健康與體育領域四上

- 1. 團隊合作完成活動,並與同學友善互動。
- 2. 表現曲折跑、抬腿跑、折返跑的動作。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
一、熱身活動	4'	能認真參與活動
1.班長整隊,帶操熱身。		並實作表現
二、發展活動		
《活動 1》曲折跑取球	10'	操作:完成曲折
(一)教師布置2組「曲折跑取球」活動場地,在地面標示起跑線,距	10	一 跪、抬腿跑、折
離起跑線4和8公尺各擺放1個角錐,距離起跑線12公尺擺放呼拉		返跑活動。

圈,呼拉圈中放置6顆球。

- (二)教師說明「曲折跑取球」活動規則:
 - 1.12人一隊,一次2隊上場,分別在起跑線後預備。
 - 2. 原地開合跳再繞角錐跑,到呼拉圈中取球後,繞角錐跑回起點。
 - 3. 與下一人擊掌接力,接續進行。
 - 4. 最快全部取回球的隊伍獲勝。
- (三)重點歸納:練習曲折跑。

教師詢問:此關獲得分數者起立,給予掌聲鼓勵!

《活動2》抬腿跑疊盤

(一)教師布置2組「抬腿跑疊盤」活動場地,在地面標示起跑線,距 離起跑線 12 公尺擺放不同顏色的圓盤。

(二)教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則:

- 1.12人一隊,一次2隊上場,分別在起跑線後預備。
- 2. 抬腿跑向前取圓盤,再抬腿跑回起點。
- 3. 取回圓盤放在固定位置,疊好圓盤後擊掌接力,下一人才能出發。
- 4. 較快全組人員完成抬腿跑,並妥善疊盤的隊伍獲勝。
- (三)重點歸納:練習抬腿跑。

教師詢問:此關獲得分數者起立,給予掌聲鼓勵!

《活動3》折返跑運算

- (一)教師布置2組「折返跑運算」活動場地,在地面標示起跑線,距離起 跑線 4 公尺用綠色條在地面標示綠線,接著間隔 8 公尺在地面標示,用 藍色條標示藍線。12公尺後方放置數字卡和運算符號卡。
- (二)教師說明「折返跑運算」活動規則:
 - 1.6人一隊,一次2隊上場,分別在起跑線後預備。
 - 2. 從起跑線向前跑摸藍線,摸藍線後跑向綠線摸綠線,再跑向 12 公 尺處取卡,拿到卡片後,再反向跑摸綠線後再摸藍線再跑回起點。
 - 3. 每人每次可拿一張卡(數字卡或運算符號卡)。
 - 4. 較快正確完成算式的隊伍獲勝。
 - 5. 難度逐漸增加,將使用過的運算符號卡抽掉。
- (三)重點歸納:練習折返跑

教師詢問:此關獲得分數者起立,給予掌聲鼓勵!

- 三、總結活動
 - 1. 三關都獲得分數者起立,教師表揚表現好的學童,給予鼓勵。
 - 2. 討論闖關活動的改進方法。
 - 3. 統整並回饋上課內容。
 - 4. 預告下次上課內容。

4'

發表:分享闖關活 動的改進方法。 評量原則:能清楚 表達闖關活動 的改進方法,並 認真聆聽他人 分享。

評量原則:能與同 學合作完成曲 折跑、抬腿跑、 折返跑活動。

10'

12'

參考資料 | 康軒版健康與體育四上教師手冊