

三、嘉義縣柳溝國小 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  ( 5 年級和 6 年級 ) 否

年級	高年級	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 跨領域統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <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 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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(可以複選)						
學校願景	生態 創藝 品格 國際	與學校願景呼應之說明	1. 生態面向 課程中融入環境關懷理念，如選擇低碳運動裝備、舉辦戶外田徑活動時注重場地維護與垃圾分類，讓學生在運動中培養尊重自然、愛護環境的態度。 2. 創藝面向 結合田徑運動與創意表達，例如利用肢體動作設計創意熱身操、紀錄並分析個人表現數據進行圖像創作，激發學生的創意思考與表達能力。 3. 品格面向 透過田徑競賽與團隊合作練習，強調紀律、堅持、尊重與公平競爭精神，幫助學生建立正向的態度與良好品格，培養運動家精神。 4. 國際面向 引進國際田徑規則與選手故事，進行跨文化交流活動，提升學生的國際視野與英文應用能力，讓學生了解運動如何跨越國界、促進理解與和平。 透過田徑課程的多元設計與實踐，我們期望學生在身心發展的同時，亦能具備符合學校願景的核心素養。				
總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，	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。				

<b>核心素養</b>	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。		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 5. 所對應的核心素養具備各項田徑運動與身心健全的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生」。					
<b>議題融入</b>	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 其他議題_____ (非必選)							
<b>融入議題實質內涵</b>								
<b>教學進度</b>	<b>單元名稱</b>	<b>領域學習表現 /議題實質內涵</b>	<b>自訂 學習內容</b>	<b>學習目標</b>	<b>表現任務 (學習評量)</b>	<b>學習活動 (教學活動)</b>	<b>教學資源</b>	<b>節數</b>

<p>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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>活動一： 馬克操首部曲 活動二： 馬克操二部曲 活動三： 忍者哈特利 活動四： 人體金字塔 活動五：火箭人發射</p>	<p>1.了解馬克操的基本動作要領 2.了解三點式起跑要領並進行三點式起跑 3.了解蹲踞式起跑要領並運用蹲踞式起跑 4.了解起跑規則並遵從老師指導。 5.認真表現學習各式動作及正確姿勢，並注意運動安全(安全教育)。 6.能參與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</p>	<p>1.能實際操作出馬克操各項動作 2.會用三點式起跑 3.會用蹲踞式起跑 4.知道起跑規則 能做出助跑銜接及落地的基本動作。 5.能覺察助跑速度角度對遠成績的影響。 6.能與夥伴討論如何增進跑步表現的練習方式。能和同學合作借還器材</p>	<p>※ 慢跑暖身 活動一：馬克操首部曲 1.三步一抬腿 2.抬腿走 3.車輪走 活動二：馬克操二部曲 1.採蘋果 2.抬腿跑 活動三：忍者哈特利 1.小欄架抬腿跑遊戲 2.抬腿跑正確姿勢 活動四：人體金字塔 1.三點式起跑 2.田徑規則 活動五：火箭人發射 1.蹲踞式起跑 2.起跑規則講解 ※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散</p>	<p>起 跑 架 圓 盤</p>	<p>5</p>
--	------------------------	--	--	---	---	---	--------------------------	----------

