

健體課程六上主題貳單元六教案

領域/科目	健體	設計者	許家彰
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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	總綱與綱之核心素養
	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。		
與其他領域/科目目的連結	無		
教材來源	• 南一版健康與體育六上主題貳單元六		
教學設備/資源	哨子、碼表、跑道、紀錄表、踏板、二至三個紙箱、一張桌子、學童自行攜帶水壺、四至五個小圓錐、學童共同蒐集路跑相關資訊。		
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。			

6. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。

7. 能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間

評量方式

【活動 1：慢跑的動作】

(一) 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。

(二) 學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解，依序由上向下或由下向上說明慢跑時，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（可教導「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。

～第一節結束/共 1 節～

能實作表現

參考資料

• 南一版健體六上教師手冊

• 許義雄等（民 88 年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。

• 中華民國路跑協會

<http://www.sportsnet.org.tw/>

• 跑者廣場全國賽事

<http://www.taipeimarathon.org.tw/contest.aspx>