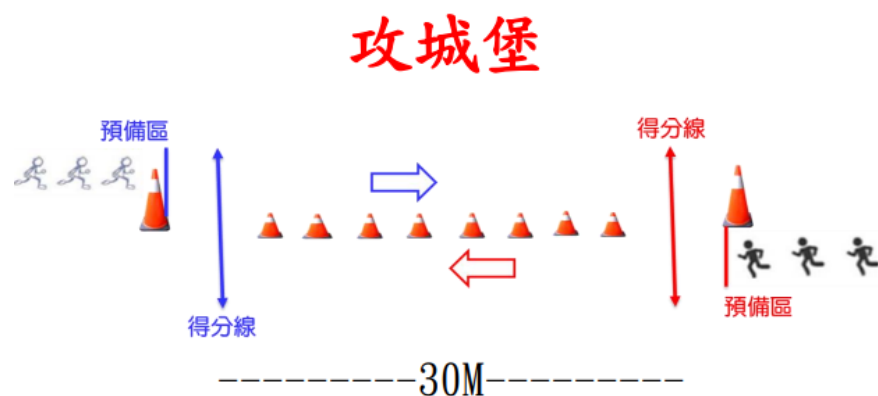


# 健康與體育領域三上第五單元教案

領域/科目		健體領域		設計者	陳釀醅	
實施年級		三上		教學時間	40分鐘	
主題名稱		單元五跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣				
活動名稱		速度跑--奔跑吧！孩子				
<b>設計依據</b>						
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。		總綱 與領 綱之 核心 素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思 考能力，並透過體驗與實踐，處理日常 生活中運動與健康的問題。	
	學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			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。	
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。				
與其他領域 /科目的連 結		無				
教材 來源		康軒版健康與體育第五冊三上第五單元及體育教學模組				
教學設備/ 資源		哨子、角錐、地墊、活動說明海報、小白板、白板筆				
<b>學習目標</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>瞭解跑步動作擺手與抬腳的技巧。</li> <li>學會正確的跑步動作。</li> <li>瞭解起跑及加速的動作與技巧。</li> <li>培養團隊精神及同心協力的默契。</li> <li>能夠控制跳躍的距離，並準確跳至指定的區域範圍。</li> <li>能遵守競賽規則並團結合作完成競賽。</li> </ol>						
<b>教學活動設計</b>						
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式
<b>【活動一】暖身準備</b> <b>(一)關節操、伸展操</b> 1. 關節操：(每個動作各 8 拍)頸部、肩關節、腰部、膝關節、手腕關節、 踝關節。 2. 伸展操：(每個動作各 8 拍)手臂向上及左右伸展、雙腳打直向下伸展、 側弓箭伸展、正弓箭、站立拉踝。 3. 操場慢跑兩圈					10	動作評量

## 【活動二】奔跑吧！孩子-攻城我最行

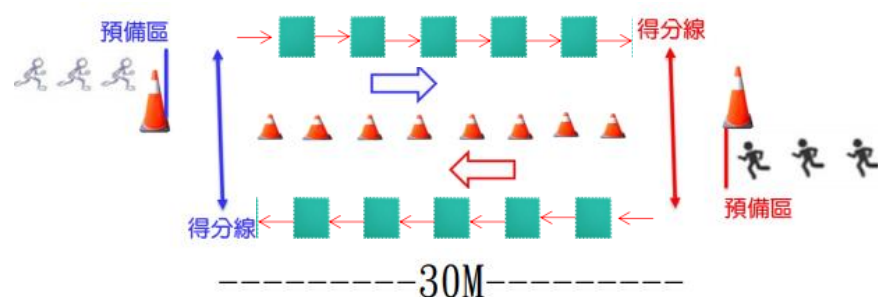
規則說明：如下圖所示



1. 依照班級人數分成二隊，單數一隊雙數一隊。
2. 啟動進攻時，各隊派一人從起點出發，沿著指定路線跑向對隊區域。
3. 兩人在跑動路線中途相遇時，雙方須減速到停止跑動(避免正面衝撞及拉扯)。
4. 停止的雙方進行猜拳，猜贏者繼續跑向前進攻，猜輸者舉手向隊友示意，輪替到的下一位隊員即可出發阻擋對方，進攻隊員進入我方區域，再遇上時重複前述勝負方式。
5. 兩隊進攻者，在對方沒有被阻擋到時踩到對隊指定區域得一分，限時五分鐘。

## 【活動三】奔跑吧！孩子-攻城障礙賽

規則說明：如下圖所示



1. 遊戲規則如同前一活動，但是在攻城的途中加入地墊障礙。
2. 進攻時如遇到平面障礙物時須做跨跑動作，保持行進安全距離，並能掌握跨跳動作流暢及穩定性。
3. 跨越障礙物練習過程中不要過度衝刺，避免踩踏地墊。
4. 跑動及跨越的過程中不可推拉及碰撞他人，保持活動禮儀。

## 【活動四】奔跑吧！孩子-我跑故我在

### (1) 分組討論：

1. 學生分為四組，每組選出組長，並發給各組小白板及白板筆一枝。
2. 教師提問，請各組在完成「攻城我最行」遊戲後回答下列問題  
提問一：起跑時要注意什麼(聽哨音、起跑姿勢、綁好鞋帶...)  
提問二：加速時要注意什麼(跨大步、手擺動、眼看前方、身體重心...)  
提問三：維持速度時要注意什麼(調整呼吸、挺胸抬高腳、不要身體晃動)

10

技能操作  
態度檢核

10

技能操作  
態度檢核

8

參與討論

<p>3. 教師提問，請各組在完成「攻城障礙賽」遊戲後回答下列問題          提問一：跨越障礙時要注意什麼?(確認起跳腳、跨大步、不可側跨…)          提問二：如何做才能避免踢到障礙物?(數步數、眼光微瞄障礙物…)</p> <p>4. 各題請各組派人回答</p> <p><b>【活動五】統整與反思：</b></p> <p>1. 分析致勝的原因(動作標準、專心、團結合作、速度、猜拳厲害…)。          2. 找出表現佳的同學作示範動作。          3. 教師統整今日活動內容。</p> <p style="text-align: center;">～結束～</p>	2	口述評量
參考資料	康軒版健康與體育三上教師手冊、體育教學模組田徑	