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 柔暖操暖身 2. 起跑動作技巧 3. 加速跑 4. 終點衝刺 5. 終點壓線</p>	<p>1. 了解起跑及至終點衝刺的動作要領和安全的練習方法。 2. 了解起跑及終點衝刺跑動作。 3. 能觀察並比較出同伴運動技能的優缺 4. 對起跑及終點衝刺跑產生興趣，並積極參與認真練習。 5. 了解運動後，須正確收操能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全(安全教育)。 6. 能表現手眼協調並分組設計跑步遊戲 7. 能表現與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</p>	<p>1. 以先前上課進行自我能力評估(異質性分組)，藉由同儕間相互觀察，嘗試擔任裁判，田徑運動為挑戰類型運動，更應該強調自比式評量。 2. 會使用起跑架做起跑 3. 學會終點衝刺動作 4. 能注意運動安全 4. 能和同學討論與分享所學 5. 能和同學合作借還器材</p>	<p>準備動：柔軟操 · 身體平躺雙手協助雙腳張開 · 到極限處停止 8 - 10 秒鐘 · 雙腳替換約 6 循環 一、起跑 · 身體採蹲姿微向前傾 · 後腳：迅速抬腿往前跨 · 前腳：用力向後蹬。 · 一開始小步快頻。 · 5-10 公尺後，步幅加大 二、加速跑 碎步跑 1、原地碎步跑 · 原地碎步跑，雙手下放僅腳尖著地。 · 待哨音一響，迅速向前快跑 2、阻力跑 · 輔助者抱跑者身體，適度給予起跑者阻力。 · 跑一小段距離後放手 (二) 抬腿跑 三、觸終點線 (一) 原地壓線練習 · 兩臂向後擺直，上身前傾，想像以前額觸抵終點攝影線或胸前壓線 (二) 跑步壓線練習 (58)</p>	<p>繩梯 和 小 跳欄 皮尺</p>	<p>5</p>
---	------------------------	---	--	--	--	--	-------------------------------------	----------

					<p>及 98 米處)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 終點線前 2 公尺，做壓線姿勢。</li> <li>· 觸終點線時以最高速度通過終點線。</li> </ul> <p>一、加速跑：</p> <p>(一)前半部加速：步幅小，步數多。</p> <p>(二)後半部加速：步幅加大，準備全速跑</p> <p>二、全速跑：兩腳要各保持抬腿與後</p> <p style="padding-left: 40px;">蹬，兩臂配合前後擺動身體微向前傾。</p> <p>三、終點衝刺跑：擺臂加大，兩腿抬高。</p> <p>四、觸終點線：壓線時勿用力過猛，以</p> <p style="padding-left: 40px;">免跌倒</p> <p>※收操</p> <p>※檢討省思與分享</p> <p>※收拾器材歡呼解散</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>第(11)週 - 第(15)週</p>	<p>跑步樂趣多</p>	<p>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。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>障礙遊戲</li> <li>障礙遊戲</li> <li>直道與彎道跑步要領</li> <li>站立式起跑</li> <li>蹲踞式起跑</li> <li>接力</li> <li>400 接力跑</li> <li>安全注意事項</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來了解田徑的基本動作要素。</li> <li>運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題。</li> <li>能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起體驗體育課的動作技能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能藉由繩梯做出韻律節奏跑</li> <li>能藉由小跳欄做出跨越跑</li> <li>學會直道與彎道跑步要領</li> <li>會站立式起跑</li> <li>會蹲踞式起跑</li> <li>能與隊友合作完成 400 接力</li> <li>建立跳的完整動作概念，並且思考自身能力該如何做出跑得更遠。</li> <li>能和同學合作借還器材</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>障礙遊戲 1-跨越與韻律節奏</li> <li>障礙遊戲 2-跨越與韻律節奏</li> <li>直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態</li> <li>站立式起跑-起跑</li> <li>蹲踞式起跑-起跑</li> <li>接力-直道技巧、彎道技巧</li> <li>接力-100m*4接力賽</li> </ol> <p>※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散</p>	<p>繩梯 和小跳欄 接力棒</p>	<p>5</p>
------------------------	--------------	--	--	--	--	---	----------------------------	----------

