

嘉義縣柳溝國小 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		課程 設計者	賴世昌	總節數/學期 (上/下)	20/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 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							
學校 願景	生態 創藝 品格 國際		與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以跑跳運動為內容，讓學生認識各類田徑運動。 2. 本課程以有趣的跑步遊戲進行教學，引發學生對田徑運動之興趣。 3. 本課程旨在激發學生對的興趣，進而養成終身運動的習慣。				
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-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 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. 能在學習中專心聆聽並遵從教師指導，學習各項田徑技能。 2. 能認識及發揮個人特質。 3. 能應用資訊觀賞各類運動比賽，並從中模仿學習。 4. 在進行團隊活動中，能與他人合作，並理解他人感受具同理心				
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 (5) 週	跑步 樂趣 多	健體/ 1a-I-1 認識基本的健康常識 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 暖身 • 動態伸展 • 關節活動 • 心肺活動準備 2. 各式起跑動作 • 起跑加速技巧 • 起跑訓練 • 姿勢糾正 3. 使用圓盤做敏捷動作教學 • 圓盤敏捷訓練 • 圓盤平衡訓練 4. 跑步遊戲 • 遊戲化跑步訓練 • 技巧性跑步挑戰 5. 運動後收操 • 身體放鬆練習 • 肌肉伸展 6. 上課內容討論與省思器材歸還 • 學習內容回顧 • 學生反思與意見分享 • 器材清點與歸還	1 依據教師引導，能夠認識基本的健康常識並有效進行暖身。 2. 了解運動後，須正確收操能遵從老師指導，認真學習動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全展示認識身體活動的動作技能，包括各式起跑動作。 3. 在跑步遊戲中遵守上課規範和運動比賽規則。 4. 透過使用圓盤做敏捷動作教學，展現增進團隊合作、友善的互動行為。 5. 在運動後收操過程中，表現出主動參與、樂於嘗試的學習態度。 6. 進行上課內容討論與省思器材歸還時，運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能正確做運動前身 2. 能用各式起跑動作跑步 3. 會做圓盤 S 形跑及併腳跳躍圓盤 4. 能與同伴安全進行跑步遊戲 5. 能正確做收操動作 6. 能認真參與討論與發表 7. 能與同學合作借還器材。	1. 運動前暖身動作教學 2. 跑的基本動作 3. 起跑—身體重心與反應速度 4. 體驗各式起跑動作（坐式、躺式、趴式、跳動式……） 5. 敏捷動作練習—圓盤 6. 有趣的跑步遊戲 7. 運動後收操動作教學 8. 分組設計跑步遊戲 9. 提出自己和別組遊戲檢討與省思 10. 分組輪流收拾歸還器材	起跑架 圓盤	5

