

領域/科目		健康與體育		設計者	顏國雄
實施年級		四上		教學時間	1節(共8節,本次為第6節)
主題名稱		單元五 跑跳過招大進擊			
單元名稱		跑動活力躍			
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作,友善的互動行為。		總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
融入議題與其實質內涵	無				
與其他領域/科目的連結	無				
教材來源	康軒版健康與體育 四上 單元五				
教學設備/資源	三角錐.線梯.哨子				
學習目標					
1. 團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 2. 表現線梯創意跑跳的動作。					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整對、點名 2. 熱身運動（加強下肢關節活動）。 3 引發動機：藉由線梯來做體能訓練可以測試大家的基礎運動能力。 包括：協調、敏捷、速度、肌力、肌耐力…等。 	8分	學生能否迅速集合，並確實做好熱身運動。
<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解並示範利用線梯做動作，並說明應注意事項，同學彼此間要有適當距離，避免互撞發生危險。 <ol style="list-style-type: none"> a. 跨越-格跑。腳一次跨過一格依序完成整個線梯 b. 側向跑 c. 開合跳向前 d. 單腳前跳 2 次後開合跳向前 2. 請學生結合線梯場地，發明創意的跑、跳方法，和同學分享後一起試著做看看。 	12分 15分	學生能否確實做好老師示範的動作。
<p>三、整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學示範 2. 分享彼此心得 3. 老師講評 4. 預告下次上課內容-利用線梯加強敏捷及協調練習 5. 收器材 6. 下課 	5分	
參考資料	康軒健康與體育課本	