<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>跳 跳 樂</p>	<p>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。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>一、疾行跳遠 1.影片教學觀賞 2.50 公尺測驗 3.助跑起跳練習 4.疾行跳遠練習 5.比賽影片觀賞 6.比賽規則</p> <p>二、剪式跳高 1.影片教學觀賞 2.助跑練習 *方法 *方向 3.起跑練習 4.跳高練習 5.跳高比賽影片觀賞 6.比賽規則</p>	<p>1.能專心觀賞運動影片並了解學習跳遠技巧 2.會表現助跑起跳 3.能表現出跳遠正確落地動作 4.能表現跳高助跑技巧 5.能表現剪式跳高 6.能於課後體驗省思分享 7.能和同學表現合作精神借還器材</p>	<p>1.明瞭以較高速度跑的跳遠動作要領和安全的練習方法。 2.學會跳遠動作。 3.對跳遠產生興趣，並認真練習。 4.知道如何運用資訊設備搜尋相關運動影片資訊 5. 能於跳遠真實情境中，依據上次異質性分組，完成自我的最佳成績試跳，結合動作檢核表可評估自我能力，亦可以搭配科技把手機慢動作，鼓勵學生勇於嘗試突破自我。</p>	<p>一、疾行跳遠 1.疾行跳遠影片觀賞及教學。 2.疾行跳遠 .5 0 公尺跑測驗 .分組實施，並計時 3.助跑、起跳練習 *練習助跑步伐感覺 *使用跳板 *使用跳板和跳箱 *使用彈簧跑板 *使用橡皮筋</p> <p>4. 跳遠練習 · 短距離助跑 · 慣用腳用力起跳 · 手、腳往前上方抬 · 兩手兩腳前伸 · 兩手下壓 · 兩腳前伸</p> <p>二、剪式跳高 1.助跑練習 **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。</p>	<p>跳箱 安 全 墊</p>	<p>5</p>
--	----------------------	--	--	--	---	---	-------------------------	----------

						<p>**方向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·左腳起跳者，由橫竿右側助跑。</li> <li>·右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</li> <li>·向橫竿成30度~45度方向助跑。</li> </ul> <p>2.起跑練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·身體後傾，往上方垂直跳起。</li> <li>·前導腳向前上方擺振，大腿靠近胸部。</li> <li>·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。</li> <li>·起跳點視橫竿高度，和試跳姿勢而定。</li> </ul> <p>3.剪式跳高</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·前導腳過竿後，即向下擺振。</li> <li>·起跳腳屈膝向胸部抬，過竿後迅速收腿。</li> <li>·注意兩手舉高，勿碰到橫竿。</li> </ul> <p>※收操          ※檢討省思與分享          ※收拾器材歡呼解散</p>		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input type="checkbox"/> 自編教材							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input 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>特教需求學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>特教老師姓名: 許文馨</p> <p>普教老師姓名: 賴世昌</p>
------------------------	---

年級	高年級	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 跨領域統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <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 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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(可以複選)						
學校 願景	生態 創藝 品格 英語	與學校願 景呼應之 說明	1. 生態面向 課程中融入環境關懷理念，如選擇低碳運動裝備、舉辦戶外田徑活動時注重場地維護與垃圾分類，讓學生在運動中培養尊重自然、愛護環境的態度。 2. 創藝面向 結合田徑運動與創意表達，例如利用肢體動作設計創意熱身操、紀錄並分析個人表現數據進行圖像創作，激發學生的創意思考與表達能力。 3. 品格面向 透過田徑競賽與團隊合作練習，強調紀律、堅持、尊重與公平競爭精神，幫助學生建立正向的態度與良好品格，培養運動家精神。 4. 國際面向 引進國際田徑規則與選手故事，進行跨文化交流活動，提升學生的國際視野與英文應用能力，讓學生了解運動如何跨越國界、促進理解與和平。 透過田徑課程的多元設計與實踐，我們期望學生在身心發展的同時，亦能具備符合學校願景的核心素養。				
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。	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				

	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。		5. 所對應的核心素養具備各項田徑運動與身心健全的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生」。						
議題融入	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 其他議題_____ (非必選)								
融入議題實質內涵									
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	

