

## 臺南市永康區三村國民小學 108 學年度第一學期高年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

| 社團活動或技藝課程名稱     |    | 田徑好好玩   | 實施年級                             | 高年級  | 教學節數          | 本學期共( 22 )節   |
|-----------------|----|---|----------------------------------|--|---------------|---------------|
| 彈性學習課程規範        |    | 2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程( <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)   |                                  |  |               |               |
| 總綱或領綱核心素養       |    | 健體-E-A1<br>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。<br>健體-E-B3<br>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C1<br>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 |                                  |  |               |               |
| 課程目標            |    | 1. 培養基本體能，認識田徑運動基礎動作，養成良好運動及健康生活的習慣。<br>2. 認識田徑比賽項目與規則，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞力與美的能力。   |                                  |  |               |               |
| 課程架構脈絡          |    |   |                                  |  |               |               |
| 教學期程            | 節數 | 單元或課程名稱   | 學習內容                             | 學習目標   | 學習評量(評量方式)    | 備註            |
| 第一週<br> <br>第二週 | 2  | 基本體能訓練  | 1. 認識田徑比賽項目與規則。<br>2. 認識基本體適能項目。 | 1. 瞭解田徑比賽規則項目。<br>2. 學會基本體能訓練的動作技巧。          | 能做出基本體能訓練的動作。 | 本社團實施對象為五、六年級 |
| 第三週<br> <br>第四週 | 2  | 馬克操   | 1. 馬克操的由來與意義。<br>2. 馬克操的動作與技巧。   | 1. 瞭解馬克操的各動作要領。<br>2. 學會馬克操基本的動作要領，並展現身體的協調性 | 能做出正確的馬克操動作。  |               |
| 第五週<br> <br>第六週 | 2  | 繩梯遊戲  | 1. 繩梯的訓練效果及種類。<br>2. 繩梯動作的技巧與要領。 | 1. 瞭解繩梯的訓練意義及種類。<br>2. 學會繩梯的動作技巧，並展現身體的敏捷性。  | 能做出正確的繩梯動作技巧。 |               |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

|                     |   |         |                                       |  |                   |
|---------------------|---|---------|---------------------------------------|--|-------------------|
| 第七週<br> <br>第八週     | 2 | 跑步的動作技巧 | 1. 跑步動作的技巧要領。<br>2. 擺手及抬腳動作技巧的要領。     | 1. 瞭解跑步動作擺手與抬腳的技巧。<br>2. 學會正確的跑步動作。                        | 能做出正確的跑步擺手及抬腳的動作。 |
| 第九週<br> <br>第十二週    | 4 | 折返跑遊戲   | 1. 認識折返跑訓練效果及意義。<br>2. 折返跑的動作要領。      | 1. 瞭解折返跑的效果與意義。<br>2. 學會正確的折返跑動作，並展現身體的敏捷性。                | 能正確作出折返跑的動作。      |
| 第十三週<br> <br>第十六週   | 4 | 接力遊戲    | 1. 認識接力賽正式項目及比賽規則<br>2. 傳接棒的動作要領。     | 1. 瞭解各種傳接棒姿勢及接力賽規則<br>2. 學會正確的傳接棒動作。<br>3. 培養團隊精神及同心協力的默契。 | 能正確作出傳接棒的動作。      |
| 第十七週<br> <br>第二十週   | 4 | 跳的遊戲    | 1. 立定跳遠及單腳跳的動作技巧。<br>2. 跳躍動作的練習。      | 1. 瞭解立定跳遠及單腳跳的動作技巧。<br>2. 學會一連串跳躍訓練的動作技巧。<br>3. 培養挑戰自我的勇氣。 | 能完成跳躍訓練的動作。       |
| 第二十一週<br> <br>第二十二週 | 2 | 樂樂棒球擲遠  | 1. 樂樂棒球擲遠的比賽規則。<br>2. 樂樂棒球擲遠的動作技巧與要領。 | 1. 瞭解樂樂棒球擲遠的動作技巧。<br>2. 學會正確的樂樂棒球投擲的動作。                    | 能做出正確的樂樂棒球投擲的動作。  |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市永康區三村國民小學 108 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

