## 三、嘉義縣隙頂國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)*(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)*

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表　　全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是■(_三__年級-_六_年級) 否□

| 年級 | 三~六年級 | 年級課程主題名稱 | (田徑)雲端步伐 | 課程設計者 | 顏信元 | 總節數/學期(上/下) | *40/上學期* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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)**<br>*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。*<br>■**第二類** ■社團課程 □技藝課程<br>□**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<br>□自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學 | | | | | | |
| 學校願景 | e 化、健康、創新、卓越 | 與學校願景呼應之說明 | 一、 藉由各項活動 e 化擬定 田徑相關訓練，因應當地環境加強學生體能訓練。<br>二、 具備健康的概念，並融入於課程裡面，樂於與他人互動，使健康生活融入於團體生活中。<br>三、 利用參與各項田徑賽事，融入多元的視野，並創新學習運動相關資訊，卓越於田徑賽事。 | | | | |
| 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。<br>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。<br>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. 透過參與田徑學習，學生能具備積極的運動生活習慣，增進體能與健康素養，同時在運動中促進身心成長與全面的身心平衡發展。<br>2. 透過田徑訓練，學生能激發創新思考，並且擬定個人目標與行動計畫，將這些計畫有效應用於提升自身能力的項目中。<br>3. 田徑社團中，學生樂於參與人際互動，理解他人分享想法，並在團隊合作中展現凝聚力與共同努力的精神。 | | | | |
| 議題融入 | *應融入 □性別平等教育 □安全教育(交通安全) □戶外教育(至少擇一) 或 □其他議題_____(非必選) | | | | | | |
| 融入議題實質內涵 | **例如:***戶 EA/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。*<br><br>說明:<br>每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中 | | | | | | |

| 教學進度 | 單元名稱 | 領域學習表現/議題實質內涵 | 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 | 田徑規則大考驗 | 健康與體育<br>1c-Ⅲ-1了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-Ⅲ-1表現基本運動精神和道德規範。<br><br>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br><br>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br><br>綜合<br><br>1a-II-1展現自己能力，並表達自己的想法和感受。 | 1. 運動場上規範<br>2. 田徑規則要領 | 1. 能了解田徑場上的基本運動規範。<br>2. 在田徑場上能表現出運動家的精神。<br>3. 了解各項田徑規則要領並在活動中，回答出正確的規則。<br>4. 認識運動場上的各項規範<br>5. 遵守田徑場上的田徑規則要領<br>6. 展現自己對於各項運動場上規範與表達田徑場規則要領想法和感受 | 1. 能說出在運動場上的基本規範。<br>2 能在運動場上表現出運動家的精神。<br>3 能說出田徑場上的規範<br>4 能知道各項田徑的規則。 | **活動：田徑規則知多少**<br>**【學生自學】**<br>1.田徑場地探索與規則學習<br>(1.)閱讀田徑規則資料（教師提供教材或影片）：<br>短跑、長跑、接力的起跑與交棒規則。<br>跳遠、跳高的標準測量與犯規情況。<br>鉛球投擲的技術要求與場地界限。<br>違規情境（如偷跑、犯規試跳、錯誤投擲等）。<br>(2.)學生筆記與重點整理：<br>記錄重要條例，如：<br>「短跑選手若搶跑兩次即取消資格」<br>「跳遠須從起跳板起跳，超過則無效」<br>「接力賽必須在 20 公尺內完成交棒」<br>自行思考「哪些規則容易被忽略？」<br>**【組內共學】**<br>1.田徑場地規則討論<br>(1.)小組討論與整理：<br>各組將不同田徑項目的規則整合成簡單的學習手冊。<br>彼此交流，討論「哪些規則最容易出錯？」<br>(2.)規則應用練習：<br>情境設計：每組設計 3-5 個規則應用題，如：<br>「某選手在短跑比賽起跑後 0.08 秒搶跑，是否犯規？」<br>「A 選手在跳遠時起跳腳踩出界外，成績如何計算？」<br>小組測試：組內互相出題，測試彼此對規則的掌握程度。<br>**【組間互學】**<br>1.各組規則大比拼<br>(1.)小**規則闖關挑戰**：<br>各組準備一份規則測驗，由其他組來挑戰。<br>形式可以是問答、情境判斷、圖示分析等。<br>例：<br>組 A 出一道接力賽規則題，組 B 必須回答正確才能過關。<br>組 C 準備模擬裁判場景，讓組 D 判斷該如何裁決。<br>(2.)**模擬裁判與競技應用**：<br>每組派代表扮演裁判，在教師設計的比賽片段或模擬競技中進行判決（網路影片）。例：<br>觀看一段短跑比賽，判定是否有搶跑行為。<br>觀看跳高比賽，判斷是否符合試跳成功標準。<br>**【教師導學】**<br>1.各類田徑賽事說明<br>(1.)**教師詳細解析**：<br>針對學生較常錯誤的規則進行說明與示範，如：<br>「接力賽交棒區的計算方法」<br>「跳遠測量從起跳點算還是落地點算？」<br>(2.)**示範與糾正**：<br>教師播放或示範正確與錯誤的競技畫面，讓學生學會細微規則。例：<br>觀看不同選手的起跑畫面，判斷是否搶跑。 | 平板、紙張、鉛筆。 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 觀看接力比賽的交棒方式，分析是否符合規則。<br>(3.)