

114 學年度嘉義縣三和國民小學體育班五年級第一、二學期彈性學習課程田徑教學計畫表

設計者： 曾世維  
 教學者： 曾世維

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：

14-5 國民小學體育班彈性學習課程教學計畫第一學期表

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 - 第(2)週	外出活動前 的交通安 全教育	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。	綜 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. 交通號誌。 2. 行人交通規 則。 3. 交通安全測 驗。	1. 請小朋友觀看影 片後，到校園交通 號誌情境佈置區看 看能認識哪些交通 號誌。 2. 請小朋友觀看影 片後，分組討論行 人應該遵守的交通	安 E2 了解危 機與安全。 安 E3 知道常 見事故傷害。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。	1. 透過影片及 校園交通號誌 情境佈置認識 交通號誌。 2. 透過影片介 紹了解並說出 行人應該遵守 的交通規則。	◎如何辨識 容易混淆的 標誌、標線 <a href="https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2012241157884">https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2012241157884</a> ◎馬路這樣 過，安全 READY GO!

					<p>規則有哪些並上台分享。</p> <p>3. 觀看影片後，老師解說規則進行方式後，由小組進行討論，模擬參訪時在行進中可能遇到的交通情況，提出狀況題進行交通安全測驗，以確保參訪時能避免交通安全事故。</p>		<p>3. 觀看影片並模擬情境，進行交通安全測驗。</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rbe5DgekfKcPOLI">https://www.youtube.com/watch?v=Rbe5DgekfKcPOLI</a>          ◎安全小將 #26. 交通安全考試  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ku3qb0t0ouU">https://www.youtube.com/watch?v=Ku3qb0t0ouU</a></p>
第(3)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 2c-III- 2/表現同理心、正向溝通的團隊精神。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 田徑的定義。</li> <li>2. 介紹國際田徑比賽的項目。</li> <li>3. 田徑比賽的基本規則</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看田徑教學影片。</li> <li>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?</li> <li>3. 教師說明並透過影片介紹各類田徑項目規則。</li> <li>4. 學生分組討論，紀錄並發表正式正式國際田徑比賽的項目。</li> </ol>	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉田徑規則。</li> <li>2. 喜歡觀賞田徑運動比賽。</li> </ol>	自編教材
第(4)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，	國語 2-III-2/從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識和了解體適能的重要。</li> <li>2. 設定自我體適能的目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識健康體適能和運動體適能和其重要性。</li> <li>2. 討論運動和飲食</li> </ol>	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由體適能訓練提升自我體能表現。</li> </ol>	自編教材

		並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	3. 認識運動和飲食。	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。		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。	
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。	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 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 跑步基本動作訓練-擺臂、快跑、抬腿跑練習 2. 認識馬克操的由來。 3. 馬克操分解動作要領及練習。 4. 馬克操的連續動作。 5. 運動後收操。	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。 4. 學生互相觀摩並討論發表動作是否正確後，再繼續練習。 5. 教師介紹馬克操的由來及意義。 6. 觀看馬克操教學影片。	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。/	1. 能做出正確擺臂動作、碎步跑、抬腿動作及馬克操正確的單項動作。 2. 能說出跑步基本動作訓練動作要領。 3. 能觀察別人與自身動作差異。 4. 上課態度認真完成練習。 5. 能確實運動後做收操運動。	自編教材

					<p>7. 引導學生依影片內容動作發表那些適合國小生練習?</p> <p>8. 馬克操練習, 學生互相觀摩並發表動作的正確性?</p> <p>9. 發表為什麼運動後要做收操運動?</p>			
<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>短距離跑與起跑練習</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>國語 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</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>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> <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>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<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>	<p>自編教材</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>投擲介紹與練習</p>	<p>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理</p>	<p>健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1 認識不同投擲方式。</p> <p>2. 樂樂棒球擲</p>	<p>1. 熱身運動+馬克操練習。</p> <p>2. 複習蹲踞式起跑</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同, 並討論與</p>	<p>1. 能做出不同的投擲動作</p>	<p>自編教材</p>

		<p>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 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>遠。</p> <p>3. 擲準練習。</p> <p>4. 壘球擲遠。</p>	<p>練習和短距離衝刺。</p> <p>3. 兩人一組分為兩邊互相投擲或拋擲，並以不同投擲方式練習。</p> <p>4. 請學童發表用不同的投擲方式，球飛行的距離有甚麼差別？</p> <p>5. 分組擲遠比賽，並討論發表比賽心得。</p> <p>6. 分組實施不同的擲準遊戲。</p> <p>7. 檢討自己投擲動作並發表和同學合作的感想。</p>	<p>遵守團體的規則。</p>	<p>2. 能做出擲準、擲遠的動作</p> <p>3. 能做出有力道的擲準動作。</p> <p>4. 能確實遵守遊戲規則。</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-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>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>

