

彰化縣 111 學年度 花壇國民小學 三年級 健康與體育教學設計

單元名稱	第六單元活動二躍動活力秀-你踢我防	教學節數	共 3 節，本次教學為第 1 節
適用年級	翰林版--國小三年級健康與體育領域	實施地點	花壇國小
設計者	王佑銘		
學習前置經驗	<p>(一) 學生先備知識與起點行為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生已學過基本拳法和踢腿動作。 2. 學生可能參加過學校跆拳道社團活動，也有欣賞跆拳道比賽或表演的視覺經驗。 3. 學生能覺察生活中潛藏的危險，進而能提出如何減少或避免危險的方法。 <p>(二) 學生特性：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有 3 位學習障礙學生。 2. 學生踴躍參與課堂活動。 		
主題學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動時能表現身體穩定的支撐能力。 2. 活動時能學習跆拳道的基本動作。 3. 能發展身體多元運動潛能。 		
健康與體育課程核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 		
學習內容	Bd-II-2 技擊基本動作。		
與其他領域 / 科目的連結	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 建立安全意識，提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力 防範傷害發生以確保生命安全。</p>		
教材來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 翰林版三年級上學期健康與體育課本 2. 跆拳道運動介紹 https://sites.google.com/site/wl02873450 		
教學策略及方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生學習意願、期望與培養能力，支援學生，保持學生主體性學習。 2. 運用多元的健康教育教學方法，除了教師口頭說明與指示，更依據學生想法與期望，注視學生表現、鼓勵適當行為，教導學習重點。 		

單元六活動二	你踢我防	上課節數	共 3 節，本次教學為第 1 節
單元學習目標	1. 認識跆拳道準備姿勢與基本步法的技能概念。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本步法的動作技能。		
學習情境與動機引發	利用影音平台裡的學習影片呈現跆拳道的基本動作，包括：平行準備姿勢、攻擊準備姿勢、前行步、弓步、正拳、弓步外腕下防...等。看完影片後，老師問：從剛剛的影片，你看到了那些基本動作？學生回答：平行...等。		

學習表現說明	活動學習目標	學習活動歷程 (包括學習策略)	評量類型/學生 表現/評量工具	教師的思考與 教學策略
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	活動時能表現身體穩定的支撐能力。	1. 講解支撐動作的重要概念(五分鐘) T 提問：「什麼是跆拳道？」 S 回答：「跆拳道是一種防身運動」、「是國人獲得奧運獎牌數量最多的運動之一」、「是強調禮儀與專注力的技擊性運動，要表現出不傷害他人的武德精神」 T 追問：「跆拳道強調身體哪個部位運動？」 S 回答：「跆拳道是強調腿法的運動」「利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守」 T 整理歸納：跆拳道基本動作包括手法、步法擊腿法。本節課以準備動作和步法為主。跆拳道是個強調禮儀和專注力的技擊性活動，要確實做好每個基本動作，並表現出不傷害他人的武德精神。 (注意力策略)	形成性： 問答：能說出跆拳道基本概念。 問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。	講述法 發表教學法 發表教學法、講述法
3c-II-1 表現聯合性動作技能。				

<p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>活動時能學習跆拳道的基本動作。</p> <p>活動時能學習跆拳道的基本動作。</p> <p>能發展身體多元運動潛能。</p>	<p>活動一「準備姿勢」(十分鐘)</p> <p>2. T依課本 p.112 示範和講解「平行姿勢」。</p> <p>T 提問：「平行姿勢」動作要點?</p> <p>S 回答：「將雙腳與肩同寬站穩，將雙手握拳放在腰部前成圓形。」</p> <p>T 依課本 p.112 示範和講解「實戰姿勢」。</p> <p>T 提問：「實戰姿勢」動作要點?</p> <p>S 回答：一腳向後側跨一步，雙手肘微彎立起，眼睛注視前方。</p> <p>T 整理歸納：準備姿勢要做正確、穩定，展現專心的學習態度。</p> <p>(理解策略)</p> <p>活動二「基本步法練習」(二十五分鐘)</p> <p>3. T 依課本 p.113 的完成基本步法練習，指導學生學習利用不同方向移動的步法，來進行進攻或防守準備，展現靈活的身體應用。</p> <p>T 示範和講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。</p> <p>S 練習「前行步」、「後撤步」：以單腳方式向前跨一步或向後退一步。</p> <p>T 示範和講解以雙腳方式進行前後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。</p> <p>S 練習「前滑步」、「後</p>	<p>實作：能表現跆拳道基本步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>實作：兩人一組相互觀摩練習兩種準備姿勢。</p> <p>實作：能表現跆拳道基本步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>實作：兩人一組相互觀摩練習兩種準備姿勢。</p> <p>實作：能和他人完成簡易攻守的聯合性動作技能。</p>	<p>講述法</p> <p>發表教學法</p>
---	---	--	---	-------------------------

		<p>滑步」：以雙腳同時向前或向後跳躍方式移動身體。</p> <p>（理解策略）</p> <p>4. 總結：本節課以準備動作和步法為主。跆拳道是強調禮儀和專注力的技擊性運動，以準備姿勢與基本步法練習為學習重點，</p> <p>（記憶策略）</p> <p>第一節結束</p> <p>本活動教學節次：共 3 節，本次教學為第 1 節</p> <p>3 節課結束後，完成學習單：基本練習，勾選完成不同方向移動步法練習與踢腿練習，並寫下組合後的動作等內容。</p>	<p>能說出跆拳道基本步法的技能概念。</p> <p>能表現跆拳道基本步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>行為：能在課後進行相關體能活動。</p>	
--	--	--	---	--



躍動活力秀-你踢我防

三年_____班 姓名_____ 座號_____

- 一、 跆拳道是可保護自身安全的防衛工具。即使沒有學過跆拳道，也可透過以下的闖關活動，增進自己防衛能力，請將已學會的項目打☑。

基本練習區	
第一關 不同方向移動步法練習	
自我訓練項目	前行步 10 步 <input type="checkbox"/> 後撤步 10 步 <input type="checkbox"/> 前滑步 10 步 <input type="checkbox"/> 後滑步 10 步 <input type="checkbox"/>
第二關 踢腿練習	
自我訓練項目	一腳抬膝，小腿向前踢 5 次 <input type="checkbox"/> 一腳側身抬膝，小腿向前踢 5 次 <input type="checkbox"/>

- 二、 基本動作之後，你會把動作組合起來嗎？

請你寫下組合後的動作。(例如:前行步 4 步後，旋踢 2 次)

家長簽名：_____