

健康與體育教學單元設計

【三年級】第五單元-跑接樂悠游

一、課程設計原則與教學理念說明

本單元帶領學生跑步時的正確擺臂和站立式起跑姿勢，再體驗不同的速度和姿勢跑步，最後以運動後伸展作為本單元結尾，希望培養學生運動前暖身、運動後伸展的良好習慣。

二、教學單元

領域/科目		健康與體育/體育		設計者	劉洸良
實施年級		三年級		總節數	共 5 節，200 分鐘
主題名稱		伸展跑步趣			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c -II -1 認識身體活動的動作技能。 1c -II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。		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-II -1 暖身、伸展動作原則。 Ga -II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
議題融入說明	學習主題	性別平等			
	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		書商、自編			
教學設備/資源		三角錐數個			
主題學習目標					
<ol style="list-style-type: none"> 1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.體驗不同的跑步姿勢。 5.體驗以不同速度跑步。 6.認識站立式起跑的動作要領。 7.認真參與學習活動並樂於分享。 8.學會進行身體各部位的伸展活動。 					
單元一 單元名稱	活動名稱	學習脈絡		總結性表現任務	學習評量
跑接樂悠游 - 伸展跑步趣	活動九 - 忽快忽慢	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生已了解到運動前需暖身的重要性。 2.提問：以不同速度前進時，身體有什麼不同的感 			

		<p>受？</p> <p>3.布置「忽快忽慢」活動場地：使用三個直線跑道，左跑道起點放置一個三角錐，左跑道在距離起點 25 公尺處放置一個三角錐，中間跑道放置一個三角錐，和起點平行。</p> <p>4.學生從起點的三角錐以快步走方式前進至 25 公尺三角錐處就轉彎，並變換前進的速度為慢跑；再慢跑至起點旁的三角錐處，即轉彎，並變換前進的速度為快速跑。</p> <p>5.教師以哨音提示，學生聽到哨音，每次輪流一人前進，保持與前面操作者適當之距離，除了了解自己身體體能界限，並尊重他人的身體自主權。</p> <p>6.提問：以不同速度前進時，你發現了什麼？</p>	<p>能練習以不同速度跑走前進，並保持與前面操作者適當之距離。</p> <p>能發表以不同速度跑走時身體動作和感覺變化。</p>	<p>能控制速度，以不同的速度跑走前進，並保持與前面操作者適當之距離。</p> <p>能具體說出以不同速度跑走時身體動作和感覺變化。</p>
--	--	---	--	--