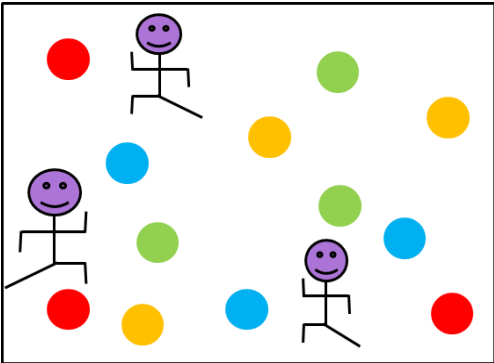


# 健康與體育領域三上第五單元教案

領域/科目	健體	設計者	柯鳳仙
實施年級	三上	教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、跑的遊戲		
單元名稱	五、跑接樂悠游		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 品德教育</li> </ul> E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	康軒版健康與體育第五冊〔三上〕第五單元及體育教學模組		
教學設備/資源	哨子、組別識別衣、各色圓盤、大圓錐、小圓錐、平坦安全的場地、素養評量單。		
<b>學習目標</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道跑步的基本動作要領。</li> <li>2.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。</li> <li>3.努力學習教材中跑步基本動作的內容。</li> <li>4.理解奧林匹克運動會的訴求。</li> <li>5.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。</li> <li>6.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。</li> <li>7.於運動時注意並展現相關保健行為。</li> </ol>			

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>● <b>熱身活動-紅綠燈</b></p> <p><b>活動目的:</b>活動身體， 練習身體的反應力，並從跑動中改變方向。</p> <p><b>場地:</b>草地/空地</p> <p><b>器材:</b>彩色圓盤一組</p> <p><b>規則:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。</li> <li>2. 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。</li> <li>3. 聽到「紅燈」要停下來、「綠燈」自由跑、「黃燈」慢慢走。</li> <li>4. 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旁邊的人。</li> <li>5. 可以設定在綠燈移動時，跟幾個人 high five 進行互動。</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>	10	能認真參與活動 並實作表現
<p>● <b>情境轉換-變速紅綠燈</b></p> <p><b>活動目的:</b>探索身體的不同動作的跑步方式，練習身體的協調性及身體的穩定性。</p> <p><b>田徑情境:</b>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。</p> <p><b>場地:</b>草地/空地</p> <p><b>器材:</b>彩色圓盤一組</p> <p><b>規則:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。</li> <li>2. 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。</li> <li>3. 聽到「紅燈」要停下來(單腳站或特殊姿勢)、「綠燈」<u>特殊動作跑</u>、「黃燈」慢慢走 (老師可以隨機控制紅綠燈的指令)</li> </ol>	10	能認真參與活動 並實作表現

<p>● <b>體驗挑戰</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師觀察出很多不同的跑步方式，我們來嘗試看看不同的跑步動作有什麼不同的感受。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 體驗直臂跑法</li> <li>(2) 體驗擺臂左右搖</li> <li>(3) 體驗擺手夾起來跑</li> <li>(4) 體驗直膝跑</li> <li>(5) 體驗小碎跑</li> <li>(6) 體驗抬腿跑</li> <li>(7) 使用最舒服的方式跑</li> </ol> </li> <li>2. 在綠燈跑動時，不可以踩到彩色圓盤，並且要留意不能撞到旁邊的人。</li> <li>3. 設定在綠燈結束前指令。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跟幾個人 high five 進行互動。</li> <li>(2) 經過了多少個圓盤。</li> </ol> </li> </ol> <p>結束時要找幾個人蹲下(2人、3人、4人、5人)。</p>	10	能認真參與活動並實作表現
<p>● <b>學習觀察</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問 1. 不同的跑步動作帶來了什麼樣的身體感覺? (學生可能回答:直臂跑的時候很不協調，移動速度比較慢…等)</li> <li>2. 提問 2. 請問小朋友，在移動的時候，要怎麼樣才能讓速度更快一點? (學生可能回答:擺臂的速度再快一點、膝蓋要抬起來步伐比較大會比較快)</li> <li>3. 提問 3. 在遊戲當中，你有沒有發現哪一位小朋友跑得比較快呢?為什麼你會覺得他跑得比較快呢? (學生可能回答:000 跑的特別快，因為他的步伐比較大、腳交換的速度很快…等)</li> <li>4. 提問 4. 在遊戲當中，有覺得哪一位小朋友的反應是最快的呢?為什麼呢? (學生可能回答:000 反應特別快，因為他的速度比較快…等)</li> </ol>	5	能認真思考並參與討論
<p>● <b>反思分享</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成功經驗的分享 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 哪一種姿勢你跑起來比較輕鬆、比較快?</li> <li>(2) 示範動作分享給大家學習。</li> </ol> </li> <li>2. 統整並回饋上課內容。</li> </ol>	5	能歸納分享並分組發表
<p>參考資料   康軒、南一 版健體三上教師手冊、體育教學模組中年級田徑</p>		

