哪些不同起跑姿勢？ 4. 體驗蹲踞式起跑及站立式起跑並發表兩者不同？ 5. 討論並發表使用與不使用起跑架有何不同？ 6. 蹲踞式起跑練習和動作調整。 7. 分組起跑練習衝刺30m、60m、100m-蹲踞式起跑及站立式起跑 8. 運動後收操。</p>	<p>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p>1. 學生發表今日蹲踞式起跑練習心得與感受。 2. 上課態度認真完成練習。 3. 能確實運動後做收操運動。</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>跑壘練習與傳接球練習</p>	<p>健體Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健體3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 跑壘練習-直線衝刺。 2. 跑壘練習-長打跑壘。 3. 助跑肩上傳球練習。 4. 傳接球練習-高手接球。 5. 傳接球練習-低手接球。</p>	<p>1. 實作跑壘練習直線衝刺。 2. 實作跑壘練習長打跑壘。 3. 實作助跑肩上傳球練習。 4. 實作高手接球練習。 5. 實作低手接球練習。</p>	<p>1. 熱身運動。 2. 練習直線衝刺：擊出內場滾地球，全力直線衝刺衝過壘包。全班分成四組，分別列隊於本、一、二、三壘，聽到哨音後，各組排頭全力直線衝刺衝過橘色壘包，而後排在該壘的排尾。 3. 練習長打跑壘：擊出外野平飛球或安打時，衝刺至界外區再曲線切入，腳踏壘包內角，繼續往二壘直線衝刺。全班分兩組，分別站立於本壘與二壘，聽到哨音後，各組排頭進行長打跑壘。 4. 練習助跑肩上傳球練習：動作口訣-併併拉擲指，併步、併步、慣用手持球拉於肩後、向前揮擲、慣用手指向目標。各組七</p>	<p>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>1. 能認真參與直線衝刺練習。 2. 能認真參與跑壘練習長打跑壘。 3. 能認真參與助跑肩上傳球練習。 4. 能認真參與高手接球練習。 5. 能認真參與低手接球練習。</p>

					人以一個壘包練習，傳高飛球、平飛球、反彈球、滾地球等。 5. 練習高手接球：動作口訣移、站、曲、合、接，移動至接球位置、兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球。 6. 練習低手接球：動作口訣移、蹲、曲、合、接，移動至接球位置、分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球。		
第(19)週 - 第(20)週	綜合評量	健體4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 國語2-III-3靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。	1. 體適能檢測 2. 60公尺、100公尺測驗。 3. 壘球擲遠	1. 能認真完成各項測驗。	1. 熟練各項內容要領並認真完成測驗。 2. 發表這學期學了甚麼?對自己在體育班的期許?	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能完成體適能檢測。 2. 能完成60公尺、100公尺、壘球擲遠測驗。 3. 上課態度認真完成測驗。 4. 能省思自己這學期的學習成績和期許。

第二學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第(1)週	運動傷害的預防	國語1-III-1/能夠聆聽他人的發言，並簡要記錄。 健體1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 國語2-III-2從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。	1. 運動傷害形成的原因。 2. 運動傷害的種類。 3. 運動傷害的預防原則 4. 運動傷害的處理	1. 能說出可能造成運動傷害的環境與人為因素。 2. 能了解校園中常見的運動傷害。 3. 能了解運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。 4. 能熟悉運動傷害的處理原則。	1. 請學童寫出個人經歷過的運動傷害及可能的原因，並發表。 2. 學生分組討論，常見的運動傷害及造成運動傷害的可能因素並發表。 3. 師生共同歸納並分組製作預防運動傷害法則的宣導海報。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1. 能說出運動傷害的環境與人為因素。 2. 能說出三種校園中常發生的運動傷害。 3. 能說出預防運動傷害的法則。 4. 能說出運動傷害處理的五原則。
第(2)週 - 第(4)週	接棒技巧認識與練習	健體1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 接力規則 2. 接力器材介紹 3. 接力時傳接棒的動作要領。 4. 運動家精神	1. 了解接力規則。 2. 了解接力時使用的器材-接力棒、起跑架。 3. 了解接力時傳接棒的動作要領。 4. 富有運動精神，能與隊友順利完成接力競賽。	1. 觀看大隊接力教學影片。 2. 引導學生分組回想影片內容進行討論並發表內容? 3. 教師講解接力時傳接棒的動作要領。 (1)口訣一「快」：助跑速度要快 (2)口訣二「狠」：全程要用力跑 (3)口訣三「準」：助跑時機要準 (4)接棒者：掌心向上、手臂提	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1. 能做出正確的傳接棒動作。 2. 能說出接力區內的傳接棒規則。 3. 能正確做出接力時傳接棒的動作要領。 4. 能和隊友積極配合完成接力競賽。