**進階知識補充**：<br>探討田徑規則如何因應國際賽事變化，如：<br>「世界田徑聯合會對起跑規則的最新修訂」<br>「奧運與一般比賽的規則差異」 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第（3）週－第（4）週 | 全身熱起來 | 健康與體育<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。<br>綜合<br>1a-II-1展現自己能力，並表達自己的想法和感受。 | 1. 專項協調與技能<br>2. 熱身操要領 | 1. 在專項練習時能比較自己與他人的熱身操要領是否確實。<br>2. 在專項練習時能描述自己與他人的熱身操要領是否確實。<br>3. 展現自己在熱身操時的要領與想法 | 1. 表現出應有的協調動作。<br>2. 將熱身操動作做到位。<br>3. 各組設計出熱身操動作 | **活動：全身動起來。**<br>**【學生自學】**<br>1.熱身操影片觀摩<br>(1.)觀看影片或簡報（教師提供資料）：<br>動態熱身（Dynamic Stretching）：<br>高抬腿、開合跳、弓步走、側向跨步、手臂環繞等。<br>靜態伸展（Static Stretching）：<br>頸部伸展、肩部拉伸、腿部伸展、蝴蝶式拉筋等。<br>特定運動熱身操：<br>田徑運動、球類運動、舞蹈等不同類型的熱身方式。<br>(2.)個人嘗試與觀察：<br>學生選擇幾組動作，嘗試執行並思考：<br>這些動作對身體的影響？<br>哪些熱身操適合特定運動？<br>哪些動作較具挑戰性？<br>**【組內共學】**<br>1.熱身操動作討論<br>(1.)小組交流：<br>每位組員分享自己在自學階段中學到的熱身操，並示範給組員看。<br>其他組員提供回饋，如動作的正確性、發力方式、協調性等。<br>(2.)小組設計熱身操：<br>小組內共同設計 5-7 分鐘的完整熱身操，包括：<br>動態熱身（提高心率）<br>關節活動（肩膀、膝蓋、腳踝等）<br>針對不同運動的特定熱身<br>小組內練習並修正動作，確保流暢性與效果。<br>**【組間互學】**<br>1.熱身操動作比拼<br>(1.)組間展示與挑戰：<br>每組輪流示範自己設計的熱身操，其他組觀察並記錄學習點。<br>各組之間相互學習並試做其他組的熱身操，發現不同組的特色與優勢。<br>(2.)熱身操變化挑戰：<br>讓各組嘗試將其他組的熱身操進行變化，如：<br>加快節奏（提高強度）<br>增加新的動作組合（創意性）<br>設計針對不同運動的專屬熱身操<br>**【教師導學】**<br>1.整體規範與技巧總結<br>(1.)教師示範與解析：<br>教師示範標準熱身操，強調：<br>熱身的生理學原理（提高體溫、活化肌肉）<br>不同運動類型所需的熱身方式（如短跑 vs 舞蹈）<br>(2.)糾正與細化：<br>觀察學生的熱身操，提供個別回饋：<br>「這個動作需要放慢以確保伸展到位」 | 平板 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 「這組熱身適合球類運動，但對田徑選手來說可能不夠」<br>(3.)挑戰與強化：<br>讓學生挑戰進階版的熱身操，如：<br>結合平衡訓練（單腳站立的動態伸展）<br>加入核心肌群啟動（橋式、捲腹）<br>採用運動員專用熱身方法（例如籃球員的動態橫向移動熱身） | | |
| 2.第(5 )週－第(8)週 | 扶壁抬腿跑 | 健康與體育<br>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。<br>4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>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。<br>4c-Ⅱ-2了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>綜合<br>1a-II-1展現自己能力，並表達自己的想法和感受。 | 1. 扶壁抬腿跑 正確姿勢。<br>2. 扶壁抬腿跑技巧。 | 1. 扶壁抬腿跑訓練中，表現出自己的正確動作。<br>2 檢視自己的扶壁抬腿跑中，發展個人正確動作，提升運動技能。<br>3 比較與檢視個人扶壁抬腿跑動作與技能是否符合正確性。<br>4 透過扶壁抬腿跑活動，探索自身運動潛能與表現。<br>5 了解個人扶壁抬腿跑的基本動作表現。<br>6 在扶壁抬腿跑展現自己能力並表達自己對於這動作的想法與感受 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能將扶壁抬腿跑的動作確實做好。<br>3. 能自我提升心肺耐力，增進個人技能。<br>4. 能在練習中發現自己的問題並解決提升自我能力。 | **活動：扶壁抬腿跑**<br>一 熱身活動<br>1.熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1.扶壁抬腿跑動作.<br>(1.)提供學生關於扶壁抬腿跑的動作示範視頻或教材，學生自行觀看並記錄動作要領（如步伐、膝蓋抬高、臀部推動等）。<br>(2.)學生進行初步的自我練習，模仿視頻中的動作，並自我評估是否達到預期的效果。<br>**【組內共學】**<br>(1.)每組學生進行扶壁抬腿跑的模擬練習，觀察並提供互相反饋。每個學生輪流展示自己做出的動作，其他同學提供建議，幫助改善姿勢和動作流暢度。<br>(2.)組內學生可以相互討論自己在練習過程中的困難，並共同探索如何改善技術。<br>**【組間互學】**<br>(1.)組與組之間進行友好的比較，展示彼此練習成果。每組向另一組展示自己最精緻的扶壁抬腿跑動作，並討論每組的技術亮點與改進空間。<br>(2.)組間可進行技巧比拼，並透過簡單的運動測評來檢視技巧熟練度，例如速度或動作標準度比賽。<br>**【教師導學】**<br>(1.)教師現場示範正確的扶壁抬腿跑動作，並進行分解講解。教師指出動作要領，如身體的站立角度、腳步的起伏幅度等，並強調正確的呼吸與步伐配合。<br>(2.)在學生進行練習時，教師親自觀察並給予個別指導，尤其在動作不標準的情況下提供實時的反饋與調整建議。 | 平板 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第（9）週－第（12）週 | 田徑混合式訓練－角錐障礙賽 | 健康與體育<br>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。。<br>2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2c-Ⅱ-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>綜合<br>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 | 1. 角錐急停技巧。<br>2. 角錐變向技巧<br>3. 角錐跨越技巧 | 1. 訓練中能有積極的表現並且擁有挑戰各項角錐障礙賽技巧的學習態度。<br>2. 透過各項角錐障礙賽中，發現問題並表現同理心並能與他人溝通並表現出團隊精神。<br>3. 表現主動參與，並嘗試各種不同角錐技巧。<br>4. 