<p>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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.馬克操動作練習 2.各式起跑 3.核心訓練 4.繩梯 5.肌力練習 6.60 公尺全速跑</p>	<p>1 依據教師引導，學生了解運動前該做暖身，運動後該做收操 2.了解運動後，須正確收操能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及正確擺手姿勢，並注意運動安全(安全教育)。 3.能分組表現設計跑步遊戲 4.能表現與他人團隊合作，參與團隊並積極最佳表現。 5.能根據上課內容做討論並表現在上課學習態度。 6.分組課前課後能完整器材借用及歸還，發展運動潛能。</p>	<p>1. 會馬克操動作 2. 能做出相關核心訓練動作 3. 能做出相關核心訓練動作 4. 能持續慢跑操場 10 分鐘 5. 能完成 60M 全速跑</p>	<p>1.暖身 2.馬克操影片教學 3.馬克操：抬腿、滑步跨步走。 .心肺耐力：慢跑 10 分鐘 強度 40%。 .敏捷性項目：各式起跑練習。 4.馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿。 .核心訓練：深蹲、弓步、橋式抬臀、側棒式。 .敏捷性項目：繩梯。 5.肌力練習：跳繩、追逐遊戲。 6.馬克操：抬腿、滑步跨步走。 .心肺耐力：慢跑 10 分鐘 強度 60%。 .爆發力項目：60m 全速跑 ※檢討省思與分享</p>	<p>起跑架 圓盤</p>	<p>5</p>
--	------------------------	--	---	--	--	---	-------------------	----------

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>跑步 樂趣 多</p>	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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>馬克操 B 肌耐力練習 步頻練習</p> <p>耐力跑</p> <p>5.足壘球</p> <p>6.馬克操 C</p> <p>7.起跑與接力</p>	<p>1.能了解跑步擺手抬腿手腳之良好姿勢與位置 2.學習時能主動參與並勇敢嘗試個個練習動作 3.能遵從老師指導，認真學習各式起跑動作及表現正確擺手姿勢，並注意運動安全(安全教育)。 4.能參與團隊合作，爭取團隊最佳表現。 5.能了解上課內容做討論並省思自己的上課表現。 6.課前課後積極參與器材借用及歸還。</p>	<p>1. 能有效操作馬克操 B 和 C 之動作 2. 能積極參與足壘球遊戲 3. 會用起跑架起跑 4.會正確傳接棒</p>	<p>1.暖身 2.馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿 ．肌（力）耐力：跳繩 ．步頻訓練：各式碎步跑 ．心肺耐力：慢跑 10 分鐘強度 40%。 ．跑壘追逐遊戲、足壘球遊戲。 3.馬克操：抬腿、滑步跨步走、擺臂練習 ．步幅練習：彈跳跑及跨步跑。 ．心肺耐力：慢跑 8 分鐘強度 40%。 ．速耐力項目：40m 漸速跑。 4.起跑影片教學、接力賽跑影片觀賞 ．起跑架起跑 5. 接棒技巧影片教學、接力賽影片觀賞 ．傳接棒練習 ．大隊接力 ※收操 ※檢討省思與分享 ※收拾器材歡呼解散</p>	<p>跳箱 跳板 跳墊 橡皮筋</p>	<p>5</p>
---	------------------------	---	---	--	--	---	---------------------------------	----------

