

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	陳淑滿
實施年級	國小一年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	第九單快樂走跑跳(第 2 課走走跑跑)			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	領域核心素養	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	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
學習目標				
<p>一、認識操場、跑道與使用規則。</p> <p>二、認識腳的走、跑、跳動作。</p> <p>三、能表現專注觀賞的態度。</p> <p>四、能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。</p> <p>五、做出各項暖身動作。</p> <p>六、能體會並做出腳的走、跑、跳動作。</p> <p>七、能善用學校操場資源從事運動。</p>				
<p>評量要點</p> <p>一、能了解操場、跑道與使用規則。</p> <p>二、能遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。</p> <p>三、能說出暖身運動的重要性。</p> <p>四、能做出各項暖身伸展動作。</p> <p>五、能做出直線走、快跑、S 形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。</p>				
教材來源				
南一健康與體育領域第一冊(1 上)單元九。				
教學設備/資源				
1. 準備教學簡報介紹學校運動場地。				

- 2、書面教材。
- 3、軟、硬體資源。
4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。
5. 三角錐數個

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>課堂準備</p> <p>(一) 暖身操</p> <p>(二) 開合跳</p> <p>《引起動機》</p> <p>由老師解說並示範做出直線走、快跑、S形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。</p> <p>1. 先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。</p> <p>(1) 直線走、跑：利用跑道線或球場直線的進行直線折返走跑。</p> <p>(2) 側併走、跑：利用跑道線或球場直線的進行側併折返走跑。</p> <p>(3) S形繞物走、跑：在地上放置三個角錐，依序以S形繞著圓錐折返走跑。</p> <p>2. 將各式走、跑動作做成折返接力賽。例如：直線快走至折返點，再直線快跑返回起點擊掌接力。</p> <p>《發展活動》</p> <p>將學生分組做各式走、跑動作組成分站、分段挑戰遊戲。</p> <p>1. 鼓勵學童在遊戲中轉換走、跑的動作，並完成遊戲。</p> <p>2. 起點側併走→側跑→繞物走→快跑→慢跑一段再走→直線走→繞物跑→終點。</p> <p>3. 操作數次後可變換闖關走跑項目、順序或增加障礙物、次數。</p> <p>《終合活動》</p> <p>1. 活動結束後，帶領學生分享運動中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。</p> <p>2. 衛生教育以及預告下堂課內容：</p> <p>(1) 衛生教育宣導，提醒學生運動注意事項</p> <p>* 洗手、喝水、擦汗、收拾個人用具、場地復原。</p> <p>(2) 下堂課內容認識走跑模仿秀。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>學生跟著體育股長的動作來完成暖身。</p> <p>評量原則：了解各式走、跑動作進行中注意事項。</p> <p>評量原則：能與同伴合作完成各式走、跑動作的活動。</p> <p>評量原則：能分享在活動中的收穫。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄</p>

關鍵字

走跑跳。