表現增進在角錐各項技巧時的團隊合作默契與良好的互動。<br>5. 參加角錐障礙賽團體活動時，遵守規則，展現各項技巧。 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能在訓練中能突破自己的心理障礙。<br>3. 各組能創造出不同的障礙跑設置。<br>4. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。 | **活動：角錐障礙賽**<br>一、熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 角錐障礙跑規則與技術學習<br>(1.)提供學生角錐障礙跑的示範視頻，學生自行觀看並記錄障礙物的擺放方式及跑步技巧（如急停急起、變向、跨越障礙等）。<br>**【組內共學】**<br>1. 角錐障礙跑組內創造學習<br>(1.)每組學生設計並擺放自己的障礙跑道，並分組進行實際練習。組內學生觀察並提供反饋，討論如何提高障礙跑的速度和準確度。<br>(2.)在小組內，學生互相協作調整動作技巧，討論在越過障礙時如何保持穩定和迅速。<br>**【組間互學】**<br>1. 角錐障礙跑大挑戰<br>(1.)不同小組展示自己的障礙跑設置和技巧，並相互觀摩。各組之間可以進行比賽，看看哪組能夠最快且準確地完成障礙跑。<br>(2.)學生可以互相挑戰，並在比賽後進行反思，討論每個小組在技巧上的差異，並提出改進建議。<br>(3.)自行閱讀繩梯訓練的動作說明或觀摩示範影片，記錄練習技巧與重點。<br>**【教師導學】**<br>1. 角錐放置技巧與重點整理<br>(1.)教師進行現場示範，展示如何正確跨越障礙物、快速轉彎和加速。教師也可進行分解，強調如何避免在過程中出現跌倒或失誤。<br>(2.)在學生進行練習時，教師巡視並提供實時指導，針對學生的動作問題提供具體建議，並強調安全意識。 | 三角錐、平板 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第（13）週－第（16）週 | 繩梯大挑戰 | 健康與體育<br>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。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>綜合<br>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 | 1. 繩梯正確姿勢<br>2. 繩梯敏捷、協調技巧<br>3. 繩梯各項比賽訓練方法 | 1. 能在個人繩梯技能上表現優異，並發展出繩梯技巧。<br>2. 分項繩梯練習與活動中能表現身體控制與協調能力表現出穩定的狀態。<br>3. 透過繩梯活動，探索繩梯各項比賽訓練方法與表現正確的繩梯動作。<br>4. 表現繩梯各項比賽動作技能。<br>5. 體會各組團隊繩梯正確姿勢合作技巧，並能關懷各組團隊在展現繩梯敏捷、協調技巧時的成員表現。 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能將繩梯正確姿勢動作熟練<br>3. 能將繩梯加強個人敏捷與協調技巧。<br>4. 各組能在繩梯活動中發展出適合不同運動的訓練方式。<br>5. 能在繩梯活動中正確使用繩梯的技巧。 | **活動：繩梯大挑戰**<br>一、熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 繩梯模擬戰.<br>(1.)動作解析：提供繩梯訓練的教學圖示或說明影片，讓學生自學動作技巧與訓練重點，例如：如何保持核心穩定？如何提高速度而不影響動作正確性？<br>(2.)自我練習：學生可利用標記物（如地板格線或畫線）模擬繩梯動作，嘗試不同的步法，進行基礎練習。如何保持核心穩定？<br>**【組內共學】**<br>1. 繩梯技巧討論<br>(1.)每位組員分享自己在自學階段的心得，例如哪個步法最難？哪個技巧最需要改進？<br>(2.)討論不同步法的應用場景，例如：田徑、籃球、足球等運動項目如何使用繩梯訓練。<br>(3.)組內輪流進行繩梯訓練，其他成員觀察並提供回饋，例如提醒腳步動作、身體姿勢等。<br>(4.)學生利用平板錄影，讓學生回看自己的動作，並與小組成員一起分析改進點。<br>(5.)小組成員一起設計創新步法，或組合不同步法，形成挑戰路線，讓組內成員依序挑戰並計時。<br>**【組間互學】**<br>1. 繩梯大對戰<br>(1.)組透過計時方式，測試不同小組在特定繩梯步法上的完成速度，並觀察哪組在保持正確動作的同時速度最快。<br>(2.)各小組設計獨特的繩梯步法挑戰，讓其他組嘗試，看看哪一組能最快適應並完成挑戰。<br>(3.)每組觀察其他小組的技巧，並提供建設性回饋，例如：這組的步法連貫度如何？他們的轉換速度快嗎？是否有更穩定的動作方式？<br>(4.)組間可進行技巧比拼，並透過簡單的運動測評來檢視技巧熟練度，例如速度或動作標準度比賽。<br>**【教師導學】**<br>1. 繩梯使用技巧與歸納整理<br>(1.)教師示範常見步法，並逐步分解動作重點，如：腳步應該如何落地？速度如何提升？如何避免踩 | 繩梯、平板 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 線或失去平衡？<br>(2.)錯誤動作矯正：針對學生容易犯的錯誤（如步伐過大、身體過度晃動等）進行即時指導，並提供簡單的矯正練習。<br>(3.)強調運動安全：教師提醒學生避免因過快或動作不當導致扭傷、滑倒等意外，並鼓勵學生循序漸進提升速度與難度。<br>(4.)總結與強化學習：與學生回顧今日學習重點，請學生分享自己的進步與學習心得，並鼓勵學生將繩梯訓練融入日常體能鍛鍊。 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第（17）週－第（20）週 | 田徑混合式訓練－跳繩 | 健康與體育<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>3d-Ⅱ-2運用 遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-Ⅱ-1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。<br>綜合<br>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。 | 1. 跳繩的正確姿勢。<br>2. 跳繩的協調性。<br>3. 跳繩的技巧。 | 1. 透過跳繩活動中體驗跳繩的正確姿勢實踐，從中發現跳繩的問題並解決來增進自己的技能。<br>2. 養成規律的跳繩習慣，維持跳繩的協調性。<br>3. 跳繩的技巧在團體活動時運用合作和各種跳繩策略。<br>4. 培養跳繩的協調性並分享給各組跳繩的技巧。<br>5. 分享各組運用各種跳繩技巧解決跳繩的正確姿勢與跳繩的協調性問題 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能在跳繩練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。<br>3. 