

113 學年度嘉義縣三和國民小學體育班六年級第一、二學期彈性學習課程田徑教學計畫表 (表 11 之 5)

設計者： 賴信宏
 教學者： 賴信宏

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 節 / 120 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、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源 /自編自選教材或學習單
第(1)週	喜愛田徑運動	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	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. 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	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。	自編教材

		動與保健的 潛能。			錄並發表正式正式國 際田徑比賽的項目。			
第(2)週 - 第(6)週	體適能認識 與練習	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。	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. 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對的影響。 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。	自編教材
第(7)週 - 第(10)週	跑步基本動作 訓練	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	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	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	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。	人 E5 /欣 賞、包容個 別差異並尊 重自己與他 人的權利。	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。	自編教材

		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。	表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	領-擺臂、步幅、步頻、步態。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 分組練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅。</p> <p>7. 分組仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。</p>		<p>3. 能說出直道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。</p> <p>4. 能說出彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態。</p> <p>5. 能仔細觀察組員跑步姿勢，並記錄於觀察表。</p>	
第(11)週 - 第(14)週	短距離跑與起跑練習	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。	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>1. 了解蹲踞式起跑動作要領。</p> <p>2. 蹲踞式起跑練習和動作調整。</p> <p>3. 蹲踞式起跑練習和短距離衝刺。</p>	<p>1. 熱身運動+馬克操練習。</p> <p>2. 進行不同姿勢起跑遊戲。</p> <p>3. 學生分組討論並發表還有哪些不同起跑姿勢？</p> <p>4. 體驗蹲踞式起跑及站立式起跑並發表兩者不同？</p> <p>5. 討論並發表使用與不使用起跑架有何不同？</p>	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	<p>1. 學生發表今日蹲踞式起跑練習心得與感受。</p> <p>2. 上課態度認真完成練習。</p> <p>3. 能確實運動後做收操運動。</p>	自編教材

					<p>6. 蹲踞式起跑練習和動作調整。</p> <p>7. 分組起跑練習衝刺 30m、60m、100m-蹲踞式起跑及站立式起跑</p> <p>8. 運動後收操。</p>			
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>跑壘練習與傳接球練習</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>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>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。</p> <p>2. 跑壘練習-長打跑壘。</p> <p>3. 助跑肩上傳球練習。</p> <p>4. 傳接球練習-高手接球。</p> <p>5. 傳接球練習-低手接球。</p>	<p>1. 熱身運動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。各組七人以一個壘包練習，傳高飛球、</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。</p> <p>2. 能認真參與跑壘練習長打跑壘。</p> <p>3. 能認真參與助跑肩上傳球練。</p> <p>4. 能認真參與高手接球練習。</p> <p>5. 能認真參與低手接球練習。</p>	<p>自編教材</p>

					<p>平飛球、反彈球、滾地球等。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
<p>第(19)週</p> <p>-</p> <p>第(20)週</p>	<p>綜合評量</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>健體 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>國語 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。</p>	<p>1. 體適能檢測</p> <p>2. 60 公尺、100 公尺測驗。</p> <p>3. 壘球擲遠</p>	<p>1. 熟練各項內容要領並認真完成測驗。</p> <p>2. 發表這學期學了甚麼？對自己在體育班的期許？</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. 能完成體適能檢測。</p> <p>2. 能完成 60 公尺、100 公尺、壘球擲遠測驗。</p> <p>3. 上課態度認真完成測驗。</p> <p>4. 能省思自己這學期的學習成績和期許。</p>	<p>自編教材</p>

		進身心健康。						
--	--	--------	--	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源 /自編自選教材或學習單
第(1)週	運動傷害的預防	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。	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. 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. 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。	自編教材
第(2)週 - 第(4)週	接棒技巧認識與練習	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	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。	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. 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	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	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。	自編教材

		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。	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。		(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。		(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	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，	健體 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 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. 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。	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	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	自編教材

		並與團隊成員合作，促進身心健康。			5. 能熟悉掌握跳躍的要領，快樂完成遊戲並遵守規則。		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。	
第(7)週 - 第(9)週	運動體能訓練	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。	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. 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. 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。	自編教材
第(10)週 - 第(12)週	跳遠	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	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	1. 跳遠的起源。 2. 助跑。 3. 起跳。 4. 空中動作 5. 落地要領	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。	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	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	自編教材

		上。	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。	6. 跨越 101	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學，可以將三角錐的位置拉遠。		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學，可以將三角錐的位置拉遠。	
第(13)週 - 第(15)週	跳高_剪式跳高	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	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	1. 跳高動作的演變 2. 起跳腳 3. 剪式側跨跳。 4. 助跑+側跨	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	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	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。	自編教材

		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。	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。	跳 5. 著墊動作	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。	表達情感的能力。	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。	
第(16)週 - 第(18)週	個人專項練習與測驗	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。	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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. 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. 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。	自編教材