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>健體/ 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動</li> <li>2. 跑的基本動作—擺手與抬腿</li> <li>3. 障礙遊戲韻律節奏與跨越—繩梯與小跳欄</li> <li>4. 站立式起跑-起跑</li> <li>5. 蹲踞式起跑-一起跑</li> <li>6. 60 公尺短跑</li> <li>7. 分組跑步動作示範</li> <li>8. 收操</li> <li>9. 分組檢討與省思</li> <li>10. 歸還器</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識跑步擺手抬腿手腳之良好姿勢與位置</li> <li>2. 學習時能主動參與並勇敢嘗試個個練習動作</li> <li>3. 能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全</li> <li>4. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</li> <li>5. 透過障礙遊戲韻律節奏與跨越—繩梯與小跳欄，加強團隊合作、友善的互動行為。</li> <li>6. 在蹲踞式起跑一起跑過程中，描述動作技能的正確性。</li> <li>7. 在進行 60 公尺短跑時，敘述參與身體活動的感受。</li> <li>8. 課前課後器材借用及歸還</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做運動前暖身</li> <li>2. 能正確做出擺手抬腿動作</li> <li>3. 能在繩梯和小跳欄上做有節奏性的跑跳</li> <li>4. 能用站立式起跑動作起跑</li> <li>5. 能用蹲踞式起跑動作起跑</li> <li>6. 能認真跑完 60 公尺</li> <li>7. 分組展示起跑動作</li> <li>8. 能認真參與討論與發表</li> <li>9. 能與同學合作借還器材。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動</li> <li>2. 跑的基本動作—擺手與抬腿</li> <li>3. 障礙遊戲韻律節奏與跨越—繩梯與小跳欄</li> <li>4. 站立式起跑-起跑</li> <li>5. 蹲踞式起跑-一起跑</li> <li>6. 60 公尺短跑</li> <li>7. 分組展示起跑流程</li> <li>8. 收操</li> <li>9. 分組檢討與省思</li> <li>10. 分組歸還器材</li> </ol>	<p>繩梯和 小跳欄 皮尺</p>	<p>5</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>健體/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動</li> <li>2. 跑的基本動作</li> <li>3. 障礙遊戲韻律節奏與跨越</li> <li>4. 接力練習---傳棒、助跑與接棒</li> <li>5. 安全注意事項</li> <li>6. 接力遊戲</li> <li>7. 收操檢討</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在暖身活動中，遵守上課規範和運動比賽規則。</li> <li>2. 能夠理解動作技能概念，並在跑的基本動作中有效應用。</li> <li>3. 在障礙遊戲韻律節奏與跨越中，展示觀賞者的角色和責任。</li> <li>4. 在安全注意事項中，展示積極參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5. 在接力遊戲中，應用遊戲中的合作和競爭策略。</li> <li>6. 在收操檢討過程中，描述自己或他人動作技能的正確性。</li> <li>7. 課前課後器材借用及歸還</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出跑的基本動作</li> <li>2. 能在繩梯和小跳欄上做有節奏性的跑跳</li> <li>3. 知道如何搜尋相關運動影片</li> <li>4. 能正確傳接棒</li> <li>5. 會在接棒前進行助跑</li> <li>6. 能注意跑步時的安全</li> <li>7. 能正確做收操動作</li> <li>8. 能認真參與討論與發表接力活動</li> <li>7. 能與同學合作借還器材。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動</li> <li>2. 跑的基本動作—擺手抬腿</li> <li>3. 障礙遊戲韻律節奏與跨越--運用繩梯及小跳欄</li> <li>4. 肌力訓練---繩梯</li> <li>5. 觀賞接力賽影片</li> <li>6. 接力練習---傳棒、助跑與接棒</li> <li>6. 安全注意事項</li> <li>7. 分組設計接力遊戲</li> <li>8. 檢討與省思</li> <li>9. 歸還器材</li> </ol>	<p>繩梯和 小跳欄 接力棒</p>	<p>5</p>

第 (16) 週 - 第 (20) 週	跳 跳 樂	健體/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 運動前暖身動作教學 2. 跳的遊戲---兔跳 3. 跳的遊戲---連續兔跳、連續兩腳跳 4. 立定跳遠動作教學 5. 用跳箱練習立定跳遠 6. 立定跳遠測量 8. 分組設計闖關遊戲 9. 收操 10. 上課內容檢討與省思 11. 收拾歸還器材	1. 在運動前暖身動作教學中，遵守上課規範和運動比賽規則。 2. 透過分組設計闖關遊戲，加強團隊合作、友善的互動行為。 3. 在跳的遊戲---兔跳中，展示聯合性動作技能。 4. 在分組設計闖關遊戲中，應用遊戲中的合作和競爭策略。 5. 在上課內容檢討與省思時，展示觀賞者的角色和責任。 6. 在立定跳遠測量中，描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能正確做運動前身 2. 能做出兔跳動作 3. 能做出連續兔跳及兩腳跳 4. 能與同伴安全進行跳的遊戲 5. 能正確做收操動作 6. 能認真參與討論與發表 7. 能與同學合作借還器材。	一、立定跳遠 1. 運動前暖身動作教學 2. 跳的遊戲---兔跳 3. 跳的遊戲---連續兔跳、連續兩腳跳 4. 立定跳遠動作教學 5. 用跳箱練習立定跳遠 6. 立定跳遠測量 7. 分組接力跳遠 8. 各組設計跳的活動 9. 上課內容檢討與省思 10. 收拾歸還器材	跳箱 安全墊	5
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							
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( )人、學習障礙(1)人、情緒障礙( )人、自閉症(0)人 ※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)： 1. 學生專注力弱，上課時桌上僅放該堂課需要的學用品。座位安排上需遠離出入口、接近老師，避免較多的干擾，並方便老師給予提醒。 2. 老師課程進行一小段落後，可提問，確認學生是否理解課程重點。 3. 課程中，老師可將重點寫在黑板，或畫圖解說，給予學生視覺提示。 4. 給予簡單的問題，或引導提示下，讓學生能有表達機會，增加自信。 5. 分組活動時，可安排穩定性高、能力較好的同儕提供協助。  <div style="text-align: right;">           特教老師姓名：許文馨            普教老師姓名：賴世昌         </div>							

