

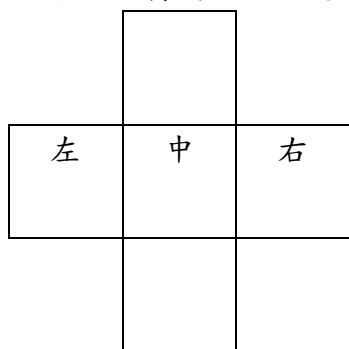
健體領域一下主題參單元九教案

領域/科目	健康與體育		設計者	鄭金釧
實施年級	一下		教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、運動歡暢樂趣多			
單元名稱	九、跳躍大進擊-平衡跳進階版			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	總綱與領綱之核心素養	健體-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。 健體-E-C1 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。
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育一下主題貳單元九			
教學設備/資源	哨子、粉筆、黑板、平坦安全的場地、碼錶。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在遊戲中認識跳躍動作。 2. 能遵守遊戲規則，並努力完成任務。 3. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 4. 能配合遊戲在跳躍過程中做出肢體變化動作。 5. 能將跳躍動作應用在生活上。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 2：平衡跳進階版】 (一)教師先以課本情境引導學童明白跳躍動作，除了是一種移動方式外，也是快樂時常做的動作。 (二)尤其在宣布各項競賽成績時，獲勝的班級或小組都會高高跳躍歡呼。			40	

(三)教師提問並引導學童回答：請學童想一想並發表，曾經在什麼情形下使用到跳躍動作。

(四)平衡跳

1. 教師說明：日常生活中，不管是開心雀躍，或是緊急情況為了躲避碰撞跳開，都要能保持平衡、安全落地才好，所以要能依照不同情境，穩穩的前跳、後跳、左跳、右跳、開腿跳、併腿跳、轉身跳。
2. 教師先在教室地面畫出十字平衡跳的圖形，再將任務流程寫於黑板：
前、左、中、右、中、左轉開、合、前；
後、左、中、右、中、右轉開、合、後。



3. 教師親自示範動作。接下來可以請小朋友輪流來闖關，輪到闖關的小朋友要努力平衡完成任務，其他小朋友可以齊聲幫忙把任務流程齊唸，幫助闖關的小朋友順利過關。
4. 等每一位小朋友都了解闖關流程，再以碼錶正式計時，看誰跳得又快又好。

～本節結束

能實作表現

參考資料

• 南一版健體一下教師手冊