

彰化縣永豐國小公開授課教案

主題 田徑跑跳擲

課程規劃/ 張見銘 老師

一、教學設計理念說明

(一)單元設計緣起

本單元透過跑步、跳躍等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

(二)學生學習素養與需求

1. 曾經從事跑步與跳躍運動
2. 學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領

(三)核心素養的展現 (表格自行增刪)

總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A3 規劃執行與 創新應變	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. 能正確作出不同姿勢的跳躍動作，且安全著地。

(四)學習重點(表現與內容)的統整與銜接

學習 表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。
學習 內容	

Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元名稱：田徑跑跳擲 學習目標： 1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. 能正確作出不同姿勢的跳躍動作，且安全著地。
-----------------------	--

(五)重要教學策略與評量說明

- 1、教師先逐一示範繩梯動作，並以一個組合動作為單位，視學生表現情況往上遞增組合數量。
 - 2、輔以跳躍口令，讓學生可以口令配合動作，較容易上手。
 - 3、如學生覺得繩梯格子太小，可以準備粉筆將格子畫大一點。
- 評量實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。

二、單元架構

1. 更快、更高、更強
2. 田徑跑跳擲(本課內容)
3. 誰能擲得遠

三、活動設計

領域/科目	健康與體育		設計者	張見銘
實施年級	四		總節數	共 6 節，240 分鐘，本節為第 1 節
單元名稱	單元六 跑跳擲我真行 活動二 田徑跑跳擲			
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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	核心素養	健體-E-A3 規劃執行與創新應變。
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
議題融入	實質內涵			

	所融入之學習重點		
與其他領域/科目連結			
教材來源	翰林四上健康與體育課本		
教學設備/資源	教用版電子教科書		
學習目標			
1. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 2. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 3. 能正確作出不同姿勢的跳躍動作，且安全著地。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>第一節課 熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行伸展活動。 ● 教師引導學生了解，田徑運動的起源。 <p>健跑小達人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 併腿跳 <ol style="list-style-type: none"> 1 教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 2 請學生進行併腿跳動作練習。 ● 深蹲跳 <ol style="list-style-type: none"> 1 教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 2 請學生練習深蹲跳動作練習。 ● 側向弓箭步 <ol style="list-style-type: none"> 1 教師講解動作要領：站在梯格的側邊，左腳踩在第一個方格，右腳在梯格外，呈弓箭步。每過一格，雙腳交叉跳躍，跳到繩梯的終點。 2 請學生練習側向弓箭步動作練習。 <p>側步腳尖觸地</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三 	5分	實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	
		15分	問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。
		5分	