能說出自己在跳繩過程中的挫折與獲得。<br>4. 能有跳繩的習慣，保持良好的體態。 | **活動：跳起來吧!**<br>一、熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 跳出自己的框框。.<br>(1.)學生在個人空間內嘗試基本跳繩動作，並觀察自己的動作是否流暢。<br>(2.)使用教師提供的「動作檢查表」，評估自己在以下方面的表現：姿勢是否正確？手腕擺動是否穩定？跳躍高度是否合適？<br>(3.)學生可錄製自己跳繩的影片，便於後續分析與改善。<br>**【組內共學】**<br>1. 跳繩技巧討論<br>(1.)學生互相分享自己的練習心得，並討論遇到的困難與解決方法。<br>(2.)小組成員互相觀察動作，提供回饋，例如：<br>(3.)小組練習與動作糾正：小組輪流進行跳繩，每個人至少嘗試 10 次，其他成員幫忙觀察與給予建議。<br>(4.)可分為不同挑戰，如：穩定性挑戰：誰能不間斷跳繩最多次？節奏感挑戰：誰能在固定節拍內完成指定次數的跳躍？<br>(5.)進階技巧學習：小組內部討論並嘗試新的動作，如：單腳跳繩、交叉手跳、雙迴旋跳。<br>(6.)小組成員互相幫助改進動作，並記錄學習進展<br>**【組間互學】**<br>1. 跳繩大對戰<br>(1.)各組輪流展示自己的學習成果，讓其他組觀察並提供反饋。<br>(2.)跳繩挑戰賽：<br>速度挑戰：限時 30 秒，計算完成跳繩次數最多的組別。<br>穩定性挑戰：全組接力跳繩，失誤最少的組別獲勝。<br>創意跳繩比賽：各組設計並展示創意跳繩動作，讓全班評選最具創意的表現。<br>(3.)組與組之間討論彼此的優勢與改進之處，透過觀摩學習新技巧。<br>**【教師導學】** | 跳繩、平板 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1. 跳繩技巧與歸納整理<br>(1.)教師親自示範正確的跳繩動作，強調：<br>身體姿勢：保持直立、核心穩定。<br>手腕擺動：避免大幅度擺動手臂，以節省體力。<br>跳躍高度：腳尖輕點地面，避免過高跳躍造成體力消耗。<br>(2.)個別動作指導：教師觀察學生的跳繩動作，給予個人化指導。<br>(3.)根據學生的學習進度，教師示範不同難度的跳繩技巧，並鼓勵學生嘗試挑戰。 | | |
| **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**<br>**☐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(1)人、學習障礙(　)人、情緒障礙(　)人、自閉症(2)人、(/人數)<br>**※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)**<br>**※課程調整建議(特教老師填寫)：**<br>智能障礙五年級<br>1.簡化學習內容，抽象的語詞以生活化的口吻解釋、圖片輔助說明。<br>2.每節課說明上課流程，預告下節課上課內容。<br>3.書寫、認讀國字有困難的學生，輔以注音標示。<br>4.環境單純結構化，座位避免靠近窗戶，減少學生分心。<br>5.多元評量：口頭評量，實作評量的方式替代書寫、學習單簡化。<br>6.提供同儕協助，提示目前應該要做的任務，一次僅指派一件事情。<br><br>自閉症六年級<br>1.學生有識字困難，文本的學習必須輔以口述、圖片。<br>2.評量以多元評量進行，可以實作、口頭回答的方式替代紙筆測驗。<br>3.提供圖片輔助提示學生操作的步驟。<br>4.以多感官的學習管道進行學習。<br>5.自閉症學生簡化學習內容，給予提示，鼓勵學生發言機會。<br>6.自閉症學生簡化學習單，可用剪貼、畫圖等方式。<br><br>自閉症四年級<br>1.困難度無調整，抽象的語詞以生活化的口吻解釋、圖片輔助說明。<br>2.上課或活動過程中，步驟若較多則需分解步驟，盡量一次做 1 到 2 個任務。<br>3.每節課說明上課流程，預告下節課上課內容。<br>4.適時提問學生，拉回學生專注力，並鼓勵學生回答問題。<br>5.學習環境單純結構化，室內座位避免靠近窗戶、教具多之處，減少學生分心。<br>6.上課或練習的時候，提供同儕協助，提示目前應該要做的任務，讓學生跟上上課步調。 | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | 特教老師姓名：朱建騏<br>普教老師姓名：顏信元 |

填表說明:

1. 第一類課程需跨領域，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
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

## 三、嘉義縣隙頂國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)*(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)*

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表　　全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是■(_三__年級-_六_年級) 否□

| 年級 | 三~六年級 | 年級課程主題名稱 | (田徑)雲端步伐 | 課程設計者 | 顏信元 | 總節數/學期(上/下) | *40/下學期* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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)**<br>*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。*<br>■**第二類** ■社團課程 □技藝課程<br>□**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<br>□自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學 | | | | | | |
| 學校願景 | e 化、健康、創新、卓越 | 與學校願景呼應之說明 | 一、 藉由各項活動 e 化擬定 田徑相關訓練，因應當地環境加強學生體能訓練。<br>二、 具備健康的概念，並融入於課程裡面，樂於與他人互動，使健康生活融入於團體生活中。<br>三、 利用參與各項田徑賽事，融入多元的視野，並創新學習運動相關資訊，卓越於田徑賽事。 | | | | |
| 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。<br>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。<br>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 | 4. 透過參與田徑學習，學生能具備積極的運動生活習慣，增進體能與健康素養，同時在運動中促進身心成長與全面的身心平衡發展。<br>5. 透過田徑訓練，學生能激發創新思考，並且擬定個人目標與行動計畫，將這些計畫有效應用於提升自身能力的項目中。<br>6. 田徑社團中，學生樂於參與人際互動，理解他人分享想法，並在團隊合作中展現凝聚力與共同努力的精神。 | | | | |
