

健康與體育領域單元教學活動設計(三年級)

單元名稱	單元五 健康好體能 活動一 樂跑我最行	適用年級	三年級	教學時間	40 分鐘
活動名稱	折返跑				
設計者	張永坤				
單元學習目標			學習表現		
1、體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2、討論運動後的保健。			1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
教材資源	一、健康與體育領域翰林版課本第五冊 二、健康與體育領域翰林版電子書 三、硬式棒球、軟式棒球、半圓角錐				
教學活動		時間	教學資源	評量方式與項目	
第三節 熱身活動 <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行伸展活動。 ● 請學生慢跑走兩圈，完成後喝適當的水分。 壹、賽跑要訣 <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解並示範賽跑要訣： <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳一前一後站立於起跑線後。 2. 聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。 3. 起跑後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。 ● 待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。 ● 評分參考依據： 雙手臂擺動的正確性，占30%。 跑步速度，占50%。 直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占 20%。 		6 分鐘	紅白旗、碼錶	學生能正確完成暖身動作。	
		5 分鐘		學生能認真聽講並了解跑步要訣。	
		10 分鐘		學生能熟練跑步要訣進行分組示範賽。	