嘉義縣柳溝國小 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		課程設計者	賴世昌		總節數/學期(上/下)	20/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 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										
學校願景	生態 創藝 品格 英語			與學校願景呼應之說明	1. 本課程以跑跳運動為內容，讓學生認識各類田徑運動。 2. 本課程以有趣的跑步遊戲進行教學，引發學生對田徑運動之興趣。 3. 本課程旨在激發學生對的興趣，進而養成終身運動的習慣。						
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-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 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. 能在學習中專心聆聽並遵從教師指導，學習各項田徑技能。 2. 能認識及發揮個人特質。 3. 能應用資訊觀賞各類運動比賽，並從中模仿學習。 4. 在進行團隊活動中，能與他人合作，並理解他人感受具同理心						
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(5)週	跑步 樂 趣 多	1a-I-1 認識基本的健康常識 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 跳河溝 <ul style="list-style-type: none"> <li>跳躍技巧訓練</li> <li>跨越訓練</li> </ul> 2. 高跳 <ul style="list-style-type: none"> <li>跳高訓練</li> <li>技巧性跳躍</li> </ul> 3. 通過障礙遊戲 <ul style="list-style-type: none"> <li>障礙跨越</li> <li>障礙競技</li> </ul> 4. 跑格子跳 <ul style="list-style-type: none"> <li>動作準確性練習</li> <li>敏捷性跳躍</li> </ul> 5. 助跑起跳練習(一) <ul style="list-style-type: none"> <li>助跑訓練</li> <li>起跳技巧</li> <li>跳躍動作練習</li> </ul> 6. 助跑起跳練習(二) <ul style="list-style-type: none"> <li>進階助跑訓練</li> <li>動態起跳技巧</li> <li>跳躍高度增強</li> </ul>	1. 通過跳河溝，瞭解基本的健康常識。 2. 透過高跳，掌握身體活動的動作技能。 3. 在通過障礙遊戲中，遵守上課規範和運動比賽規則。 4. 透過跑格子跳，提升團隊合作、友善的互動行為。 5. 在助跑起跳練習(一)中，展示積極參與、樂於嘗試的學習態度。 6. 在助跑起跳練習(二)中，應用遊戲中的合作和競爭策略。 7. 透過跳河溝，理解動作技能概念與練習策略。 8. 在高跳時，描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能做出跳河溝之單腳雙腳及交互跳動作 2. 能用跳箱、跳板起跳 3. 會準確踩板起跳 4. 會用助跑起跳並雙腳同時落地完成跳遠 5. 能專心聽講認真學習並分組設計跳遠活動 6. 能仔細觀察他人動作並與他人分享動作技能的正確性 能與同學合作借還器材	**疾行跳遠 1. 跳河溝 · 跨步跳(單腳起跳)· 立定跳(兩腳起跳)· 連續跨步跳(兩腳交互跳) 1. 高跳 · 利用跳箱第一層做高跳練習· 兩腳交互高跳練習。 2. 通過障礙遊戲(一)· 從起跑線起跑，以單腳躍過橡皮筋，再從橡皮筋下鑽過跑回終點線，計時測驗· 鑽的時候，不要碰到橡皮筋，高度可依學生年級、身高調整。 3. 跑格子跳 4. 助跑起跳練習(一)· 利用跳板、跳箱做起跳練習· 兩腳交互輪流起跳練習。 5. 助跑起跳練習(二)· 利用石灰畫圓圈(或呼拉圈)及跳箱、助跳板練習跳遠。· 兩種場地交互練習 並自我記錄得分。 7. 分組設計跳遠練習活動 8. 收操 9. 分組上課內容檢討與省思 10. 收拾歸還器材			起跑架 圓盤	5	