| 議題融入 | *應融入 □性別平等教育 □安全教育(交通安全) □戶外教育(至少擇一) 或 □其他議題_____(非必選) | | | | | | |
| 融入議題實質內涵 | 例如:*戶 EA/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。*<br><br>說明:<br>每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中 | | | | | | |

| 教學進度 | 單元名稱 | 領域學習表現/議題實質內涵 | 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** | 田徑混合式訓練－短跑 | 健康與體育<br>1c-Ⅲ-1了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。<br>2c-Ⅲ-1表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。<br>綜合<br>2d-III-1運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。 | 1. 短跑的正確姿勢<br>2. 短跑的加速技巧<br>3. 短跑時的正確心態 | 1. 了解短跑的正確姿勢的基本短跑加速技巧。<br>2. 認識短跑的正確姿勢的動作技能。<br>3. 表現短跑時的正確心態運用到各項短跑比賽。<br>4. 短跑時的正確心態並遵守短跑的規範和比賽規則。<br>5. 運用短跑的正確心態，解決短跑的正確姿勢問題，豐富自身的加速技巧 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2 能做在短跑的正確姿勢。<br>3 能表現出短跑的加速技巧<br>4 能在運動場上表現出運動家的精神。<br>5 各組能分享短跑時更快地叫巧。 | **活動一：衝刺高手**<br>一、熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 跑出個人風采.<br>(1.)動學生在操場上進行短距離（10-20 公尺）的個人練習，重點觀察：起跑時雙腳的擺放與發力情況、加速時是否能穩定增加步頻、衝刺時擺臂與身體重心控制。<br>(2.) 學生可錄製自己的短跑動作，進行動作對比與分析。<br>**【組內共學】**<br>1. 短跑技巧討論<br>(1.)小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我的起跑時重心是不是太後？」<br>「為什麼我的加速階段步頻不夠快？」<br>(2.)小組內觀察與回饋：每位組員輪流進行 20 公尺短跑，其他組員觀察並提供回饋：<br>起跑是否順暢？<br>步伐是否有延遲？<br>擺臂是否有效增加推進力？<br>組內討論最佳動作調整方式，並進行練習修正。<br>(3.)模擬競速訓練：<br>小組內進行短距離競速，組員互相比較並修正各自技巧。<br>**【組間互學】**<br>2. 短跑對決<br>(1.)短跑測試與組間競賽：<br>各組輪流進行 50 公尺短跑測試，記錄個人與組別成績。<br>(2.)觀察其他小組的跑步技巧，並分析優缺點。<br>(3.)技術交流與學習：<br>各組互相討論<br>哪一組的起跑技術最佳？為什麼？<br>哪一組的衝刺技巧最有效？<br>有沒有新的技巧或策略可以學習？<br>(4.)競賽模擬與策略討論：<br>討論如何根據自身優勢制定比賽策略，例如：<br>專注於加速階段的步頻提升 | 釘鞋、計時器、起跑架、平板 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 調整起跑時的重心與蹬地角度<br>嘗試不同戰術後進行二次競賽，觀察是否有進步。<br>**【教師導學】**<br>1. 短跑衝刺技巧與歸納整理<br>1. 教師親自示範短跑的關鍵技術：<br>起跑技巧（如何蹬地與推進）<br>加速技巧（步伐控制與擺臂協調）<br>衝刺技巧（衝線姿勢與呼吸調節）<br>2. 動作糾正與指導：<br>教師觀察學生的短跑動作，給予個人化建議，如：<br>「你的起跑角度過於垂直，應該更前傾一些。」<br>「你的擺臂幅度過大，應該稍微縮小，提高步頻。」<br>3. 提升短跑效率的訓練：<br>提供專項訓練，如：<br>爆發力訓練（短距離衝刺）<br>步頻訓練（小步快跑訓練）<br>核心與腿部力量訓練（深蹲、弓步跳等） | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **第(3)週－第(4)週** | 田徑混合式訓練－跳遠 | 健康與體育<br>1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>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。<br>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。<br>綜合<br>3c-III-1尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 | 1. 跳遠的正確姿勢<br>2. 跳遠的腳步<br>3. 跳遠的空中控制 | 1. 了解跳遠的正確姿勢、腳步與空中控制技巧。<br>2. 認識跳遠的正確姿勢與練習腳步與空中空的策略技巧。<br>3. 在跳遠活動表現個人跳遠技巧中，展現跳遠的正確姿勢，發展個人腳步與空中控制技巧。<br>4. 透過跳遠活動，探索跳遠的正確姿勢、腳步與空中控制技巧。<br>5. 尊重與關懷不同跳遠層度的同組人員，理解並欣賞各組跳遠的正確姿勢、腳步與空中控制技巧。 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能做出正確跳遠的姿勢。<br>3. 能算出個人跳遠的腳步。<br>4. 能了解空中控制的技巧。<br>5. 各組能分享跳遠的技巧與難處。 | **活動：跳躍吧!各位同學!**<br>一、 熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 跳躍吧!!知道自己的跳躍距離。.<br>(1.)學生進行輕鬆的助跑與踏跳，體驗跳遠的基本動作。<br>(2.)使用「動作檢查表」評估自己的動作，如：<br>助跑時速度是否穩定？<br>踏跳是否有力量？<br>空中姿勢是否能保持平衡？<br>學生可錄影自己的動作，便於後續分析與改進。<br>**【組內共學】**<br>1. 跳遠技巧討論<br>(1.)組內交流與回饋：<br>小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我的助跑速度應該再快一點嗎？」<br>「我總是落地後往後倒，該怎麼改善？」<br>(2.)