					高、重心放低。 (5)傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心。 4.兩人一組在接力區完成傳接棒練習。 5.完成接力競賽並發表與隊友合作的心得。		
第(5)週 - 第(6)週	跳躍遊戲~跳的基本動作	健體1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.活力彈跳 2.跳躍遊戲~過五關 3.接力跳遠 4.沙坑跳遠	1.能做出不同的跳躍動作。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍的動作。 4.能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。 5.能在遊戲中表現出跳遠的動作。	1.隨球起舞：學生依教師拍球的節奏與高度來調整跳躍的節奏與高度。 2.屈膝起跳：身體在彈跳離地中做出各項動作。 3.請學生發表、示範或自行創作的空中騰躍動作。 4.立定跳遠、跨跳接力練習，並觀察討論如何能跳得更遠。 5.能熟悉掌握跳躍的要領，快樂完成遊戲並遵守規則。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1.能做出跨步、助跑做出向上及向前跳躍的動作。 2.能熟悉掌握跳躍的要領並發表學習心得。 3.能快樂完成遊戲並遵守規則。
第(7)週 - 第(9)週	運動體能訓練	社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 國語文 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 健體 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1.馬克操 2.間歇練習。 3.肌力肌耐力訓練 4.法特雷克跑 5.長跑訓練	1.能做好基本動作-馬克操 2.能在間歇訓練運練過程中保持配速，保持良好的姿勢。 3.能認真完成肌力肌耐力訓練。 4.能認真依序完成法特雷克跑訓練。 5.能漸進式依照距離做長跑練習。	1.進行5-8分鐘輕鬆跑，完成動態熱身，操作動態伸展/跑步基本操。 2.以漸進式的方式進行各種方式練習-間歇訓練、肌力肌耐力訓練、法特雷克跑、耐力跑。 3.觀察自己和其他同學的動作，注意其動作正確性及適當休息。 4.結束每種項目練習後，分組討論發表，修正自己動作。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1.能認真完成各種體能訓練，提高自己體能。 2.能觀察自己和其他同學的動作並適時做修正。
第(10)週 - 第(12)週	跳遠	健體1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	1.跳遠的起源。 2.助跑。 3.起跳。 4.空中動作 5.落地要領 6.跨越101	1.能了解跳遠的起源、場地、比賽規則等概念。 2.了解起跳的動作要領。 3.了解助跑的動作要領。 4.了解空中動作的要領。 5.了解落地的動作要領。 6.了解急行跳遠的安全行為。	1.觀看跳遠教學影片，引導學生回想影片內容進行討論發表助跑、起跳、空中動作及落地動作要領? 2.透過遊戲找出跳遠的起跳腳與前導腳。 3.練習5步7步助跑起跳完成跳遠動作。 4.練習9步助跑起跳完成跳遠動作並互相觀摩討論，修正錯誤跳遠動作。 5.在跳遠沙坑場地的側邊約1公尺處放置4個三角錐，將同學分成四組。先讓同學先從3步助跑單腳起跳，習慣起跳的慣用腳，並且在空間能夠雙腳併攏的動作。等同學動作熟練後，再慢慢拉長距離。如果體能較突出的同	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1.能了解跳遠競賽規則，並參與比賽。 2.能做出正確的助跑起跳完成跳遠動作。 3.能正確做出急行跳遠的安全動作。

					學，可以將三角錐的位置拉遠。		
第(13)週 - 第(15)週	跳高_剪式跳高	健體1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健體2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 跳高動作的演變 2. 起跳腳 3. 剪式側跨跳。 4. 助跑+側跨跳 5. 著墊動作	1. 了解跳高動作的演變及簡易規則。 2. 能找出起跳慣用腳與前導腳。 3. 能運用剪式側跨跳。 4. 學習跳高正確的分解動作。 5. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。	1. 觀看跳高教學影片，引導學生分組回想影片內容進行討論並發表? 2. 透過遊戲找出跳高的起跳腳與前導腳。 3. 剪式跳高分解與連續動作練習。 4. 助跑3步5步7步分次練習，組合剪式跳高動作。 5. 練習安全著地順序：先腳部→臀部，不要用手撐。 6. 檢討動作是否正確?發表學習後感想。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	1. 能做出正確的助跑加跨跳，以及著墊動作分解動作。 2. 能了解跳高競賽規則，並參與比賽。
第(16)週 - 第(18)週	個人專項練習與測驗	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 提升肌力、爆發力、耐力、敏捷度。 2. 提高運動能力和提升運動成績。	1. 能經由練習和動作調整，熟悉掌握要領。 2. 透過體能訓練，提高運動能力和提升運動成績，避免運動傷害。 3. 能認真完成專項測驗。	1. 進行12分鐘輕鬆跑，完成動態熱身，操作動態伸展/跑步基本操。 2. 分項技術練習，動作調整。(徑賽、跳高、跳遠、壘球) 3. 加強體能訓練。 4. 請學生發表體能、運動能力和運動成績有何相關聯。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	1. 能熟悉掌握自己專項的要領。 2. 能以認真態度完成練習、完成測驗。