

彰化縣和美鎮和美國民小學 110 年度教學活動設計單

領域/科目	健體領域	設計者	銓錦為
實施年級	一年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	和球做朋友		
設計依據			
學習重點	學習表現	<u>1c-I-2 認識基本的運動常識。</u> <u>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</u> <u>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</u> <u>2c-I-3 專注觀賞他人的動作表現。</u> <u>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</u> <u>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</u>	總綱: <u>(自發)層面，透過運動參與，培養個人終身運動習慣，正向積極態度面對人生。</u> <u>(互動)層面，透過與他人體育互動活動，達到健康安適與運動遊憩的目的。</u> <u>(共好)層面，享受運動樂趣，促進健康生活品質。</u> 領綱: <u>健體-E-A1</u> <u>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。</u> <u>健體-E-A2</u> <u>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。</u> <u>健體-E-B3</u> <u>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本元素，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</u> <u>健體-E-C2</u> <u>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</u>
	學習內容	<u>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</u> <u>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</u> <u>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全需知。</u> <u>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</u> <u>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</u> <u>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</u> <u>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</u> <u>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</u>	
議題融入	實質內涵	<u>安全教育</u> <u>安 E3 知道常見事故傷害。</u> <u>安 E7 探究運動基本的保健。</u>	
	所融入之學習重點	<u>讓學生建立運動前暖身，運動後緩和，以避免運動傷害的安全觀念。</u> <u>讓學生了解校園內操場上適合的運動場地範圍，防範事故傷害發生，建立自我安全意識。</u>	
與其他領域/科目的連結	數學領域加法運算		
教材來源	自編、南一 1 上健康與體育課本		
教學設備/資源	播音設備、籃球、排球、躲避球、小皮球數顆		

學習目標

1. 配合健康操音樂，完整跳完低年級健康操。
2. 了解並能實際操作暖身準備，以及完成後期緩和收拾器材。
3. 明瞭操場上安全的運動活動範圍，能在安全的場地內活動。
4. 共同創新制定運動規則，透過奔跑與玩球，感受運動的美好。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <p>I. 學生配合音樂複習新式健康操。</p> <p>II. 帶領學生做暖身伸展活動，特別加強手腕關節及四肢的肌肉伸展熱身。</p> <p>單人熱身；由頸部伸展、手臂伸直前後拍手、手腕與腳踝關節、後腿伸展。</p> <p>雙人熱身；坐姿伸展、勾臂體側伸展、背對背左右轉體、面對面跳躍擊掌。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1、學生分組在跑道上定點折返接力跑競賽。</p> <p>2、學生分組在跑道上跑半圈搶跑道競賽，至定點後走完剩下的半圈回到原本出發的位置。實施2次後，請學生補充水分，稍微緩和休息。(重點提醒學生搶跑道時該注意的場地安全事項，與同學爭搶跑位該如何避免受傷)</p> <p>3、複習拍球控球</p> <p>(1) 學生分組在操場上拍運球競賽</p> <p>學生拍運球定點折返後，將球交給下一位，完成後至隊伍後方排隊，觀賞他人拍運球，並為己隊加油。</p> <p>(2) 學生2人為一組，一人操作拍球，另一人觀察計數，左右手分別各自累計50下，一人合計拍球完成1百下。(教師示範提示複習拍球的手指、手腕動作)請完成的組別跟教師回報，回報完成後，可以散開在教師規定的操場範圍內玩球。此時教師的重點任務是觀察學生是否在安全規定範圍內活動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師集合學生，對本次上課的學生表現予以讚美與檢討，對於上課時間內是否有學生發生受傷意外，指導學生遇到受傷該如何處置。</p> <p>示剩餘時間長度，對學生提示幾個問題：</p> <ol style="list-style-type: none">1、健康操之後，跑步之前的時間，教師帶領學生做的活動，通稱為什麼？2、為什麼上體育課都要先跳健康操，之後還要暖身運動？3、老師規定的打球活動範圍是什麼地方？4、上完體育課要洗手，正確洗手五步驟是什麼？ <p>對學生說明體育課上課表現佳的同學才能幫老師把器材搬回，指導搬運器材的同學，搬運完成後要洗手才能回教室。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>健康操評量表(表1)</p> <p><u>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</u></p> <p><u>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</u></p> <p><u>Bc-I-1 各項暖身伸展動作</u></p> <p><u>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</u></p> <p><u>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</u></p> <p><u>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</u></p> <p><u>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</u></p> <p><u>2c-I-3 專注觀賞他人的動作表現。</u></p> <p><u>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</u></p> <p><u>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全需知。</u></p> <p><u>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</u></p> <p><u>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</u></p> <p><u>1c-I-2 認識基本的運動常識。</u></p> <p><u>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</u></p>

附錄：

健康操評量表

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
技能表現	能熟練地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能正確地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能大致地熟練地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能部份地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	未達 D 級。
評分指引	動作正確 流暢熟練， 且具協調性 與美感。	動作正確 流暢熟練， 協調性與 美感稍差。	動作部份 不正確， 不甚流暢熟練、 協調性稍差	動作甚多不 正確， 不熟練， 中斷。	動作中斷， 無法完成。