

# 健康與體育領域三上

<b>領域/科目</b>	健康與體育	<b>設計者</b>	黃文惠
<b>實施年級</b>	三上	<b>教學時間</b>	40分鐘
<b>主題名稱</b>	伍、跑接樂悠游		
<b>單元名稱</b>	二、田徑好好玩-跑		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	認知 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 情意 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 技能 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 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。 行為 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	<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。
	學習內容	挑戰型運動-田徑 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	
<b>融入議題與其實質內涵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全教育</li> <li>安 E7 探究運動的基本保健。</li> </ul>		
<b>與其他領域/科目目的連結</b>	無		
<b>教材來源</b>	彰化縣110學年度體育教學模組-中年級田徑教學模組研習手冊		
<b>教學設備/資源</b>	哨子、彩色圓盤、平坦安全的場地、筆、問卷。		
<b>學習目標</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動前暖身的方式和好處。</li> <li>2. 學會進行身體各部位的暖身活動。</li> <li>3. 知道跑步的基本動作要領。</li> <li>4. 體驗不同的跑步姿勢。</li> <li>5. 體驗不同的跑步速度。</li> <li>6. 認真參與學習活動並樂於分享。</li> </ol>			
<b>教學活動設計</b>			

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>一、熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，體育股長帶操熱身。</p>	5	能認真參與活動並實作表現
<p>二、發展活動</p> <p>(一) 紅綠燈</p> <p>活動目的:活動身體，練習身體的反應力。</p> <p>規則:</p> <p>1.全班依照男女生分兩組，依序接著跑，做出指定動作。</p> <p>2.聽到「紅燈」要停下來、「綠燈」自由跑、「黃燈」慢慢走。</p> <p>3.在綠燈自由跑時，要留意不能撞到旁邊的人。</p>	4	
<p>(二) 變姿勢的紅綠燈</p> <p>規則:</p> <p>1.全班依照男女生分兩組，依序接著跑，做出指定動作。</p> <p>2.聽到「木頭人」要停下來，做立定的姿勢，聽到「稻草人」要停下來，做單腳站的姿勢，聽到「機器人」要手腳伸直前進的姿勢，聽到「跳跳人」要做向上跳的姿勢，聽到「睡美人」要停下來，自由創作的睡姿，聽到「自由人」做自由向前跑。</p>	4	
<p>(三) 變動作的紅綠燈</p> <p>規則:</p> <p>1.全班依照男女生分兩組，依序接著跑，做出老師指定動作。</p> <p>2.地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。</p> <p>3.聽到「黃色圓盤繞3圈」，學生做出指定動作，做完後蹲下來。聽到「橘色圓盤跳5下」，學生做出指定動作，做完後蹲下來。可以觀察出學生反應的快慢。</p> <p>(老師可以隨機變化圓盤的指令動作)</p>	5	
<p>(四) 彩虹炸彈</p> <p>學習目標:增進思考與敏捷、反應練習。</p> <p>田徑情境:練習不同的跑步路徑，感受身體的穩定性及敏捷性。</p> <p>規則:</p> <p>1.全班依照男女生分兩組，依序接著跑，做出老師指定動作。</p> <p>2.地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。</p> <p>3.設定顏色炸彈的功能:</p> <p>當聽到老師喊「黃色(顏色)炸彈」後，需避開老師指定的色，並迅速到其它彩色圓盤旁邊蹲下。先設定1個炸彈顏色，再設定多個炸彈顏色，增加挑戰性。</p> <p>(五) 情境轉換-變速紅綠燈</p>	5	

<p>活動目的: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>田徑情境: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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班依照男女生分兩組，依序接著跑，做出指定動作。</li> <li>2. 聽到老師下不同的跑步方式指令，學生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) 體驗小碎跑</li> <li>(3) 體驗抬腿跑</li> <li>(4) 體驗踢臀跑</li> <li>(5) 使用最舒服的方式跑</li> </ol> </li> </ol> <p>(六) 觀察反思自己和同學的跑步動作並分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組：依座號男女混合分成4組。</li> <li>2. 發給各組筆、討論題目紙。</li> <li>3. 分組討論，老師提問：從前面的活動中，你有什麼感受和你觀察到什麼？ <ol style="list-style-type: none"> <li>① 請問：直臂跑法、小碎跑、抬腿跑、踢臀跑、最舒服的方式跑，你覺得哪一種方式跑起來比較快？為什麼？</li> <li>② 請問：你覺得今天哪一位同學動作比較正確？為什麼？</li> </ol> </li> <li>4. 各組派代表發表討論結果</li> </ol> <p>三、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩。</li> <li>2. 鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。</li> <li>3. 統整並回饋上課內容。</li> <li>4. 預告下次上課內容。</li> </ol>	<p>4</p> <p>10</p> <p>3</p>	<p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能參與討論、發表</p>
<p>參考資料</p>	<p>康軒版健康與體育三上教師手冊</p>	

# 學 習 單

第 組

成員:

記錄:

發表:

1. 直臂跑法、小碎跑、抬腿跑、踢臀跑、  
最舒服的方式跑，你覺得哪一種方式跑起  
來比較快？為什麼？

2. 在遊戲中，你覺得今天哪一位同學動作  
比較正確？為什麼？