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>球類 我最 行</p>	<p>健體 1d-III-1 <b>了解</b> 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 <b>表現</b> 基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 <b>表現</b> 同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 3c-III-2 在身體活動中<b>表現</b>各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 3d-III-3 透過<b>體驗或實踐</b>，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1.跑跳闖關  2.壘球持球動作  3.各式投擲遊戲  4.助跑投擲</p>	<p>1.<b>了解</b>持球及各種投擲遊戲的動作要領和安全的練習方法 2. 學會並<b>表現</b>出持球及各種投擲遊戲動作。 3.透過<b>體驗或實踐</b>，對投擲遊戲產生興趣，並認真練習。 4. <b>了解</b>助跑投擲的動作要領和安全的練習方法(安全教育)。 5. 學會並<b>表現</b>出助跑投擲動作。 6. 透過<b>體驗或實踐</b>，對助跑投擲產生興趣，並認真練習。</p>	<p>1. 會壘球持球及投擲動作要領。  2.會借用助跑有效完成壘球擲遠。  3.能與同伴互相觀摩討論分享操作壘球擲遠之動作優缺點。  4.能與同伴合作借還器材。</p>	<p>一、跑跑跳跳 1 肌力練習：跳繩 2.跑跳闖關遊戲。 二、壘球擲遠---投擲遊戲 持球動作 ． 拇指與小指緊撐著球 ． 不可把球貼於掌心。 ． 手腕放鬆握球。 低手投擲 ． 向前投擲 ． 向後投擲 ． 以慣用手利用前後擺振的力量將壘（棒）球向前、後投出。 ． 左右手輪流投擲。 ． 向右投擲 ． 向左投擲 3.肩上投擲 4.投擲遊戲 ． 穿越擲準--呼拉圈 ． 目標擲準--靶心 三、壘球擲遠--助跑投擲 1.輔助練習 ． 輔助者輕拉練習者手指 ． 練習者的動作順序：左手屈肘－&gt;轉身扭腰－&gt;各施力點－&gt;起用力－&gt;右臂向前做肩上投擲（輔助者輕</p>	<p>跳墊 跳高架 橡皮筋</p>	<p>5</p>
--	------------------------	--	---	---	---	--	---------------------------	----------

						<p>放)</p> <p>2.空手練投</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 練習墊步。</li><li>· 以空手擬投擲的動作</li><li>· 練習時全部的動作放慢速度，以免受傷。(只有扭腰的速度不變)。</li></ul> <p>3.助跑投擲</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 助跑 3 – 5 步做壘球投擲動作。</li><li>· 練習若干次後可用手持手帕練習。</li><li>· 練習須注意助跑速度，由慢而快，投擲物品由輕到重之原則</li></ul> <p>※收操</p> <p>※檢討省思與分享</p> <p>※收拾器材歡呼解散</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第(16)週-第(20)週	薪火傳承	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1.馬克操 A、B、C</p> <p>2.蹲踞式起跑</p> <p>3.60M 全速跑</p> <p>4.400M 接力</p> <p>5.剪式跳高</p> <p>6.疾行跳遠</p> <p>7.期末省思分享</p>	<p>1.了解馬克操 A、B 和 C 之動作要領</p> <p>2.能比較與同伴互相觀摩分享操作各式馬克操之動作正確性</p> <p>3.熟練接棒及助跑技巧並解決於接力比賽中遇到的問題。</p> <p>4.實際體驗跳高過竿，發展個人運動潛能。</p> <p>5.實際體驗疾行跳遠，發展個人運動潛能。</p> <p>6.能和同學合作借還器材，表現團隊精神。</p>	<p>1. 能正確操作馬克操三段動作</p> <p>2. 會用蹲踞式起跑</p> <p>3. 能與同伴合作完成400M 接力</p> <p>4. 能跳過低高度跳竿</p> <p>5. 能踩板完成疾行跳遠動作能大方分享所學</p>	<p>一、馬克操：抬腿、滑步跨步走、擺臂練習。</p> <p>. 20m、30m 漸速跑</p> <p>. 60m 全速跑---蹲踞式</p> <p>2.馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿</p> <p>. 接棒技巧練習。</p> <p>. 100m*4 接力</p> <p>3.馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿、彈跳跑</p> <p>**剪式跳高。</p> <p>4.馬克操：擺臂、抬腿跑、高抬腿、彈跳跑</p> <p>**疾行跳遠</p> <p>5.期末省思分享</p> <p>.各式運動比賽影片觀賞</p> <p>.學習心得分享</p> <p>※收操</p> <p>※檢討省思與分享</p> <p>※收拾器材歡呼解散</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(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)							

<p>特教需求學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：■無 □有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：許文馨</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：賴世昌</p>
------------------------	--