

健康與體育教學單元設計

【一年級】田徑遊戲-跑跑大挑戰

一、課程設計原則與教學理念說明

本單元課程規劃，主要是依據田徑的挑戰特性與遊戲的概念而形成「ENJOY」之教學模組架構，透過趣味的熱身活動(Engagement)、田徑的情境(New Situations)轉換，使兒童能運用「走、跑、跳」技能體驗挑戰(Just Challenge)活動，同時在遊戲中學習觀察(Observation)遊戲的過程與果，進而了解田徑所要發展的概念與成功體驗的反思分享(Yes, we made it!)。

二、教學單元

領域/科目	健康與體育-體育	設計者	邵宜翠
實施年級	一年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
主題名稱	田徑遊戲-跑跑大挑戰		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c--1 認識身體活動的基本動作。 2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-1-1 表現基本動作與模仿的能力。 1d-1-1 描述動作技能基本常識。 3c-1-2 表現安全的身體活動行為。	核心素養
	學習內容	Bc-1-1 各項暖身伸展動作 Ga-1-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	
議題融入說明	學習主題	性別教育、合作學習	
	實質內涵	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
與其他領域/科目的連結	生活領域/美勞		
教材來源	110 年體育教學模組-田徑教學模組		
教學設備/資源	彩色圓盤各色 5-10 個、哨子、音樂播放器、學習單		
主題學習目標			
1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、腰、各身體部的伸展活動。 3.認識各種走路與跑步姿勢。 4.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 5.結合跑步技能進行活動。 6.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 7.遊戲時能表現出安全的行為。			

教學活動	活動名稱	學習脈絡	總結性表現任務	學習評量
暖身操	哆啦A夢律動操	1. 配合卡通主題曲的旋律及節奏，依序從頭、肩、腰、膝蓋、腳踝等關節活動暖身，避免運動傷害。		
熱身活動(E)	跑走紅綠燈	2. 用遊戲方式活動身體，並從跑動中改變速度及方向，練習身體的反應力，規則如下： 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。聽到「紅燈」要停下來，「綠燈」自由跑，「黃燈」慢慢走。注意在綠燈自由跑時，不可以踩到彩色圓盤，並且要留意不能撞到其他人。		
學習情境(N)	變速紅綠燈	3. 透過遊戲增進思考，練習身體的協調性及身體的穩定性，規則如下： 同前一項活動，聽老師指令作出動作。聽到「紅燈」要停下來做特殊動作(如稻草人、睡美人)，「綠燈」用特殊動作跑(如機器人、跳跳人)，「黃燈」慢慢走。		
體驗挑戰(J)	跑跑大挑戰	4. 探索身體的不同動作的跑步方式，融入田徑的跑步動作要領，感受不同跑步姿勢所造成的改變。 (1)體驗直臂跑法 (2)體驗左右擺臂跑 (3)體驗前後擺臂跑 (4)體驗手臂夾起來跑 (5)體驗直膝跑 (6)體驗小碎步跑 (7)體驗抬膝跑 (8)體驗踢屁股跑 (9)使用最舒服的方式跑	能聽從老師指令，練習以不同姿勢跑步，並注意運動時的安全。	能做出老師所要求不同的動作跑步前進。
學習觀察(O)	小組討論	5. 老師提問，學生分組討論及記錄在學習單。 (1)用不同的動作跑步時，身體會有什麼不同的感覺？ (2)你覺得怎樣的動作，可以讓跑步的速度更快一點？ (3)在活動中，你有沒有發現哪一位同學跑得比較快？你覺得他為什麼可以跑得快呢？	能發表以不同姿勢跑步時身體的感受，並觀察他人動作。	能具體說出不同姿勢跑步時身體的不同感受。
反思分享(Y)	報告分享	6. 小組報告，請成功者示範分享，統整及回饋上課內容。		