

臺南市公立南化區北寮國民小學 114 學年度第一、二學期三至六年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	田徑社團	第一學期 40 節 第二學期 40 節	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
2	舞龍社團	第一學期 40 節 第二學期 40 節	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
3	籃球社團	第一學期 40 節 第二學期 40 節	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
4			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
5			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
6			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立南化區北寮國民小學 114 學年度第一學期三至六年級彈性學習

社團活動或技藝課程名稱		田徑社團	實施年級	3-6	教學節數	本學期共(40)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. ■ 社團活動與技藝課程(■ 社團活動 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		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-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. 能了解田徑的運動特性與蹲踞式起跑的動作要領並能確實做出蹲踞式起跑的動作 2. 學習徑賽短跑項目，並指導學生做出正確的起跑方式。 3. 養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。						
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		
第一週至第7週	14	起跑	1. 瞭解徑賽短跑項目 2. 瞭解起跑技巧 3. 能做出正確的起跑動作 4. 能做出完整的加速度過程	1. 在活動中表現身體的協調性。 2. 瞭解運動規則參與比賽，表現運動技能	1. 能說出徑賽項目 2. 能做出正確的起跑動作			
第八週至第十四週	14	跳高	1. 瞭解跳高過竿的種類 2. 瞭解跳高規則 3. 能完成跳高動作 4. 能嘗試做出剪式跳高過竿	1. 在活動中表現身體的協調性。 2. 瞭解運動規則參與比賽，表現運動技能	1. 能說出跳高過竿的種類 2. 能做出正確的剪式跳高動作			
第十五週至第二十二週	12	體適能、跳繩	1. 瞭解體適能的概要。 2. 能瞭解心肺耐力的基本要素。 3. 學會單人跳繩的動	1. 能說出體適能的項目。 2. 能說出心肺耐力基本要素。 3. 能說出心肺耐力的重	1. 能說出體適能的項目。 2. 能正確的做出跳繩的正確動作。			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			作要領。 4. 學會雙人跳繩的動作要領。	要。 4. 能正確的做出跳繩的正確動作。 5. 能體會互助合作的重要。 6. 能清楚需要矯正的動作並改過。		
--	--	--	-------------------------	--	--	--

◎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。

臺南市公立南化區北寮國民小學 114 學年度第二學期三至六年級彈性學習-社團活動與技藝課程課程計畫

社團活動或技藝課程 名稱		田徑社團	實施年級	3-6	教學節數	本學期共(40)節
彈性學習課程規範		2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核心素養		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。 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. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 2. 了解跳遠助跑、踩板、空中姿勢及落地等動作的方式。 3. 能了解傳接棒的要領，學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 4. 瞭解鉛球推遠之基本動作能力及特性並熟練鉛球推遠之動作要領。				
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
第一週至第六週	12	接力	1. 了解接力的起源沿革 2. 了解傳接棒的要領和戰術。 3. 培養學生合作團結互助精神。	1. 能了解接力的起源要領及其和別項之異同。 2. 認識規則、接力區的範圍。 3. 能了解棒次的傳接手並能協調的完成接棒。	1. 能說出接力的要領 2. 能順利的與同學完成傳接棒	
第七週至第十四週	16	急行跳遠	1. 了解跳遠規則及跳遠起跳的方式 2. 嘗試做出空中跨越的動作 3. 完成跳遠動作	1. 跳遠動作要領 2. 跳遠空中動作種類介紹並做出蹲踞式空中姿勢 3. 助跑距離、步伐能固定，準確地踩到起跳版	1. 能說出如何測量跳遠步伐 2. 能做出正確跳遠動作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十五週至第二十二週	12	鉛球	1. 了解鉛球推遠之基本動作能力及特性。 2. 了解鉛球推遠之方法及要領。 3. 熟練鉛球推遠之動作要領。 4. 熟練鉛球之練習方法。	1. 能說出鉛球推遠的特性。 2. 能說出鉛球推遠的持球及預備姿勢。 3. 能說出鉛球的啟動滑步及推擲動作。 4. 能做出鉛球推遠的持球及預備動作。 5. 能做出鉛球推遠的啟動滑步及推擲動作。 6. 能做好鉛球推遠的啟動滑步及推擲動作之練習要領。	1. 能說出鉛球推遠的持球及預備姿勢。 2. 能做好鉛球推遠的啟動滑步及推擲動作	
------------	----	----	---	---	--	--

◎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。