

三、嘉義縣民和國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(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 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

年級	中年級	年級課程主題名稱	田徑社團	課程設計者	林奕利	總節數/學期(上/下)	20/上學期
符合彈性課程類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校願景	和諧、快樂、卓越、自然	與學校願景呼應之說明	1.培養學生運動精神，促進身心健康，並在快樂的環境中，探究田徑運動技能。 2.培養團隊精神，能在課程中學習與隊友共事和諧相處之能力，以及互相扶持的態度 3.透過不斷的培養學生自我實現能力，同時能自我超越，培養卓越的身心。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	課程目標	1.能培養良好的生活習慣，促進身心健全發展。 2.能遵守上課規範和運動比賽規則，培養生活道德的知識與是非判斷的能力。 3.能理解他人感受，樂於與人互動，增進團隊合作的互動行為。				

	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。							
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) 性別平等教育、安全教育及戶外教育議題已於中年級【第一類】跨領域統整性探究課程及【第四類】其他課程融入。							
融入議題實質內涵	例如：戶 E4/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 說明： 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 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第1、2週	田徑介紹與暖身活動	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.暖身操與基本體適能項目。 2.田徑比賽項目與規則。	1. 了解暖身操與基本體能訓練的動作技巧。 2. 表現主動參與、樂於嘗試田徑比賽項目。	1.能完成暖身操。 2.能做出基本體能訓練的動作。 3.能說出田徑賽常見的項目與基本規則。	1.帶學生完成一套暖身操。 2.帶學生操作基本體能訓練的動作。 3.田徑比賽常見的項目與基本規則解說介紹	田徑比賽影片。	2節

第 3、4 週	馬克操	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	1.馬克操的動作與技巧。 2.身體協調性	1. 表現主動參與、樂於嘗試馬克操的各動作要領。 2. 透過身體活動，表現身體的協調性。	能做出正確的馬克操動作，並增進身體的協調性。	1.示範並帶學生完成馬克操 A：步行、墊步、跑動。 2.示範並帶學生完成馬克操 B：步行、墊步、跑動。 3.示範並帶學生完成馬克操 C：步行、墊步、跑動。	三角錐、馬克操影片	2 節
第 5、6 週	敏捷訓練	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	1. 敏捷圈動作的技巧與要領。 2.身體敏捷性	1. 表現主動參與、樂於嘗試敏捷圈的動作技巧與要領。 2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。	能做出正確的敏捷圈動作技巧，並增進身體的敏捷性。	1.說明敏捷圈的訓練意義及種類。 2.示範並帶學生完成敏捷圈基本練習。 3.結合敏捷圈進行搶攻城堡遊戲。	三角錐、敏捷圈	2 節
第 7、8 週	折返跑訓練	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	1.折返跑的動作要領。 2.身體敏捷性	1. 表現主動參與、樂於嘗試折返跑的動作技巧與要領。 2. 透過身體活動，表現身體的敏捷性。	能正確作出折返跑的動作。	1.說明折返跑訓練意義。 2.示範並帶學生完成折返跑基本練習。 3.結合折返跑進行賓果遊戲。	三角錐、敏捷圈、羽毛球、樂樂棒球	2 節

第9週~第12週	起跑	健康與體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 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。	1.獵人遊戲。 2.暖身、伸展。 3.蹲踞式起跑動作原則。	1.表現正確最佳起跑姿勢。 2.認識暖身、伸展，完成起跑前準備。 3.表現主動參與、樂於嘗試蹲踞式起跑動作練習，與起跑架練習。	1.能參與並表現出最佳起跑姿勢。 2.能完成暖身、伸展及蹲踞式起跑動作。	1.進行獵人遊戲，並討論幾個姿勢的起跑動能。 2.指導學生完成暖身、伸展等起跑前準備。 3.蹲踞式起跑三個動令以及要領 a.各就位(身體重心放在兩手及前腳間。) b.預備(臂部提起，略高於肩。兩手撐直，重心前移。全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑。預備動作都完成後，靜止不動，等待槍響。) c.槍響(後腳迅速前抬，前腳用力後蹬。兩臂用力前後擺，加速跑。身體前傾，擺臂抬腿。)	1. 呼拉圈、 2. 起跑架、 3. 國小體育科網站圖片、	4節
----------	----	--	--	--	--	--	--	----

第 13、 14 週	專注度	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 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。 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。	1.搶三角錐遊戲。 2. 搶攻城堡遊戲。	1. 透過搶三角錐遊戲，認識並表現正確專注度練習。 2. 透過搶攻城堡遊戲表現主動參與、樂於嘗試起跑姿勢與專注度。	起跑時能保持專注，把握起跑時機。	1.進行搶三角錐遊戲。 2.進行搶攻城堡遊戲，並討論如何提升起跑專注度。	1. 呼拉圈、 2. 三角錐	2 節
第 15 週~ 第 18 週	短跑技巧	健康與體育 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 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。 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。	1.重心轉移遊戲。 2.直線加速跑遊戲 3.短跑技巧練習。	1.認識起跑與起跑後的重心。 2. 表現主動參與、樂於嘗試直線加速訓練 3.透過身體活動，表現正確短跑技巧各分解動作，在跑步過程能修正錯誤姿勢。	1.實際體會並討論起跑與起跑後的重心轉移。 2.參與並完成直線加速訓練。 3.參與短跑技巧各分解動作與練習。	1.進行重心轉移遊戲，並討論轉心轉移。 2.進行直線加速跑遊戲，並討論完成目標的姿勢與技巧。 3.短跑技術分解練習 a.起跑加速跑(後腳：迅速抬腿。前腳：用力後蹬。腿關節用力後蹬，兩臂用力前擺。身體前傾，步幅加大。) b.中途全速跑(推蹬及抬腿) c.原地壓線及跑步壓線練習。	1. 起跑架、 2. 報紙、 3. 國小體育科網站圖片、	4 節

第 19、 20 週	60m&100 m 測速	健康與體育 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。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	60m&100m測 速。	遵守規則，依能力完成 60m&100m測速。	1.完成60m&100m測 速，並登記成績。 2.完成收操。	1.60m&100m測驗。 2.收操。	測 速 工具	2 節
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 ☐ 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-學習障礙(5)人、情緒障礙(1)人、腦性麻痺(2)人、(自行填入類型/人數) 1. 建議教師將容易分心之學生座位調整至教學者附近，在分心行為出現前可用口語或肢體動作予以提醒，可避免不適當行為之出現。 2. 腦性麻痺學生粗大及手部精細能力較弱，進行活動時需要教師提供指導與協助，也需要給予學生長一點的時間讓其完成活動，或可彈性調整活動目標或評量方式；盧生進行課程受限於肢體動作影響，宜與資源班教師共同討論，協助盧生調整適宜的課程進行方式。 特教老師姓名：吳如婷、余兒霈 普教老師姓名：林奕利						