

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> |
|--|--|---|--|--|