<p>第 ( 6 ) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>高高 在上</p>	<p>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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>**跳高遊戲 1. 兩腳跳上跳箱 2. 練習助跑單腳跳上跳箱 3. 連續兩腳跳高遊戲 4. 連續單腳跳高遊戲 5. 跳躍遊戲 **跳高基本動作 6. 助跑練習 7. 起跑練習 8. 跑橡皮筋接力 9. 收操檢討與省思 10. 歸還器材</p>	<p>1、透過跳高遊戲，理解動作技能概念與練習策略。 2、在連續單腳跳高遊戲中，展示積極參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 通過跳躍遊戲，提升團隊合作、友善的互動行為。 4、在助跑練習中，應用遊戲中的合作和競爭策略。 5. 在起跑練習時，描述自己或他人動作技能的正確性。 6. 在收操檢討與省思時，描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>1. 能做出屈膝半蹲著地 2. 會助跑單腳跳上箱 3. 能連續兩腳跳過橡皮筋並會兩臂用力向上擺振 4. 單腳起跳時，前腳會往上抬並雙臂用力上擺 5. 能認真參與分組設計活動及討論與發表 6. 能與同學合作借還器材。</p>	<p>**跳高遊戲 1. 兩腳跳上跳箱 · 重心下降，屈膝半蹲。 · 兩腳蹬地，兩臂下擺。 · 屈膝半蹲著地。 2. 助跑單腳跳上跳箱 · 起跳腳用力踏板，兩臂往上擺。 · 前導腳高抬上箱。 · 著地時身體應屈膝半蹲，以保平衡。 3. 連續兩腳跳高遊戲---橡皮筋 · 起跳時兩腳用力蹬地，兩臂用力向上擺振。 4. 連續單腳跳高遊戲 · 起跳時起跳腳蹬地，前腳往上抬，兩臂用力往上擺振。 5. 跳躍遊戲 · 起跳腳用力踏地面 · 前腳屈膝抬起 · 手臂伸高舉觸物 6. 跑橡皮筋接力 · 跨越橡皮筋。 · 腳著地後迅速鑽過橡皮筋回到原，換下一位同學。 7. 分組設計跳高遊戲 8. 收操、並檢討與省思 9. 歸還器材</p>	<p>跳箱 跳板 跳墊 橡皮筋</p>	<p>5</p>
---	------------------	---	--	--	--	--	---------------------------------	----------

高高在上

2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。  
 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  
 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。  
 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為  
 2c-II-3 表現主動參與樂於嘗試的學習態度。  
 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  
 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。

1. 1. 暖身活動
  - 輕度有氧運動
  - 關節活動
  - 心肺活動準備
2. 剪式跳高助跑
  - 助跑準備
  - 動態加速跑
  - 技巧性起跳準備
3. 安全注意事項
  - 安全指導
  - 器材使用安全
  - 活動場地安全
4. 接力遊戲
  - 團隊接力競賽
  - 接力棒傳遞
  - 協作性遊戲
5. 收操檢討
  - 身體放鬆練習
  - 學習成果回顧
  - 活動效果分析

1. 透過暖身活動，遵守上課規範和運動比賽規則。
2. 通過剪式跳高助跑，理解動作技能概念與練習策略。
3. 在接力遊戲中，展示觀賞者的角色和責任。
4. 透過接力遊戲，加強團隊合作、友善的互動行為。
5. 在剪式跳高助跑時，描述自己或他人動作技能的正確性。
6. 透過接力遊戲，應用遊戲中的合作和競爭策略。
7. 在收操檢討中，展示積極參與、樂於嘗試的學習態度。

1. 能做出助跑動作
2. 能運用助跑跳上墊
3. 起跳時雙手會用力上提
4. 能完成低高度剪式跳高
5. 能完成低高度腹式跳高
6. 能注意跳高時的安全
7. 分組擔任競賽組裁判組及觀眾組各一次
8. 能正確做收操動作及認真參與討論與發表
9. 能與同學合作借還器材。

**\*\*剪式跳高**  
 一、助跑練習  
 (一) 方法  
 • 屈膝抬腿跑，兩臂自然前擺振。  
 • 速度由慢加快，步幅由小而大。  
 • 起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。  
 (二) 方向  
 • 左腳起跳者，由橫竿右側助跑。  
 • 右腳起跳者，由橫竿左側助跑。  
 • 向橫竿成30度~45度方向助跑。  
 二、起跑練習  
 • 身體後傾，往上方垂直跳起。  
 • 前導腳向前上方擺振，大腿靠近胸部。  
 • 兩臂向前上方擺振提高重心，將向前的速度變成向上的速度。  
 • 起跳點視橫竿高度，和試跳姿勢而定。  
 三、剪式跳高  
 • 前導腳過竿後，即向下擺振。  
 • 起跳腳屈膝向胸部抬，過竿後迅速收腿  
 • 注意兩手舉高，勿碰到橫竿。  
**\*\*腹式跳高**  
 一、助跑起跳練習  
 • 助跑：5-7步，最後2步，重心降低。  
 • 起跳：以慣用腳用力蹬地，兩手用力上提，把身體重心帶起。  
 二、過竿練習  
 • 依「過竿動作」練習竿上的動作。  
 • 橫竿可由低往上漸升：膝高->大腿高->腰高->胸高

