

## 三年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		田徑——跑	<b>設計者</b>	李威德
<b>實施年級</b>		三上	<b>節數</b>	2節課（45分鐘/節）
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A1 身心素養與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
<b>領域學習重點</b>	<b>核心素養</b>	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	<b>議題</b>	<b>學習主題</b> 1. 性別權力關係與互動 2. 人權重要主題 3. 人權與民主法治 4. 人權與生活實踐
	<b>學習表現</b>	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		<b>實質內涵</b> 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

	<p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>			
<b>學習內容</b>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>			
<b>學習目標</b>	<p>一、了解跑步的動作要領。</p> <p>二、了解練習時，集中注意力並注意周遭環境的安全性。</p> <p>三、學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>四、養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>五、培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>			
<b>教學資源</b>	<p>教師：活動設計操作及蒐集補充說明資料。</p> <p>學生：蒐集跑步之相關資料。</p>			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p>• 田徑小語</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：自動排好 4 排，男女生前後分開，並按照身材高矮排列整齊。</p> <p>(二)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集欲補充說明資料之內容。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學是否有上網搜尋相關影片或電視轉播節目，如西元 2017 年世界大學運動會田徑項目，欣賞選手們優美動作？並請學生發表看到哪些選手的表現，特別感到印象深刻。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>			45 分鐘	
<p>• 馬克操</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：排成 4 排，男女生前後分開，並按照身材高矮排列整齊。</p> <p>(二)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集欲補充說明資料之內容。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學有什麼樣的方法能提升跑步能力，並請同學發表想法。</p>			45 分鐘	

### 三、暖身活動

- (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情。
- (二)體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。
- (三)關節熱身操(頭至腳)。

### 四、主要活動

- 講解馬克操動作要領
- (一)擺臂姿勢：上半身微微含胸、肩膀放鬆，將上半身稍微的向前傾，手臂前擺時拳頭可擺至肩膀的高度，後擺時拳頭擺至腰際。
- (二)步行抬腿：單腳抬高膝蓋到腰際的部位，小腿放鬆，腳尖朝前，向前走動時，約走一個腳掌的距離。
- (三)墊步抬腿：延續步行抬腿的動作，抬腿的同時，支撐腳做一個小跳躍，讓膝蓋能抬更高。
- (四)抬腿跑：以跑動的方式，持續抬腿，跑過程中要注意，抬腿的動作要領。
- (五)直膝跑：將腿部打直向前跑，腳背微微勾起並以前腳掌著地。
- (六)跨步跳：連續跨大步的向前跑，前腳做出抬腿的動作，後腳盡量打直，在空中呈現一個弓箭步的動作，就像是跨水溝蓋的動作。

### 五、綜合活動

- 馬克操練習
- (一)學生分為 4 排。
- (二)設一起跑線，間距 10 公尺處放角椎當終點。
- (三)學生間取適當距離後，依排序操作馬克操動作。
- (四)學生操作至終點後，慢慢走回起點並排至隊伍後方。

### 六、建議事項

- (一)馬克操的練習主要從步行、墊步、再到跑動，所以可以先從步行抬腿開始練起。
- (二)練習的過程中保持上半身的穩定與手腳的協調。
- (三)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)達到最小傷害。
- (四)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。
- (五)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐記錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。

(第二節結束)