

三、嘉義縣水上國小國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	夏鈺恩	總節數/學期 (上)	42/上學期
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 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 <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	活力 溫馨 卓越		與學校願景 呼應之說明	1. 田徑培養學生運動精神，促進身心健康，增進運動技能。 2. 遴選優秀運動選手，秉持專項專精的培訓原則，不斷的傳承與創新，進而為校爭光。 3. 訓練其心志，在田徑領域自我超越，並能養成孩子的責任感，激發團隊同儕間的情誼與團結力，使團隊在水準之上，營造卓越的學習環境。			
總綱 核心 素養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能 力，並以創新思考方式，因應日常生 活情境。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基 本素養，促進多元感官的發展，培養 生活環境中的美感體驗。 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. 透過田徑訓練，建立良好的生活習慣與健康的身體，認識個人特質，促進身心發展運動淺能。 2. 運用田徑知能，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 透過田徑訓練(接力、項目)及賽式欣賞，促進身體健康樂於與人互動，並能在比賽中發揮團隊精神。			

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 - 第 (2) 週	田徑素養	健體 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 運動上 的規範。 2. 馬克操 的動作要 領 II。 3. 簡易起 跑動作要 領。	1. 能理解田徑場上的基本運動規範與要素。 2. 能理解在田徑場上表現出運動家的精神與 道的規範。 3. 能理解馬克操 I 動作。 4. 能理解簡易起跑動作。	1. 能知道並做出在運動場上的基本 規範。(集合、熱身、實施課表、 收操) 2. 能在運動場上表現出運動家的精 神。(責任、專注、投入) 3. 能知道並做出馬克操 MACH 的動 作要領。 4. 能掌握並做出簡易起跑動作。 (三點式起跑)	1. 田徑場的規則與項目介紹。 2. 課堂的規則介紹。 3. 馬克操教學 I。(MACH) 4. 三點式站立起跑(單手觸地)。	三角錐、釘 鞋。	4

第(3)週 - 第(6)週	田徑基礎養成	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。	1. 馬克操的動作要領 II。 2. 蹲踞式起跑(無起跑架)動作要領 3. 短距離-接力動作要領 4. 短距離-基本動作 I 動作要領	1. 能理解馬克操技能要素和基本規範 II。 2. 能流暢地操作蹲踞式起跑(無起跑架)。 3. 能理解短距離-接力。 4. 能理解短距離-基本動作 I。	1. 能知道並做出馬克操 SKIP 的動作要領。 2. 能找出適合自己的起跑動作。(長、中、短式) 3. 能知道並做出接力的動作技巧(傳棒、接棒、接棒後的動作)並與他人配合。 4. 能知道並做出能短距離跑的基本元素。(擺臂、抬腿)	1. 馬克操 II 動作。(SKIP) 2. 長式、中式、短式起跑動作要領。 3. 傳棒動作、接棒動作、接棒後換手技術要領。 4. 原地擺臂、原地蹬抬腿、原地擺臂+抬腿、60公尺全速跑等技術要領。	三角錐、釘鞋。	8
第(7)週 - 第(10)週	短距離起跑技術	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 馬克操的動作要領 III。 2. 蹲踞式起跑(有起跑架)動作要領 3. 短距離-基本動作 II 動作要領	1. 能理解馬克操教學 III。 2. 能表現蹲踞式起跑的身體控制和協調能力。(有起跑架)。 3. 能理解短距離-基本動作 II。	1. 能知道並做出馬克操 SPRINT 的動作要領。 2. 能知道並做出起跑的相對應口令、並做出正確的動作。(各就位、預備、鳴槍) 3. 能知道並做出短距離跑的基本元素。(抬腿與推蹬)	1. 馬克操 III 動作。(SPRINT) 2. 起跑相對應口令：各就位、預備、鳴槍的相對應動作。 3. 小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後踢小腿跑動作要領。	三角錐、釘鞋、起跑架。	8
第(11)週 - 第(14)週	接力跑	1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 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。 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+動態伸展操 2 短距離-基本技術動作要領 3. 短距離-接力跑技術動作要領	1. 能理解馬克操技能的要素和要領+動態伸展操。 2. 能表現短距離運動技能-完整技術。 3. 能表現短距離運動技能-接力跑技術。	1. 能知道並做出馬克操+動態伸展操動作要領(馬克操 I+II+III+田徑共通動作) 2. 能知道並做出短距離跑的完整技術。(不同距離的跑步策略) 3. 能知道並做出起跑、傳棒、接棒等動態性接力技巧，並與他人合作。	1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 短距離-直道跑、彎道跑、彎直道跑、100公尺全速跑、200公尺全速跑。 3. 持棒起跑、接棒員起跑、傳接棒地點標定、400公尺接力。	三角錐、釘鞋、起跑架、接力棒	8
第(15)週 - 第(18)週	基礎跳遠	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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+動態伸展操 2. 跑跳遊戲-瞬發力 I	1. 能理解馬克操技能的正確性+動態伸展操。 2. 能理解跑跳運動技能遊戲-瞬發力 I。	1. 能知道並做出馬克操+動態伸展操動作要領(馬克操 I+II+III+田徑共通動作)。 2. 能知道並做出跳遠的基本技巧(起跳動作)的分解動作。	1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 跑跳遊戲 I 分解動作:助跑，單腳跳；單腳連續跳；跑、跳、跨、落地；跑、跳、撐、落地；間隔距離均等連續跨躍跑。	三角錐、釘鞋、跳遠場	8