動作觀察與糾正：<br>每位組員輪流進行跳遠，其他組員觀察並提供回饋：<br>助跑是否流暢？<br>踏跳時腳掌位置是否準確？<br>空中姿勢是否穩定？<br>小組內交換意見，提出調整建議。<br>(3.)小組挑戰：<br>穩定性挑戰：每人跳 3 次，計算最穩定的成績。<br>步頻控制：設定 6-8 步助跑，看誰能保持最穩定的踏跳節奏。<br>**【組間互學】**<br>1. 誰跳的遠<br>(1.)組間測試與競賽：<br>每組進行跳遠測試，記錄成績。<br>其他組員觀察，分析不同組別的技術優勢與缺點。<br>(2.)技術交流與學習：<br>組與組之間交流，回答以下問題：<br>哪一組的助跑最好？為什麼？<br>哪一組的落地技巧最穩定？ | 軟墊、釘鞋、皮尺、平板 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 學到了哪些新技巧？<br>(3.)策略討論與調整：<br>各組根據觀察到的優勢，調整自己的技術，嘗試新的方法。<br>進行第二輪測試，看是否有進步。<br>**【教師導學】**<br>1. 跳遠技巧與歸納整理<br>(1.)示範與解析：<br>教師親自示範跳遠動作，強調：<br>助跑節奏（如何確保穩定步頻）<br>踏跳技巧（如何發揮最大爆發力）<br>空中控制（如何保持身體平衡）<br>落地技巧（避免後坐，確保最佳成績）<br>(2.)個別動作指導：<br>教師逐一觀察學生的跳遠動作，提供個人化建議，如：<br>「你的踏跳點太靠前，試著提前半步。」<br>「助跑時步幅太大，試試更小步伐來提高穩定性。」<br>(3.)強化訓練：<br>進行針對性訓練，例如：<br>踏跳訓練（單腳蹬地跳）<br>助跑與節奏練習（標記踏跳點進行訓練）<br>核心穩定訓練（提高空中控制能力） | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第(5)週－第(8)週 | 田徑混合式訓練－跳高 | 健康與體育<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>3d-Ⅲ-2演練比賽中的進攻和防守策略。<br>綜合<br>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 | 1. 跳高的正確姿勢<br>2. 跳高的腳步<br>3. 跳高的空中姿勢 | 1. 表現出跳高的正確姿勢穩定性和跳高的腳步計算。<br>2. 表現跳高的正確姿勢和跳高的腳步聯合性動作技巧。<br>3. 透過體驗跳高的正確姿勢、腳步與空中姿勢實踐，解決跳高練習或比賽時的各種問題。<br>4. 演練跳高比中的正確姿勢、腳步與空之姿勢的策略。<br>5. 體察、分享並欣賞跳遠活動中各組的技巧展現與各種跳高的多樣性表現。 | 1. 能將熱身操的動作確實做好。<br>2. 能做出正確的跳高姿勢。<br>3. 能算出自己跳高的腳步。<br>4. 能展現個人跳高的空中姿勢<br>5. 能在跳高活動中，發揮出自己的實力。<br>6. 能在跳高活動中自我要求與突破自我。 | **活動：翻山越嶺**<br>一、熱身活動<br>1.熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1.翻越高山.<br>(1.)學生觀看線上示範影片或簡報：<br>教師提供跳高技術的圖示或影片，內容包括：<br>助跑路線與步頻調整（直線助跑與弧線助跑）<br>起跳技術（單腳蹬地與擺動腿運用）<br>空中動作（剪式跳、背越式）<br>落地技巧（安全著地與身體控制）<br>(2.)自我挑戰與觀察：<br>學生進行簡單的助跑與起跳練習，體驗基本動作。<br>使用「動作檢查表」評估自己的動作，如：<br>助跑是否穩定？<br>起跳是否充分運用擺動腿？<br>空中姿勢是否流暢？<br>學生可錄影自己的動作，便於後續分析與改進。<br>**【組內共學】**<br>1. 跳高技巧討論<br>(1.)小組內交流與回饋：<br>小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我的助跑節奏是否適當？」<br>「起跳時如何增加爆發力？」<br>(2.)動作觀察與糾正：<br>每位組員輪流進行跳高，其他組員觀察並提供回饋：<br>助跑是否精確且流暢？<br>起跳時腳掌位置是否正確？<br>空中動作是否有效越竿？<br>小組內交換意見，提出調整建議。<br>(3.)小組挑戰：<br>穩定性挑戰：每人嘗試三次跳高，觀察最穩定的成績。<br>節奏控制：組員互相提醒助跑與起跳節奏是否符合動作需求。<br>**【組間互學】**<br>1. 跳高對決 | 軟墊、皮尺、釘鞋、碼表、跳高架、平板 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | (1.)組間測試與競賽：<br>每組選出 2-3 名代表進行跳高測試，記錄成績。<br>其他組員觀察，分析不同組別的技術優勢與缺點。<br>(2.)技術交流與學習：<br>組與組之間交流，回答以下問題：<br>哪一組的助跑最佳？為什麼？<br>哪一組的起跳動作最流暢？<br>空中動作（剪式跳、背越式）哪一個動作比較多學到了哪些新技巧？<br>(3.)策略討論與調整：<br>各組根據觀察到的優勢，調整自己的技術，嘗試新的方法。<br>進行第二輪測試，看是否有進步。<br>**【教師導學】**<br>2. 跳高技巧與歸納整理<br>(1.)教師親自示範跳高動作，強調：<br>助跑節奏（如何確保穩定步頻）<br>起跳技巧（如何發揮最大爆發力）<br>空中控制（如何保持身體平衡）<br>落地技巧（避免受傷並確保最佳表現）<br>(2.)個別動作指導：<br>教師逐一觀察學生的跳高動作，提供個人化建議，如：<br>「你的起跳時機過早，試著晚半步起跳。」<br>「助跑時應該加強身體重心控制。」<br>(3.)強化訓練：<br>進行針對性訓練，例如：<br>單腳蹬地訓練（提高起跳爆發力）<br>助跑節奏訓練（標記助跑點並進行反覆練習）<br>核心穩定訓練（提高空中控制能力） | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第(9)週－第(12)週 | 田徑混合式訓練－競走 | 健康與體育<br>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>綜<br>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. 競走的正確姿勢<br>2. 競走的耐力<br>3. 競走的心態 | 1. 表現積極參與競走的正確姿勢、接受挑戰競走的耐力時所需的心態。<br>2. 表現主動參與競走的正確姿勢、耐力與心態、樂於嘗試競走各項技巧的態度。<br>3. 表現競走時的正確心態，並以同理心、正向溝通面對團隊人員。<br>4. 表現增進各組競走的心態上合作、友善的互動行為。<br>5. 參與競走活動中，適切表現自己在組別中的角色，協同合作達成各組競走的目標。 | 6. 能將熱身操的動作確實做好。<br>7. 能做出競走的正確姿勢。<br>8. 能加強自己競走的耐力。<br>9. 能展現個人競走的心態<br>10. 能在競走活動中，發揮出自己的實力。<br>11. 