

彰化縣大榮國小 109 學年度 第一學期健康與體育領域—體育科  
十二年國教素養導向教學設計

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	王兆民
實施年級	四年級		總節數	共_1_節，_40_分鐘
單元名稱	田徑			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</li> <li>● 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</li> <li>● 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</li> </ul>	核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</li> <li>● 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</li> </ul>
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ab- I -1 體適能遊戲。</li> <li>● Ab- II -1 體適能活動。</li> <li>● Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</li> </ul>		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</li> <li>● 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</li> <li>● 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</li> </ul>		
	所融入之學習重點	將英文語彙融入日常生活中		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	自編			
教學設備/資源				
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會在運動前要先熱身，保護身體減少受傷</li> <li>2.學習小動物行走的動作</li> <li>3.喜歡和同伴一起進行活動與遊戲</li> <li>4.做出老師所給的指令動作</li> </ol>				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、 準備活動</p> <p>1. 跑走操場 2 圈熱身</p> <p>2. 暖身操</p> <p>英文暖身運動:</p> <p>(1) Jumping thirty times/ Jumping Jack</p> <p>(2) Neck circles</p> <p>(3) Arm circles</p> <p>(4) Shoulder circles</p> <p>(5) Hip circles</p> <p>(6) Knees circles</p> <p>(7) Leg stretches</p> <p>(8) Outer Thigh stretches</p> <p>(9) Wrists . Ankles circles</p> <p>二、 發展活動</p> <p>起跑、反應訓練</p> <p>從單腳跳、雙腳跳，結合動物意象搭配講解</p> <p>1.小雞跳：代表腳尖踏點</p> <p>2.兔子跳：代表雙腳跳</p> <p>3.蜘蛛跳：代表爬行</p> <p>4.坐姿轉身跑-左、右</p> <p>5.盤腿坐姿起跑</p> <p>6.直腿坐姿起跑</p> <p>7.趴臥起跑</p> <p>8.180 度跳躍轉身起跑</p> <p><b>單字：Chick/Spider/Bunny</b></p> <p>三、 綜合活動</p> <p>分組進行比賽</p> <p>請三組運用剛剛練習動作聯想，各自討論出一個起跑姿勢，來進行比賽</p> <p><b>單字：run/stop /go/</b></p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	

試教成果：（非必要項目）

參考資料：（若有請列出）

附錄：