第 (19) 週 - 第 (21) 週	進 階 跳 遠	1d-III-1 了解運動技能的要素和 要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體 活動的特色。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際 溝通互動技能。	1. 馬克操 +動態伸 展操 2. 跑跳遊 戲—瞬發 力 II	1. 能理解馬克操要素和要領+動態伸展操。 2. 能理解跑跳身體活動的遊戲—瞬發力 II。	1. 能知道並做出馬克操+動態伸展 操動作要領(馬克操 I+II+III+田 徑共通動作) 2. 能知道並做出跳遠的基本技巧 (落地動作)的分解動作。	1. 馬克操(I+II+III)+動作伸展操的動作要領。 2. 跑跳遊戲 II 分解動作:雙腳屈膝高跳;雙腳併 攏原地前後左右跳;完成跑、單腳跳、跨步跳連貫 動作。	三角椎、釘 鞋、接力 棒、跳遠場	6
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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>學習障礙 1 人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：  個案有學障注意力缺陷和理解較慢的特質，即便是田徑課程，在學習內容傳輸上宜分解，多示範和確認其是否了解，再進行下一步；此外習得知識和技能後能做精熟學習—反覆練習。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：朱原禾  普教老師姓名：夏鈺恩</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。

三、嘉義縣水上國小國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	夏鈺恩	總節數/學期 (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 type="checkbox"/> 均未融入 <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	活力 溫馨 卓越		與學校願景呼 應之說明	1. 田徑培養學生運動精神，促進身心健康，增進運動技能。 2. 遴選優秀運動選手，秉持專項專精的培訓原則，不斷的傳承與創新，進而為校爭光。 3. 訓練其心志，在田徑領域自我超越，並能養成孩子的責任感，激發團隊同儕間的情誼與團結力，使團隊在水準之上，營造卓越的學習環境。			
總綱 核心素 養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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. 透過田徑訓練，建立良好的生活習慣與健康的身體，認識個人特質，促進身心發展運動淺能。 2. 運用田徑知能，探索身體活動與健康生活問題的處理能力。 3. 採用田徑訓練中(接力項目)，促進身體健康樂於與人互動，並能在比賽中發揮團隊精神。			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	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 - 第 (3) 週	基礎跳部	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1. 急行跳遠(基本動作要領) 2. 剪式跳高一(基本動作要領)	1. 能知道並做出急行跳遠(基本動作)的分解動作。 2. 能知道並做出剪式跳高一(基本動作)的分解動作	1. 跳遠分解動作:跑; 踩、撐、蹬; 跳、騰、挺; 屈、落地。 2. 剪式跳高分解動作: 擺、跑; 踩; 踢、伸。	三角錐、釘鞋、跳遠場、跳高墊、跳高桿。	6
第 (4) 週 - 第 (6) 週	進階跳部	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 急行跳遠(基本技術要領) 2. 剪式跳高一(基本技術要領)	1. 能知道並做出急行跳遠(基本技術)的分解動作。 2. 能知道並做出剪式跳高一(基本技術)的分解動作。	1. 跳遠分解動作:助跑; 起跳; 空中動作; 著地動作; 全程動作連貫性。 2. 剪式跳高分解動作: 助跑; 起跳; 竿上動作; 落地動作; 全程動作連貫性。	三角錐、跳遠場、跳高墊、釘鞋、墊子、跳高桿。	6