		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。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

14-6 國民小學體育班彈性學習課程教學計畫第二學期表

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。	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	1. 能說出運動傷害的環境與人為因素。 2. 能說出三種校園中常發生的運動傷害。 3. 能說出預防運動傷害的法則。 4. 能說出運動傷害處理的五原則。	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	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 接力規則。 2. 接力器材介紹。 3. 接力技巧。	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?	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規	1. 能做出正確的傳接棒動作。	自編教材

		<p>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 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>社會 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</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>3. 兩人一組在接力區完成傳接棒練習。</p> <p>4. 練習接棒後換手傳棒與接棒後同手傳棒，並說出兩種方式有何不同感受？</p> <p>5. 完成接力競賽並發表與隊友合作的心得。</p>	則。	<p>2. 能說出接力區內的傳接棒規則。</p> <p>3. 能和隊友積極配合完成接力競賽。</p> <p>4. 上課態度認真完成練習。</p>	
<p>第(5)週</p> <p>—</p> <p>第(6)週</p>	<p>跳躍遊戲~跳的基本動作</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 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 活力彈跳。</p> <p>2. 跳躍遊戲~過五關。</p> <p>3. 接力跳遠。</p> <p>4. 沙坑跳遠。</p>	<p>1. 隨球起舞：學生依教師拍球的節奏與高度來調整跳耀的節奏與高度。</p> <p>2. 屈膝起跳：身體在彈跳離地中做出各項動作。</p> <p>3. 請學生發表、示範或自行創作的空中騰躍動作。</p> <p>4. 立定跳遠、跨跳接力練習，並觀察</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. 能做出跨步、助跑做出向上及向前跳躍的動作。</p> <p>2. 能熟悉掌握跳躍的要領並發表學習心得。</p> <p>3. 能快樂完成遊戲並遵守規則。</p>	<p>自編教材</p>

					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(8)週	安心出發， 平安回家	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。	綜合/2c-III-1：分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 綜合/3a-III-1：辨識周遭環境的潛藏危機，運用資源化解危機。	1. 通學與戶外教學常見風險。 2. 安全行走路線。	1. 教師引導討論從學校到市場可能遇到的交通狀況。 2. 使用 Google 地圖，標記行走動線與危險點。 3. 小組討論應對策略，並進行模擬演練。 4. 製作交通安全宣導圖卡。 5. 影片觀賞與討論。	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 完成一張「市場安全地圖」，標記潛在危險與安全提醒。 2. 模擬實境中過馬路與安全行走情境，進行角色扮演並互相回饋。	1. 地圖。 2. 交通安全影片。 111 年交通安全宣導   世界還需要你 請先保護好自己 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCEyUnmZtsY">https://www.youtube.com/watch?v=rCEyUnmZtsY</a> 【交通安全 X 妖果小學】EP01 魔神封印   行人穿越馬路安全- 停、看、聽、想，任意衝出有危險，注意交通號誌，走

								斑馬線，人行道上要注意 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hFZUdNP_HK0">https://www.youtube.com/watch?v=hFZUdNP_HK0</a>
第(9)週 - 第(10)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。 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。	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. 能認真完成各種體能訓練，提高自己體能。 2. 能觀察自己和其他同學的動作並適時做修正。	自編教材
第(11)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	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?	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1. 能做出正確的助跑起跳完成跳遠動作。 2. 能了解跳遠競賽規則，並參與比賽。	自編教材

		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。	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。		2. 透過遊戲找出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。			
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。	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。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 跳高動作的演變。 2. 起跳腳。 3. 剪式側跨跳。 4. 助跑+側跨跳。 5. 著墊動作。	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。	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. 能做出正確的助跑加跨跳，以及著墊動作分解動作。 2. 能了解跳高競賽規則，並參與比賽。	自編教材
第(16)週 - 第(20)週	個人專項練習與測驗	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 提升肌力、爆發力、耐力、敏捷度。 2. 提高運動能	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。	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規	1. 能熟悉掌握自己專項的要領。 2. 能以認真態	自編教材

		<p>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-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 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>力和提升運動成績。</p>	<p>2. 分項技術練習，動作調整。(徑賽、跳高、跳遠、壘球)</p> <p>3. 加強體能訓練。</p> <p>4. 請學生發表體能、運動能力和運動成績有何相關聯。</p>	<p>則。</p>	<p>度完成練習、完成測驗。</p>	
--	--	--	-------------------------------------	------------------	---	-----------	--------------------	--