跳墊  
跳高架  
橡皮筋

						<p>三、過竿動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 起跳： <ul style="list-style-type: none"> <li>a 前導腳往胸部抬高。</li> </ul> </li> <li>· 轉身： <ul style="list-style-type: none"> <li>a 以橫竿為軸，俯臥側轉。</li> <li>b 頭、右手、右腳（前半身）先過竿。</li> <li>c 前半身在竿上時，弓身收小腹。</li> </ul> </li> <li>· 踢腿： <ul style="list-style-type: none"> <li>a 前半身過竿後，後腳立即向後上方踢高（伸轉），以免碰落橫竿。</li> </ul> </li> <li>· 著地：兩手掌—&gt;屈臂—&gt;肩膀—&gt;側滾翻—&gt;背部。</li> </ul> <p>分組輪流擔任競賽裁判觀眾三種角色並提出自己感想</p>		
第(16)週 - 第(20)週	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p>	<p>1. 跑跑跳跳闖關</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動闖關挑戰</li> <li>● 跑跳技巧訓練</li> <li>● 障礙挑戰</li> </ul> <p>2. 壘球投擲遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 壘球比賽</li> <li>● 投擲技巧訓練</li> <li>● 團隊壘球</li> </ul> <p>3. 期末省思分享</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 結業反思</li> <li>● 學習心得分享</li> <li>● 成果檢討</li> </ul>	<p>1. 透過跑跑跳跳闖關，遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2. 在壘球投擲遊戲中，增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3. 通過期末省思分享，展示聯合性動作技能。</p> <p>4. 在跑跑跳跳闖關中，應用遊戲中的合作和競爭策略。</p> <p>5. 在期末省思分享中，展示觀賞者的角色和責任。</p> <p>6. 在壘球投擲遊戲中，描述自己或他人動作技能的正確性。</p>	<p>1. 能運用蹲踞式起跑並認真跑完 60 公尺</p> <p>2. 能在丟擲前做出助跑動作</p> <p>3. 能藉由他人之丟擲動作說出其動作之優缺點</p> <p>4. 能說出自己丟擲動作之優缺點及改進方法</p> <p>5. 能設計遊戲活動並展示之</p> <p>6. 期末發表自己設計活動心得</p>	<p>一、跑跑跳跳</p> <p>1 肌力練習：跳繩</p> <p>2. 跑跳闖關遊戲。</p> <p>二、壘球擲遠---投擲遊戲</p> <p>1. 持球動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 拇指與小指緊撐著球</li> <li>· 不可把球貼於掌心。</li> <li>· 手腕放鬆握球。</li> </ul> <p>2. 低手投擲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 向前投擲</li> <li>· 向後投擲</li> <li>· 以慣用手利用前後擺振的力量將壘（棒）球向前、後投出。</li> <li>· 左右手輪流投擲。</li> <li>· 向右投擲</li> <li>· 向左投擲</li> </ul> <p>3. 肩上投擲</p> <p>4. 投擲遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 穿越擲準--呼拉圈</li> <li>· 目標擲準--靶心</li> </ul> <p>4. 分組設計丟擲的遊戲並演示</p> <p>5. 期末省思分享</p>	壘球 跳繩	5	
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( )		<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材					

<p>本主題是否 融入資訊科 技教學內容</p>	<p><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)</p>
<p>特教需求學 生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙(1)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人          ※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):          1.學生專注力弱, 上課時桌上僅放該堂課需要的學用品。座位安排上需遠離出入口、接近老師, 避免較多的干擾, 並方便老師給予提醒。          2.老師課程進行一小段落後, 可提問, 確認學生是否理解課程重點。          3.課程中, 老師可將重點寫在黑板, 或畫圖解說, 給予學生視覺提示。          4.給予簡單的問題, 或引導提示下, 讓學生能有表達機會, 增加自信。          5.分組活動時, 可安排穩定性高、能力較好的同儕提供協助。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名: 許文馨 普教老師姓名: 賴世昌</p>