第(7)週 - 第(10)週	基礎背向式跳高與推鉛球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 背向式跳高(基本動作)要領 2. 原地推鉛球(以砂球替代) - 基本動作要領	1. 能理解背向式跳高(基本動作)的技術與知能 2. 能理解原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的技術與知能	1. 能知道並做出背向式跳高(基本動作)的分解動作。 2. 能知道並做出原地推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的分解動作。	1. 背向式跳高分解動作: 擺、跑; 踩; 抬、振、跳; 轉; 挺。 2. 鉛球分解動作: 持; 轉; 挺、伸、推。	三角錐、跳高墊、跳高桿、砂球。	8
第(11)週 - 第(14)週	進階背向式跳高與推鉛球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 背向式跳高(基本技術)要領 2. 原地推鉛球(以砂球替代) - 基本技術要領	1. 能理解背向式跳高(基本技術)的技術與知能 2. 能理解原地推鉛球(以砂球替代) - 基本技術的技術與知能	1. 能知道並做出背向式跳高(基本技術)的分解動作。 2. 能知道並做出原地推鉛球(以砂球替代) - (基本技術)的分解動作。	1. 背向式跳高分解動作: 助跑; 起跳; 竿上動作; 落地動作; 全程動作連貫性。 2. 鉛球分解動作: 持球; 預備姿勢; 扭轉、蹬伸; 推出; 完成動作; 全程連貫動作。	三角錐、釘鞋、跳高桿、跳高墊、砂球。	8
第(15)週 - 第(18)週	高階推鉛球與初接壘球擲遠	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3cI-1 表現基本動作與模仿能力。	1. 滑步推鉛球 - 基本動作要領 2. 壘球擲遠 - 基本動作要領	1. 能理解滑步推鉛球 - (基本動作)的技術與知能 2. 能理解壘球擲遠 - (基本動作)的技術與知能	1. 能知道並做出滑步推鉛球(以砂球替代) - (基本動作)的分解動作。 2. 能知道並做出壘球擲遠 - (基本動作)的分解動作。	1. 鉛球分解動作: 持; 擺、振、滑; 轉; 挺、伸、推。 2. 壘球擲遠分解動作: 握、持; 跑、步法; 抬腿、交叉步、跨、跳; 挺身、蹬、投擲。	三角錐、釘鞋、砂球、鉛球、壘球	8
第(19)週 - 第(20)週	進階壘球擲遠	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	壘球擲遠 - 基本技術要領	能理解壘球擲遠 - 基本技術與知能	能知道並做出壘球擲遠 - (基本技術)的分解動作。	壘球擲遠分解動作: 握球法; 持球助跑; 步法; 預備投擲姿勢; 擲出動作與角度; 完成動作; 全成連貫動作。	三角錐、釘鞋、壘球	4
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：無 學習障礙 1 人

※資賦優異學生：無 有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

個案有學障注意力缺陷和理解較慢的特質，即便是田徑課程，在學習內容傳輸上宜分解，多示範和確認其是否了解，再進行下一步；此外習得知識和技能後能做精熟學習—反覆練習。

特教老師姓名：朱原禾

普教老師姓名：夏鈺恩