

# 彰化縣中正國小素養導向教案

## 一、課程設計原則與教學理念說明

本課程採取實際經驗、體驗，引導學生由淺而深地熟悉運動前中後的準備與運動過程，引導學生熟悉並且養成生活的運動習慣。透過體驗、嘗試和比賽的過程中，引導學生增進對於運動的興趣與習慣。介紹自我運動的方式與流程，引導學生能在自己的生活中規劃合適的體適能活動，針對自己的需求設計相關的體能活動，增進運動、保健、終身運動等相關知識。

## 二、主題說明

領域/科目	健康與體育領域		設計者	洪奕祐
實施年級	國小三年級		總節數	2
主題名稱	追風少年			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		
	學習內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
核心素養	總綱	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	健體E A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體E B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體 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。		
議題融入	實質內涵	性別平等教育 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動 人權教育 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。		

	<p>品德教育</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
<b>所融入之單元</b>	南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第六單元	
<b>與其他領域/科目的連結</b>		
<b>教材來源</b>	南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第六單元	
<b>教學設備/資源</b>	角錐、接力棒、跳繩、繩梯	
<b>各單元學習重點與學習目標</b>		
<b>單元名稱</b>	<p style="text-align: center;"><b>學習重點</b></p> <p style="text-align: center;"><b>學習目標</b></p>	
<b>單元一 追風停看聽</b>	<p><b>學習表現</b></p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>一、能在跑步比賽中，了解賽跑的過程與成績核算方法。</p> <p>二、學生能彼此討論是合的運動處方，增進自己的體育表現能力。</p> <p>三、學生能在活動的過程中發現自己的優缺點，並有意願發展相關的技能在修正比賽中認識自己羽球技能的優缺點，並和隊友利用課餘練習羽球相關技能。</p>
	<p><b>學習內容</b></p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p>	
<b>單元二 追風時刻</b>	<p><b>學習表現</b></p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>一、學生能自主預備運動過程中的暖身過程並了解暖身的重要性。</p> <p>二、養成學生運動的動機與自主運動的意願，增進學生運動的樂趣。</p> <p>三、引導學生獲得良好的運動知能，設計簡易的體能活動。</p>
	<p><b>學習內容</b></p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	

### 三、單元設計

<b>教學單元活動設計</b>		
<b>單元名稱</b>	<b>追風停看聽</b>	
<b>主要設計者</b>	洪奕祐	
<b>學習目標</b>	一、能在跑步比賽中，了解賽跑的過程與成績核算方法。 二、學生能彼此討論是合的運動處方，增進自己的體育表現能力。 三、學生能在活動的過程中發現自己的優缺點，並有意願發展相關的技能在修正比賽中認識自己羽球技能的優缺點，並和隊友利用課餘練習羽球相關技能。	
<b>學習表現</b>	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	
<b>學習內容</b>	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	
<b>領綱核心素養</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。	
<b>核心素養呼應說明</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。	
<b>議題融入說明</b>		
<b>第一節：教學活動內容及實施方式</b>		<b>備註</b>
引發動機：預備活動 一、確認上課人數與點名，了解學生出缺勤狀態 (一)體育股上於上課前，詢問老師上課地點、了解所需要攜帶之個人器材。 (二)上課中打響之後，老師進行點名，了解學生的出缺席狀態。 二、說明課程規劃與評分 (一)不遲到：要求學生準時到教室，時間容許為前後五分鐘。 (二)秩序：期望學生在老師解說進度流程時注意聽講。 (三)分組 (四)評分方式： 1.技能成績： 起跑測驗：預備—跑的準備動作、 接力轉換：接力的交棒測驗、 跳繩：一分鐘 50 下 2.情意成績：出缺席、課堂表現、課堂自評 3.認知成績： 能以口述描述自己在運動過程的經歷，敘述暖身的指令與動作。		