能在競走活動中自我要求與突破自我。 | **活動：跳躍吧!各位同學!**<br>1. 熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 走出自己的自信.<br>(1.)學生自行觀看示範影片或簡報：<br>教師提供競走技術的圖示或影片，內容包括：<br>步法規範（一腳必須始終接觸地面）<br>擺臂技巧（自然擺動、穩定步幅）<br>核心控制（保持直立、不晃動）<br>速度與步頻調整（如何提高效率）<br>(2.)自我挑戰與觀察：<br>學生進行簡單的競走體驗，注意：<br>是否符合競走的基本規則？<br>步伐是否穩定且流暢？<br>身體是否保持平衡？<br>學生可錄影自己的動作，便於後續分析與改<br>**【組內共學】**<br>2. 競走技巧討論<br>(1.)組內交流與回饋：<br>小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我的步頻夠快嗎？」<br>「擺臂應該怎麼調整才能更有效率？」<br>(2.)動作觀察與糾正：<br>每位組員輪流進行競走，其他組員觀察並提供回饋：<br>步伐是否合規（是否有雙腳同時離地的情況）？<br>擺臂是否有助於提升速度？<br>核心控制是否穩定？<br>小組內交換意見，提出調整建議。<br>(3.)小組挑戰：<br>節奏控制挑戰：在 10 秒內計算步數，測試誰的步頻最穩定。<br>核心穩定挑戰：進行 50 公尺競走，測試誰能保持最筆直的路線。<br>**【組間互學】**<br>2. 誰走得最快最好<br>(1.)組組間測試與競賽：<br>每組進行競走測試，記錄時間與違規情況。 | 釘鞋、計時器、節拍器、平板。 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 其他組員觀察，分析不同組別的技術優勢與缺點。<br>(2.)技術交流與學習：<br>組與組之間交流，回答以下問題：<br>哪一組的步頻最快？<br>哪一組的擺臂技巧最穩定？<br>哪一組的步法最規範？<br>(3.)策略討論與調整：<br>各組根據觀察到的優勢，調整自己的技術，嘗試新的方法。<br>進行第二輪測試，看是否有進步。<br>**【教師導學】**<br>1. 跳遠技巧與歸納整理<br>(1.)示範與解析：<br>教師親自示範競走動作，強調：<br>步法規範（如何避免違規）<br>擺臂與節奏（如何提升步頻）<br>身體重心控制（如何保持穩定性）<br>(2.)個別動作指導：<br>教師逐一觀察學生的競走動作，提供個人化建議，如：<br>「你的擺臂太大，試著放鬆肩膀。」<br>「步伐太大，應該增加步頻來提高效率。」<br>(3.)強化訓練：<br>進行針對性訓練，例如：<br>步頻訓練（計時 30 秒內最大步數）<br>擺臂控制訓練（不使用雙腳，僅用擺臂前進）<br>核心穩定訓練（直線競走訓練） | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **第(13)週－第(16)週** | 田徑混合式訓練－接力賽 | 健康與體育<br>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。<br>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。<br>2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>綜合<br>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 | 1 接棒的正確姿勢<br>2 接力賽的規則<br>3 接力賽的正確態度 | 1. 在接力賽活動中展現接棒的正確姿勢，發展出接力賽的正確態度。<br>2. 透過接力賽中接棒的正確姿勢，探索接力賽的活動潛能，表現出接力賽正確的態度。<br>3. 在接力賽中當接力賽的規則影響接力賽成果時，表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4. 在接力賽中當接力賽的規則影響接力賽成果時，表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>5. 覺察自己在接力賽中與人際溝通方式，展現出接力賽的正確態度和互動技巧。 | 1. 能將接棒知識動作熟練<br>2. 能知道接力賽的規則並遵守。<br>3. 能在接力賽中，發揮出各組的實力。<br>4. 能在競走活動中自我要求與突破自我，讓各組獲得好成績。 | **活動：大家輪流一起跑**<br>一、 熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 接好你的棒次<br>(1.) 教師提供接力賽技術的圖示或影片，內容包括：<br>交接棒區（如何在最佳時機完成交接）<br>傳接棒方式（下壓式、上挑式、推棒式）<br>起跑與接棒策略（如何準確起跑與預測傳棒時機）<br>隊伍分配與跑道策略（最快選手適合哪一棒）<br>(2.) 自我挑戰與觀察：<br>學生進行基本的接棒與傳棒練習，注意：<br>是否掌握正確的傳接棒方式？<br>是否能在接棒區內順利完成交接？<br>自己在接力賽中的優勢與劣勢？<br>學生可錄影自己的動作，便於後續分析與改進。<br>**【組內共學】**<br>1. 競走技巧討論<br>(1.) 組內交流與回饋：<br>小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我們的傳接棒方式適合哪種戰術？」<br>「接棒區內如何避免速度損失？」<br>(2.) 動作觀察與糾正：<br>每位組員輪流進行接棒與傳棒練習，其他組員觀察並提供回饋：<br>接棒者起跑的時機是否準確？<br>傳棒的方向與力度是否適當？<br>是否有發生掉棒或傳接棒不流暢的情況？<br>小組內交換意見，提出調整建議。<br>(3.) 小組挑戰：<br>穩定性挑戰：每組嘗試 10 次交接棒，統計成功率。<br>速度挑戰：測試每組完成 100 公尺接力的時間，看哪組最快。<br>**【組間互學】**<br>1. 大隊接力一起來<br>(1.) 組組間測試與競賽：<br>每組進行 4×100 公尺模擬接力賽，計算時間與觀察交接棒表現。<br>其他組員觀察，分析不同組別的技術優勢與缺 | 釘鞋、碼表、計時器、接力棒、平板。 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 點。<br>(2.)技術交流與學習：<br>組與組之間交流，回答以下問題：<br>哪一組的傳接棒最流暢？<br>哪一組的起跑反應最佳？<br>什麼策略能讓整體速度更快？<br>(3.)策略討論與調整：<br>各組根據觀察到的優勢，調整自己的技術，嘗試新的方法。<br>進行第二輪測試，看是否有進步。<br>**【教師導學】**<br>1. 接力賽的方法與技巧教學整理<br>(1.)示範與解析：<br>教師親自示範接力賽技術，強調：<br>最佳接棒時機（如何在不減速的情況下完成交接）<br>傳棒方式選擇（根據速度與習慣選擇最適合的傳棒方式）<br>隊伍戰術安排（誰應該跑第幾棒？為什麼？）<br>(2.)