公開授課教案

領域/科目	健體	設計者	莊豐駿
實施年級	六上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、身體力與美		
單元名稱	六、青春奔跑		

設計依據

學習重點	學習表現	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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-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。
	學習內容	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
融入議題與其實質內涵	・人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。			
教材來源	・南一版健康與體育六上主題貳單元六			

學習目標

1. 學習慢跑的方法與運用。
2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。
3. 能體驗慢跑時的身心感受。
4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。
5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
準備活動 教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。	10	能實作表現

發展活動 **【慢跑的動作】** (一)原地練習 學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解，依序由上而下說明慢跑時，身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。 1.頭及頸部放鬆、自然挺直，眼睛平視前方。 2.腰背挺直，肩部放鬆，手肘自然彎屈規律的擺動。 3.用最輕鬆步伐跑步，不要勉強加大步伐，由腳跟再到腳尖著地，使腳掌順暢輕盈的充分著地。 4.保持均一致的呼吸節奏(「吸、吸、吐」慢跑呼吸節奏法)。 5.教師觀察後，適時修正與調整學童姿勢。 (二)實際操作 學生分成四組，實際操作體驗。 1. 一組一組繞著操場慢跑。 2. 未輪到的組別負責觀察其他組別的動作。 3. 回饋分享。	25	能實作表現 能實作表現 口頭發表
綜合活動 1. 進行收操 2. 教師統整本節上課內容。 **~課程結束~**	5	