| 社團活動或技藝課程名稱     |    | 田徑好好玩   | 實施年級                             | 高年級   | 教學節數           | 本學期共( 21 )節   |
|-----------------|----|---|----------------------------------|---|----------------|---------------|
| 彈性學習課程規範        |    | <b>2. <input checked="" type="checkbox"/>社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/>社團活動<input type="checkbox"/>技藝課程)</b>   |                                  |   |                |               |
| 總綱或領綱核心素養       |    | 健體-E-A1<br>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。<br>健體-E-B3<br>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C1<br>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 |                                  |   |                |               |
| 課程目標            |    | 1. 培養基本體能，認識田徑運動基礎動作，養成良好運動及健康生活的習慣。<br>2. 認識田徑比賽項目與規則，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞力與美的能力  |                                  |   |                |               |
| 課程架構脈絡          |    |   |                                  |   |                |               |
| 教學期程            | 節數 | 單元或課程名稱   | 學習內容                             | 學習目標  | 學習評量(評量方式)     | 備註            |
| 第一週<br> <br>第二週 | 2  | 基本體能訓練  | 1. 臺灣著名田徑運動選手。<br>2. 認識基本體適能項目。  | 1. 認識台灣著名田徑運動選手。<br>2. 學會基本體能訓練的動作技巧。         | 能做出基本體能訓練的動作。  | 本社團實施對象為五、六年級 |
| 第三週             | 1  | 馬克操   | 1. 馬克操的由來與意義。<br>2. 馬克操的動作與技巧。   | 1. 了解馬克操的各動作要領。<br>2. 學會馬克操基本的動作要領，並展現身體的協調性。 | 能做出正確的馬克操動作    |               |
| 第四週<br> <br>第七週 | 4  | 短跑動作與技巧   | 1. 起跑動作的技巧要領。<br>2. 短跑加速動作技巧的要領。 | 1. 瞭解起跑及加速的動作與技巧。<br>2. 學會正確的起跑及加速動作。         | 能做出正確的起跑及加速動作。 |               |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

|                    |   |      |   |   |                |  |
|--------------------|---|------|---|---|----------------|--|
| 第八週<br> <br>第十一週   | 4 | 接力練習 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識接力賽正式項目及比賽規則。</li> <li>2. 傳接棒的動作要領。</li> </ol>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解各種接棒姿勢及接力賽規則。</li> <li>2. 學會正確的接棒動作。</li> <li>3. 培養團隊精神及同心協力的默契。</li> </ol> | 能正確作出傳接棒的動作。   |  |
| 第十二週<br> <br>第十五週  | 4 | 跳遠   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳遠運動的演進及比賽規則</li> <li>2. 跳遠動作技巧與要領。</li> </ol>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解跳遠的技巧及規則。</li> <li>2. 學會跳遠起跳及落地的動作</li> <li>3. 培養挑戰自我的勇氣。</li> </ol>        | 能完成跳遠起跳及落地的動作。 |  |
| 第十六週<br> <br>十九週   | 4 | 跳高   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳高運動的演進及過竿動作的種類。</li> <li>2. 跳高動作的技巧與要領。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解跳高運動的演進及過竿動作的種類。</li> <li>2. 學會跳高剪式的空中動作。</li> <li>3. 培養挑戰自我的勇氣。</li> </ol> | 能完成跳高剪式的空中動作。  |  |
| 第二十週<br> <br>第二十一週 | 2 | 壘球擲遠 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壘球擲遠的比賽規則。</li> <li>2. 壘球擲遠的動作技巧與要領。</li> </ol>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解壘球擲遠的動作技巧。</li> <li>2. 學會正確的壘球投擲的動作。</li> <li>3. 培養挑戰自我的勇氣。</li> </ol>      | 能做出正確的壘球投擲的動作。 |  |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。