<p>三、解說熱身流程(隨課程漸進增加難度)</p> <p>(一)關節熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頸部暖身 10 秒</li> <li>2. 大手臂繞環 10 圈</li> <li>3. 腰部左右轉 各 10 圈</li> <li>4. 膝部環繞 10 圈</li> <li>5. 左右高壓腿 各 10 秒</li> <li>6. 左右低壓腿 各 10 秒</li> <li>7. 開合跳 20 下</li> <li>8. 高抬腿快跑 50 下</li> </ol> <p>(二)球場熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左右折返： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)方向範圍：以操場左右邊線為範圍。</li> <li>(2)腳步：以小跑步的方式進行，至兩邊邊線時，跨出慣用腳、手碰觸邊線。</li> </ol> </li> <li>2. 前後折返： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)方向範圍：以操場前後邊線為範圍。</li> <li>(2)腳步：由底線向前小跑步，跨出慣用腳、手碰觸地面。向後折返可以倒退跑、側併步方式返回底線。</li> </ol> <p>*注意：向後折返時，使用側併步方式折返者，慣用右手身體轉向 右方，左手者轉向左方。</p> </li> </ol> <p>(三)跑步預備練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聽到「預備」聲，學生面向下預備起跑，後腿推直。</li> <li>2. 聽到「跑」聲，開始起跑，衝至目標線。</li> </ol> <p>(四)接力練習(按照學生狀態提升難度)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 底線安排學生，並在一定距離之內安排第二組學生，依序在線上安排學生，練習接力的流程，注意不把接力棒掉下。</li> </ol> <p>(五)跳繩(計時一分鐘學生完成次數)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聽到計時的預備聲時，學生預備跳繩狀態。</li> <li>2. 聽到開始聲時，學生起跳，並盡力完成。</li> <li>3. 計算學生完成次數，鼓勵完成次數最高的學生。</li> </ol> <p>四、總結</p> <p>(一)解說今日上課流程與內涵</p> <p>(二)解說暖身使用之肌肉群與運動的重要性</p> <p>(三)請學生返家後注意身體的狀態，提供必要的練習或休息</p>	
<p><b>第二節：教學活動內容及實施方式</b></p>	<p><b>備註</b></p>
<p>引發動機：預備活動</p> <p>一、確認上課人數與點名，了解學生出缺勤狀態</p> <p>(一)體育股上於上課前，詢問老師上課地點、了解所需要攜帶之個人器材。</p> <p>(二)上課中打響之後，老師進行點名，了解學生的出缺席狀態。</p> <p>二、說明課程規劃與評分</p> <p>(一)不遲到：要求學生準時到教室，時間容許為前後五分鐘。</p> <p>(二)秩序：期望學生在老師解說進度流程時注意聽講。</p>	

(三)分組

(四)評分方式：

1.技能成績：

起跑測驗：預備一跑的準備動作、

接力轉換：接力的交棒測驗、

跳繩：一分鐘 50 下

2.情意成績：出缺席、課堂表現、課堂自評

3.認知成績：

能以口述描述自己在運動過程的經歷，敘述暖身的指令與動作。

活動：100 公尺挑戰賽

(一) 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。

(二) 教師將學童帶至平坦安全的場地，進行跑步活動。

1. 將學童分成選手組、跑道組、紀錄組。

2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。

3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。

4. 紀錄組抓取終點成績及記錄成績。

5. 一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。

(三) 鼓勵學童利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。

1. 利用課餘時間練習時，為求記錄方便準確，請學童和他人合作協助完成紀錄。

2. 累積一段時間後，比較自己的成績，看看是否有進步。

3. 請學童協助觀察跑步的動作，改善動作，以求更佳成績。

(四) 總結活動

1. 對於表現優秀及能有效進步的學童，教師予以表揚，請他們發表心得。

2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。

(五) 完成認證：和同學合作，利用課餘時間練習跳繩，請同學幫忙測量並記錄跑 100 公尺的秒數。另外也請學生彼此練習跳繩，完成學校認證。

試教成果 或 教學提醒	(非必要項目)
參考資料 附錄	(若有請列出) 南一版健康與體育第五冊 [三上] 主題貳第六單元 教師手冊