

健康與體育領域一上第九單元第二節教案

領域/科目	健康與體育	設計者	陳巧翎/許洵琳/高培修
實施年級	一年6班	教學時間	40分鐘
主題名稱	第九單元第二節(快樂走跑跳)		
單元名稱	走走跑跑		

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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		

融入議題與實質內涵	• 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
------------------	--------------------------------------

與其他領域/科目的連結	無
--------------------	---

教材來源	參考南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第九單元
-------------	--------------------------

教學設備/資源	操場跑道、平坦安全的場地、哨子、圓錐數個。
----------------	-----------------------

學習目標

	一、認識操場、跑道與使用規則。 二、認識腳的走、跑動作。 三、能表現專注參與的態度。 四、能做出各項暖身動作。 五、能轉換跑、走指令動作。 六、能利用下課時間練習走、跑運動或遊戲。
--	---

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【課前準備】 教師帶領學童至操場</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點名。 2. 放置水壺。 3. 暖身操隊形。 4. 提醒課堂要認真不調皮，調皮會受傷。 <p>【暖身活動】 指導學童操作暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)各關節靜態操 頸部、肩部、腰部、膝關節、腳踝。 (2)動態暖身操 開合跳、原地擺臂、原地跑步。 <p>【主要活動：走走跑跑】</p> <p>(一)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先在跑道上示範與指導學童體驗跑步預備動作。 <ol style="list-style-type: none"> (1)(旗子舉起)做出預備跑動作並專心看旗子動作。 (2)(旗子放下)持續做出直線跑步並專心看前面不跨越跑道。 (3)告知衝過終點後需直線緩衝減速往前走道到下一個數字坐下。 (4)告知鞋子中途掉落需如何處理。 (5)提醒跑步時，中途快要跌倒時，需如何調整動作。 2. 認識彎道線與直道線 <ol style="list-style-type: none"> (1)判斷直線跑道(一小段一小段一小段的白色延伸直線) 練習： <ol style="list-style-type: none"> (1)直線跑、走：利用跑道完成直線進行60M跑、走。 (2)衝過終點後能減速緩衝往前走道指定位置。 <p>(二)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師讚美學童今日的表現，並鼓勵學童可於下課時間進行練習。 2. 指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。 3. 提醒學童適量補充水分。 <p style="text-align: center;">(課程結束)</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>認真走路 點名能答右並舉手 水壺能放置指定位置 能找到做操位置</p> <p>動作能確實</p> <p>認真聆聽</p> <p>實作表現 遵守規則</p> <p>認真聆聽</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一版健康與體育第一冊〔一上〕</p>	