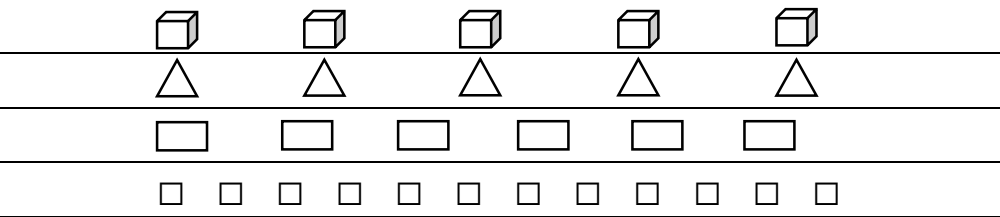
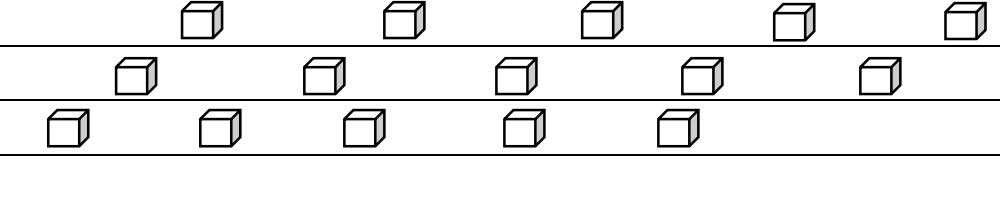


領域/科目	健康與體育		設計者	粘福揚																																																														
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘																																																														
單元名稱	田徑教學-障礙跑																																																																	
設計依據																																																																		
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。																																																																
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。																																																																
	所融入之學習重點	性別平等教育																																																																
與其他領域/科目的連結																																																																		
教材來源	教育部體育署國小體育教學模組																																																																	
教學設備/資源	計時器、軟墊																																																																	
學習目標																																																																		
1.能學會跨越障礙，提高身體動作的協調能力。																																																																		
教學活動設計																																																																		
教學活動內容及實施方式			時間	備註																																																														
活動一、熱身活動			5 分																																																															
<p>■教師引導學生進行全身及四肢的熱身操。</p> <p>活動二、跨越重重關卡</p> <p>■教師帶領學生布置場地。每位學生認領一張號碼牌和一個障礙物，利用學校操場跑道或平坦空地，在一定範圍內，任意擺放障礙物並將號碼牌放置在障礙物上。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 100%;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td>26</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>14</td><td>24</td><td>13</td><td></td><td>10</td><td></td><td>4</td><td>7</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>27</td><td></td><td>19</td><td>1</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>25</td><td>23</td><td></td><td>9</td><td></td><td>6</td><td></td><td>11</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td>3</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>17</td><td></td><td>22</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td> </tr> <tr> <td>12</td><td></td><td></td><td></td><td>15</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td>8</td><td></td><td>20</td> </tr> </table> </div> <p>■教師說明動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跨越時單腳起跳，從障礙物上方跨越，不可碰到障礙物。 2. 依號碼順序完成所有障礙物，並且注意跨越方向，避免碰撞。 								16		26			14	24	13		10		4	7			27		19	1			25	23		9		6		11			2				3			17		22				18	12				15						5			8
			16		26																																																													
14	24	13		10		4	7																																																											
		27		19	1																																																													
25	23		9		6		11																																																											
		2				3																																																												
	17		22				18																																																											
12				15																																																														
		5			8		20																																																											

<p>活動三、跨越天險</p> <p>■教師帶領學生布置場地。在不同跑道設置不同的障礙物，單一跑道兩障礙物間距離固定。</p>	10分	1.實作：能挑戰自我，跨越障礙。
		
<p>■教師說明：混合跨越除了可感受不同的跨越方法，也能體驗助跑速度對跨越的幫助。</p> <p>■請學生進行直線跑跨越不同障礙體驗練習。</p> <p>■待熟練後，教師引導學生進行直線跑連續跨越障礙。</p> <p>■教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>■學生分組討論並發表，跨越障礙跑的技巧，如何加快速度，縮短完成時間。</p>	5分	
<p>活動四、障礙跑練習</p>	10分	
<p>■教師引導學生布置不同距離的障礙物，每一跑道兩障礙物距離固定，不同跑道兩障礙物距離不同。</p>		1.實作：能挑戰自我，跨越障礙。
		
<p>■教師講解活動方式：起跑後，利用所學的跨越障礙技巧來跨越障礙。</p> <p>■請學生嘗試不同跑道。</p> <p>■教師巡視行間並適時給予學生指導。</p>	5分	
<p>活動五、綜合活動</p>		
<p>■教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。</p> <p>■教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
<p style="text-align: center;">～第一節課結束～</p>		