個別動作指導：<br>教師逐一觀察學生的傳接棒動作，提供個人化建議，如：<br>「你的接棒時機過晚，試著提早一步起跑。」<br>「傳棒時應該更穩定，不要過度用力導致掉棒。」<br>(3.)強化訓練：<br>進行針對性訓練，例如：<br>起跑反應訓練（使用口令或拍手來測試反應時間）<br>接棒協調訓練（練習在不同速度下的傳接棒）<br>團隊默契訓練（盲眼傳接棒，培養對隊友的信任與默契） | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **第(17)週－第(20)週** | 田徑混合式訓練－鉛球 | 健康與體育<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>3d-Ⅱ-2運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>4d-Ⅱ-1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1 鉛球的正確姿勢<br>2 鉛球的技巧<br>3 鉛球的規則<br>4 運動的正確態度 | 1. 透過各組鉛球的體驗或實踐，解決鉛球的正確姿勢問題。<br>2. 運用各組鉛球的技巧分享與各組競爭策略。<br>3. 養成鉛球的規則遵守的習慣，維持運動的正確態度。<br>4. 培養鉛球的規則遵守的習慣並分享運動的正確態度。 | 1. 能在鉛球練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。<br>2. 能說出自己在鉛球訓練過程中的挫折與獲得。<br>3. 各組能統計出各組的穩定性與距離。<br>4. 能有運動習慣，保持良好的體態。 | **活動：誰丟得遠**<br>一 熱身活動<br>1. 熱身操<br>(1.)各組學生輪流上台進行熱身操動作練習帶操，活動筋骨並進入運動狀態。<br>**【學生自學】**<br>1. 用力推出去吧！<br>(1.) 學生觀看相關教材與內容：<br>教師提供鉛球技術的圖示或影片，內容包括：<br>持球方式（放置於頸部下方）<br>站姿與發力順序（腳-腰-肩-手的發力鏈）<br>推擲與跟進動作（推球而非丟球，保持平衡）<br>旋轉法與滑步法（兩種不同的投擲技巧）<br>(2.) 自我挑戰與觀察：<br>學生進行基本的推擲練習，注意：<br>持球是否正確？<br>推擲時是否有用到核心力量？<br>站穩後是否能保持平衡？<br>學生可錄影自己的動作，便於後續分析與改進。<br>**【組內共學】**<br>1. 鉛球巧討論<br>(1.) 組內交流與回饋：<br>小組成員討論自學階段的發現，例如：<br>「我的發力順序對嗎？」<br>「如何讓推擲動作更順暢？」<br>動作觀察與糾正：<br>每位組員輪流進行鉛球投擲，其他組員觀察並提供回饋：<br>是否有穩定站姿？<br>推擲時是否有使用全身力量？<br>是否有失去平衡或錯誤發力？<br>小組內交換意見，提出調整建議。<br>(2.) 小組挑戰：<br>穩定性挑戰：每組嘗試 5 次投擲，統計穩定性最高的組員。<br>距離挑戰：測試每組成員的投擲距離，看誰最遠。<br>**【組間互學】**<br>1. 大家用力推<br>(1.) 組間測試與競賽：<br>每組進行 3 次鉛球投擲測試，記錄距離與投擲穩定性。 | 皮尺、鉛球、平板。 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 其他組員觀察，分析不同組別的技術優勢與缺點。<br>(2.)技術交流與學習：<br>組與組之間交流，回答以下問題：<br>哪一組的推擲動作最流暢？<br>哪一組的發力最完整？<br>什麼技巧能讓投擲距離更遠？<br>(3.)策略討論與調整：<br>各組根據觀察到的優勢，調整自己的技術，嘗試新的方法。<br>進行第二輪測試，看是否有進步。<br>【教師導學】<br>1. 鉛球的方法與技巧教學整理<br>(1.)示範與解析：<br>教師親自示範鉛球技術，強調：<br>發力順序的重要性（腳-腰-肩-手）<br>如何增強穩定性（核心控制）<br>如何選擇合適的技術（滑步法 vs 旋轉法）<br>(2.)個別動作指導：<br>教師逐一觀察學生的投擲動作，提供個人化建議，如：<br>「你的手部推擲力量太小，試著多用核心力量。」<br>「站姿不夠穩定，試著調整起始位置。」<br>(3.)強化訓練：<br>進行針對性訓練，例如：<br>核心穩定訓練（仰臥起坐、平板支撐）<br>下肢發力訓練（深蹲、爆發跳）<br>推擲動作細節強化（慢速練習與分解動作訓練） | | |
| **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**<br>**☐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(1)人、學習障礙(　)人、情緒障礙(　)人、自閉症(2)人、(/人數)<br>**※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)**<br>**※課程調整建議(特教老師填寫)：**<br>智能障礙五年級<br>1.簡化學習內容，抽象的語詞以生活化的口吻解釋、圖片輔助說明。<br>2.每節課說明上課流程，預告下節課上課內容。<br>3.書寫、認讀國字有困難的學生，輔以注音標示。<br>4.環境單純結構化，座位避免靠近窗戶，減少學生分心。 | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | 5.多元評量：口頭評量，實作評量的方式替代書寫、學習單簡化。<br>6.提供同儕協助，提示目前應該要做的任務，一次僅指派一件事情。<br><br>自閉症六年級<br>1.學生有識字困難，文本的學習必須輔以口述、圖片。<br>2.評量以多元評量進行，可以實作、口頭回答的方式替代紙筆測驗。<br>3.提供圖片輔助提示學生操作的步驟。<br>4.以多感官的學習管道進行學習。<br>5.自閉症學生簡化學習內容，給予提示，鼓勵學生發言機會。<br>6.自閉症學生簡化學習單，可用剪貼、畫圖等方式。<br><br>自閉症四年級<br>1.困難度無調整，抽象的語詞以生活化的口吻解釋、圖片輔助說明。<br>2.上課或活動過程中，步驟若較多則需分解步驟，盡量一次做1到2個任務。<br>3.每節課說明上課流程，預告下節課上課內容。<br>4.適時提問學生，拉回學生專注力，並鼓勵學生回答問題。<br>5.學習環境單純結構化，室內座位避免靠近窗戶、教具多之處，減少學生分心。<br>6.上課或練習的時候，提供同儕協助，提示目前應該要做的任務，讓學生跟上上課步調。<br><br>特教老師姓名：朱建騏<br>普教老師姓名：顏信元 |

**填表說明:**

1. 第一類課程需跨領域，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
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4週為班級輔導，5-7週為自治活動，8-10週為班際交流，11-14週為戶外教育，15-20週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。