

彰化縣湳雅國民小學健康與體育領域核心素養導向教案設計

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	許洽勝
實施年級	五年級		總節數	共 2 節，80 分鐘
主題名稱	田徑教學			
設計依據				
學習重點	學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題		
	領綱	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。		
教材來源	國立臺灣師範大學體育學系/國小體育教學模組/林國榮、黃凱笙教師			
教學設備/資源	操場跑道			
各單元學習重點與學習目標				
單元名稱	學習重點			學習目標
穩紮穩打	學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）攻城堡之比賽規則。 2. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）你追我跑之比賽規則。 3. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行之比賽規則。 4. 能檢視跑步時，如何提升速度等動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		

單元名稱	田徑教學-跑步	時間	共 2 節，80 分鐘
設計者	許洽勝		
領綱核心素養	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。		
學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
學習目標	1. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）攻城堡之比賽規則。 2. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）你追我跑之比賽規則。 3. 熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行之比賽規則。 4. 能檢視跑步時，如何提升速度等動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。		
教學活動內容及實施方式		備註	
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>準備活動 5'</p> <p>1. 全班進行暖身操。</p> <p>2. 操場跑步二圈。</p> <p>【活動一】攻城堡 15'</p> <p>(一)教師說明比賽要領：</p> <p>1. 依照班級人數分成四隊。</p> <p>2. 啟動進攻時，各隊派一人從起點出發沿著指定路線跑向對隊區域。</p> <p>3. 兩人在跑動路線中途相遇時，雙方須減速到停止跑動避免正面衝撞及拉扯。</p> <p>4. 停止的雙方進行猜拳，猜贏者繼續跑向前進攻，猜輸者舉手向隊友示意，輪替到的下一位隊員即可出發阻擋對方進攻隊員進入我方區域再遇上時重複前述勝負方</p>		<p>熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）攻城堡之比賽規則。</p>	

式。

5. 兩隊進攻者，在對方沒有被阻擋到時踩到對隊指定區域得一分限時五分鐘。

(二)重點歸納：

【活動二】你追我跑 15'

(一)教師說明比賽要領：

1. 依照班級人數分成二到四隊。
2. 各隊於預備區後列隊準備輪流出發。
3. 發令啟動時由 A 隊第一位隊員先出發，目標是繞過 B 隊角錐後返回 A 隊區域。
4. 在 A 隊員繞過 B 隊角錐至追趕決定區後，B 隊輪派一人開始追 A 隊員。
5. 若 A 隊員抵達 A 隊區域前被 B 隊追到，B 隊得分，反之沒追到則 A 隊得分。
6. 無論得分與否，B 隊員通過 A 隊角錐後返回，離開 A 區域後，A 隊另一隊員開始追 B 隊員。以此反覆。

(二)重點歸納：

檢討省思 5'

(第一節 結束)

第二節

準備活動 5'

1. 全班進行暖身操。
2. 操場跑步二圈。

【活動一】我跑我最行 20'

(一)教師說明比賽要領：

1. 以 7 秒或 9 秒時間為依據進行速度跑。

熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）你追我跑之比賽規則。

熟悉速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行之比賽規則。

2. 依據自己的能力選擇「出發線」。

一般距離為 30 公尺；簡單距離為 28 或 29 公尺，困難距離為 31 或 32 公尺。

3. 依照自行選擇的難易度，在時間內抵達終點則可往上增加難度，若無法達成，即選擇適合自己難度（降低距離）的出發線。

4. 每位同學的跑步成績，由下一位同學做紀錄，並觀察同學跑步的動作表現。

5. 每位同學都跑完 3 趟後，開始觀察自己學習紀錄表的狀況。

(二)重點歸納：

【活動二】問題討論與分享 15'

(一)教師提出問題：

1. 起跑時要注意什麼？
2. 加速時要注意什麼？
3. 維持速度時要注意什麼？

(二)學生依組別回答問題於教學板上。

(三)學生依組別上台發表討論的結果。

(四)重點歸納：。

(第二節 結束)

能檢視跑步時，如何提升速度等動作要領。

表現團體精神以及同學間互助合作的態度。