

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	鹿港國小 洪偉益
實施年級	三年甲班		總節數	共 3 節， 120 分鐘
單元名稱	跑步趣			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 ● 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 ● 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 ● 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 ● 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 能從活動中表現基本人際互動。(3b-II-2) ● 能認識快跑的基本動作(擺手、步伐等)，並且能模仿快跑的姿勢。(1c-I-1、3c-I-1) ● 積極參與活動，並且願意在生活中實踐(2c-I-1、4c-I-1)
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 		
核心素養	總綱核心素養	領剛/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點
	A1 身心素質與自我精進	<p>健體-E-A1</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 以活動教學來引起學生對身體肌肉的控制與協調。 ● 提供學習過程與活動中所具備的知能，再透過活動中的練習，培養個人特質與運動保健的潛能。 	
議題融入	無			
教學設備/資源	撲克牌、哨子、角椎			
教學活動內容及實施方式				備註
<p style="text-align: center;">第一節 腳勤</p> <p>一、熱身活動(10 分鐘)</p> <p>1、新式健康操</p> <p>1、動動腦</p> <p>使用撲克牌，讓學生玩加減法遊戲，再進行分組。</p> <p>2、跑步姿勢</p> <p>說明跑步時的基本動作(步幅、步頻、擺手、下腳位置、重心....等)，以及注意事項。</p> <p>二、主要活動(10 分鐘)</p> <p>1、攻城堡</p> <p>將學生分成兩組，然後在兩端點擺上角錐，當作攻城最後一道防線，每隊一次跑出一個人，跟對方相遇時猜拳，贏的人繼續向前跑，輸的一方換下一個人出場，直到有人攻</p>				<p>。</p> <p>讓學生熱身，預防運動傷害。</p> <p>利用自我分享，讓學</p>

<p>進城裡就算獲勝。</p> <p>三、反思與分享(15分鐘) 請學生分享在活動中遇到的問題或感受，並且說出如何改善，或讓獲勝的機率變高，和跑步姿勢等。</p> <p>四、總結(5分鐘) 將學生分享的快跑重點整理，把正確的動作再次跟學生說明。</p>	<p>生對跑姿有更深的印象。</p>
<p style="text-align: center;">第二節 無影腳</p> <p>一、熱身活動(5分鐘) 基本的暖身操和慢跑操場兩圈。</p> <p>二、學習情境(20分鐘) 1、利用小欄架擺放的位置，模擬快跑的的腳步和抬腿的高度，再用塑膠圈擺放較大的距離，讓學生能讓腳步變大，且步頻維持，做多功能性練習。</p>  <p>2、請學生分享在不同的器材上，要如何維持速度和快跑姿勢？(步幅、步頻、擺手、下腳位置、重心....等)</p> <p>三、體驗挑戰(10分鐘) 將學生分成三組，進行同上的競賽活動，配合不同的器材最快完成那一組獲勝。</p> <p>四、總結(5分鐘) 再進行活動時，如何最快完成活動，就是步幅、步頻、擺手、下腳位置、重心....等最到最完整，這樣就能達到加快速度的目標。</p>	<p>透過暖身操讓進行活動時不易受傷。</p> <p>運用多種器材來幫助學生更快達到快跑姿勢與技術。</p> <p>讓學生從活動中跟同學間的競賽，增加趣味性。</p>

第三節 全民賽跑

一、熱身活動(10分鐘)

1、攻城保衛戰

將學生分成兩組，再行進中的路程擺上小欄架和塑膠圈，增加難易度，然後在兩端點擺上角錐，當作攻城最後一道防線，每隊一次跑出一個人，跟對方相遇時猜拳，贏的人繼續向前跑，輸的一方換下一個人出場，直到有人攻進城裡就算獲勝。

二、主要活動(20分鐘)

1、音速小子

將班級的人數平均分組，跑 100 公尺並計時。

2、檢討問題

讓學生獎剛快跑的動作和跑姿問題提出來，並分享和解決問題。

3、再進行一次比賽。

三、 反思分享(10分鐘)

1、快跑行進間，擺手有沒有達到快跑的跑步姿勢？

2、快跑行進間，腳步有沒有達到快跑的跑步姿勢？

3、快跑行進間，抬腿有沒有達到快跑的跑步姿勢？

透過遊戲進行中，將上膛課程內容融入遊戲中，讓學生能再次複習快跑動作。

利用活動來觀察，學生的快跑姿勢有沒有學起來。

評量

認知：能詮釋快跑動作的技能(學習單)

情意：能展現出主動參與並樂於嘗試快跑的學習態度(情意量表)

技能：能做出正確的快跑姿勢的身體活動(實務操作)

行為：能提升自我快跑的速度(成績評量)