

# 健康與體育領域一上教案

<b>領域/科目</b>	健康與體育		<b>設計者</b>	洪素梅
<b>實施年級</b>	一上		<b>教學時間</b>	40分鐘
<b>主題名稱</b>	貳、運動樂趣多			
<b>單元名稱</b>	九、快樂走跑跳			
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>	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。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
<b>融入議題與其實質內涵</b>	• 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。			
<b>與其他領域/科目目的連結</b>	無			
<b>教材來源</b>	南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第九單元			
<b>教學設備/資源</b>	操場跑道、平坦安全的場地、哨子、圓錐數個、呼拉圈或以粉筆畫圈、橡皮筋繩、素養評量單。			
<b>學習目標</b>				
一、認識操場、跑道與使用規則。 二、認識腳的走、跑、跳動作。 三、能表現專注觀賞的態度。 四、能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 五、做出各項暖身動作。 六、能體會並做出腳的走、跑、跳動作。 七、能善用學校操場資源從事運動。 八、能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 九、能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。				

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 2：走走跑跑】</b></p> <p>(一)熱身活動：做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，需特別加強腿部肌肉暖身與伸展。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)直線走、跑：利用跑道線或球場直線進行直線折返走跑。</li> <li>(2)側併走、跑：利用跑道線或球場直線進行側併折返走跑。</li> <li>(3)S 形繞物走、跑：在地上放置三個圓錐，依序以 S 形繞著圓錐折返走跑。</li> </ol> </li> <li>2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。例如：直線快走至折返點，再直線快跑返回起點擊掌接力。</li> </ol> <p>(三)將各式走、跑動作組成分站、分段挑戰遊戲。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.鼓勵學童在遊戲中轉換走、跑動作，並完成遊戲。</li> <li>2.起點側併走→側跑→繞物走→快跑→慢跑一段再走→直線走→繞物跑→終點。</li> <li>3.操作數次後可變換闖關走跑項目、順序或增加障礙物、次數。</li> </ol> <p>(四)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師讚美學童今日表現，並鼓勵學童可於下課時間進行練習。</li> <li>2.指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。</li> <li>3.提醒學童適量補充水分。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第二節結束～</p>	<p>8</p> <p>20</p> <p>8</p> <p>4</p>	