






彰化縣大榮國小 110 學年度 第一學期 健康與體育 十二年國教素養導向教學設計

領域/科目	健康與體育領域	設計者	余函蓁
實施年級	五年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	障礙跑		
設計依據			
學習 重點	學習表現	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	核心 素養
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
教材來源		教育部體育署國小體育教學模組	
教學設備/資源		教學海報、巧拼、紙箱、訓練欄架、計時器	
學習目標			
1.能在遊戲中探索跑、跳動作，體驗思考有效率的動作。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>● 準備活動:</p> <p>1.說明上課內容及規範</p> <p>2.進行熱身活動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">活動一:數字障礙跑(E)</div> <p>(1)將貼有編號的障礙物隨意放置活動場地中(須注意彼此間距)。</p> <p>(2)站立在自己編號的障礙物旁,聽候老師發令。</p> <p>(3)發令後,在場中跑動並依號碼順序進行跨越障礙物的動作(從自己編號到最後一號,再回到自己編號)。</p> <p>例如:7 號同學的順序(全班 10 人)</p> <p>7→8→9→10→1→2→3→4→5→6→7</p> <p>(4)跑動及跨越的過程中不可推拉及碰撞他人,保持活動禮儀。</p> <p>(5)完成者離開場地,回到指定地點。</p> <p>● 發展活動:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">活動二:跨越障礙物(N)</div> <p>(1)跨越障礙物練習過程中不要衝刺。</p> <p>(2)先以 1.2.3 平面障礙物跑道練習跨跑動作直到熟練。</p> <p>(3)再以 4.5 立體障礙物跑道練習,做跨越障礙物練習動作直到熟練。</p> <p>(4)反覆練習中隨時保持行進安全距離,並能掌握跨跳動作流暢及穩定性。</p>	5min	
<p>1 </p>	10min	

<p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>  <p>5</p> 		
<p>活動三: I can 飛躍(J)</p> <p>(1)分成四組，學生在 8 秒固定時間內進行 40m 的平面跑與障礙跑,看可以抵達至哪一區。 (1 人跑、1 人計時、1 人紀錄、其餘人員觀察)</p> <p>(2)選擇「最適合自己的 ABC 跑道」進行挑戰,跑道上共有四個障礙物(4 步後跨越)。</p> <p>A 野兔跑道:起點出發至 8 公尺,放置第一個障礙物,每個障礙物間距離 5.50 公尺</p> <p>B 袋鼠跑道:起點出發至 9 公尺,放置第一個障礙物,每個障礙物間距離 6 公尺。</p> <p>C 羚羊跑道:起點出發至 10 公尺,放置第一個障礙物,每個障礙物間距離 6.50 公尺。</p> <p>活動四:討論(O)</p> <p>(1)分組進行問題討論</p> <p>討論問題:</p> <p>Q1:如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距?</p> <p>Q2:跨越障礙時要注意什麼?</p> <p>Q3:如何做才能避免踢到障礙物?</p> <p>(2)學生分享討論結果(Y)</p> <p>● 綜合活動:</p> <p>1.老師與學生共同回顧今日課程(Y) (分享成功跨越障礙的經驗、如何跳得快、避免踢到障礙物)</p>	<p>10min</p> <p>10min</p> <p>5min</p>	
<p>試教成果：(非必要項目)</p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p>		
<p>附錄：</p>		