

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	
<p><b>第三節 熱身活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師指導學生進行伸展活動。</li> <li>● 請學生慢跑走兩圈，完成後喝適當的水分。</li> </ul> <p>壹、賽跑要訣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解並示範賽跑要訣：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳一前一後站立於起跑線後。</li> <li>2. 聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。</li> <li>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。</li> </ol> </li> <li>● 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。</li> <li>● 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%。</li> </ul>		6 分鐘  5 分鐘  10 分鐘	紅白旗、碼錶	<p>學生能正確完成暖身動作。</p> <p>學生能認真聽講並了解跑步要訣。</p> <p>學生能熟練跑步要訣進行分組示範賽。</p>	

<p>壹、折返跑-</p> <p>教師講解折返跑活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生分成四組，每組6人，每組使用一顆硬式棒球與一顆軟式棒球。</li><li>2. 將半圓角錐放置直道離起跑處約10公尺與20公尺處，半圓角錐上各放置一顆硬式棒球(15公尺)和一顆軟式棒球(30公尺)。</li><li>3. 學生依序接力從起跑處出發，將15公尺處的球拿至30公尺處更換置好，回程將30公尺處的球放置於15公尺處的半圓角錐上，再回起跑處交接給下一棒。</li><li>4. 最先完成即獲勝。</li><li>5. 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。</li></ol> <p>● 請學生分組進行折返跑遊戲。</p>	5分鐘         10分鐘	硬式棒球、軟式棒球、半圓角錐	學生能認真聽講並了解遊戲規則。
<p>綜合活動</p> <p>● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>~~本節結束~~</p>	4分鐘		學生能依照活動規則進行分組遊戲。 <p>學生能確實做好緩和運動並分享上課感想。</p>

# 彰化縣彰化市忠孝國民小學

## 110 學年度第一學期「公開授課」-觀察前會談紀錄表

學校：忠孝國小 教學者：張永坤 任教班級：三年二班 課程領域：健康與體育 2

版本：翰林版第五冊 單元名稱：健康好體能 第一單元樂跑健康行~折返跑

觀察者：林玉敏 觀察前會談時間：110年10月7日上午10:30~11:30

### 一、教材內容：

- 1、備有教案(第一單元樂跑健康行~折返跑)。
- 2、體驗各種不同形式的跑步遊戲，參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。

### 二、教學目標：

- 1、能認識身體活動的動作技能。
- 2、能體驗各種不同形式的跑步遊戲。
- 3、能參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
- 4、能討論運動後的保健。

### 三、學生經驗：

- 1、學生在前一節課曾練習跑步的基本技巧，對折返跑有初步的認識。
- 2、學生在折返跑的學習中，知道體適能與基本運動能力的重要性。

### 四、教學活動：

1. 活動一：熱身活動(暖身運動、跑步、喝水)
2. 活動二：引起動機(進行 60 公尺練習、講解折返跑規則並示範)
3. 活動三：示範練習(利用硬式棒球、軟式棒球與半圓角椎、正確練習折返跑的方法及步驟)
4. 活動四：綜合活動(指導學生進行緩和運動，並發表學習心得)

### 五、教學評量方式：

- 1、課堂口頭發表。
- 2、60公尺比賽。
- 3、學生能認真聽講並了解遊戲規則，並依照活動規則進行分組遊戲。

### 六、觀察時所使用的發展規準：

■教專規準：1、「課程設計與教學」：(A-4 清楚呈現教材內容；A-5 運用有效教學技巧；  
A-6 善於運用學習評量；A-7 應用良好溝通技巧)

2、「班級經營與輔導」：(B-1 建立有助於學習的班級常規；B-2 營造積極的  
班級學習氣氛)

### 七、觀察的焦點：

- 1、學生能認真聽講並了解遊戲規則。
- 2、學生能依照活動規則進行分組遊戲。

### 八、回饋會談時間和地點：

- (1) 時間：110年10月25日上午10:30~11:30
- (2) 地點：藝林樓一樓教師休息室

觀察者簽名：

林玉敏

## 觀察後會談記錄表

教學時間：40 分鐘 教學年級：三年二班

教學單元：折返跑

教學者：張永坤 觀察者：林玉敏 觀察後會談時間：110.10.25

### 一、教學者教學優點與特色：

1. 教師準備許多折返跑相關器材，教學準備十分完備。
2. 師生互動良好，教師熟悉孩子的學習情況。
3. 從學生舊經驗出發，讓孩子了解跑步的技巧。

### 二、教學者教學待調整或改變之處：

1. 教師講述遊戲規則時，少數學生無法理解，致練習時學生容易犯規。
2. 間隔距離可以調整短一些，練習效果更明顯。

### 三、對教學者之具體成長建議：

1. 建議教師多示範幾次，讓學生熟悉折返跑進行方式及規則。
2. 配合「分組合作學習」教學法，鼓勵學生透過「共學、自學、發表、統整」的學習策略來進行學習。
3. 建議改變另一種玩法，將球當成接力棒來練習，協助學生進行更有效學習，營造雙贏局面。

觀察者簽名：林玉敏