

彰化縣 111 學年度舊社國民小學教學活動設計單（授課者填寫）

授課教師	李韶敏	授課班級	一年孝班
教學領域	健康與體育	教學主題	步伐 123
教材來源	自編	教學日期	111年09月29日上午第一節
學習目標	✧ 掌握各項暖身伸展動作、運用側併步、交叉步、抬腿拍並熟悉遊戲規則，將練習步伐運用融入遊戲。 ✧ 認識基本的運動常識、知道如何運用3種步伐(側併步、交叉步、抬腿拍)技巧。 ✧ 在活動過程中，表現認真參與的學習態度及發揮團隊合作的精神。 ✧ 讓軀幹平衡與協調能力開始發展，大肌肉活動可以良好，促進動作的靈活度。		
學生先備經驗	◆ 已知道活動進行的規則 ◆ 分別有側併步、交叉步、抬腿拍的訓練 ◆ 簡易的分組經驗練習		
教材分析	以遊戲教學的方式，讓體育課程與核心素養能夠連結在一起（遊戲規則說明、進行活動、小組討論、）的核心架構，透過讓學生確實進行核心架構的演練，使學生能夠樂於投入體育的學習。		

教學活動	時間	評量方式
準備活動 學生：講解123木頭人遊戲進行的規則、藉由側併步、交叉步、抬腿拍帶入遊戲，遊戲進行中只使用示範的三種步伐進行遊戲。 教師：示範側併步、交叉步、抬腿拍及講解遊戲規則。	5分鐘	●態度檢核 ●口頭發表
發展活動 班級移動： 教師：到班親自帶隊，將學生從班級帶到上課的地點，行徑的途中觀察班級狀況。 暖身伸展： 學生：整理隊伍秩序，進行暖身活動。 教師：從旁觀察班級自治的過程，必要時進行協助。 體能訓練： 教師：開始逐步示範步伐。 ➤ 側併步shuffle:起始姿勢重心微蹲，雙腳打開與骨盆同寬，往左側移動時左手先擺在身前、右手在身後，右腳用力推蹬地板、雙手順勢擺動，左腳落地煞車、右腳自然踩下，回到原本的站寬，反覆步驟前進。 ➤ 交叉步 cross step:雙腳大步跨出交錯行走，交叉步讓身體軸心不會偏，反覆步驟前進。 ➤ 屈膝抬腿拍手 hight knee run:站姿，雙腳微開，雙手張開伸展背肌，提起右腳大腿至肚臍以上，雙手在大腿底下拍掌，抬起左腳大腿至肚臍以上，雙手在大腿底下拍掌。反覆步驟前進。	10分鐘	●態度檢核 ●參與討論 ●口頭發表

進行活動

遊戲開始：

學生：選一個人當「鬼」，並面對著牆壁或是一棵樹，其餘的人則站在他背後約30步的距離外。

當鬼的人開始大聲喊：「1 2 3，木頭人」（速度可快可慢）的口令。

其他人必須使用老師“指定步伐”逐步向鬼的位置前進。

當鬼喊完口令後立即回身；這時候，其他人必須立即停止各種動作。

當鬼的人回身後，用最敏銳的眼力，看看有哪一個人重心不穩還在晃動或是移動，就可以將他抓出來。

被抓到的人要站到鬼的旁邊，並牽著鬼的手當他的俘虜。重複前面步驟，如果又有其他被俘者，依序牽著手成一直線。其他人不斷前進越來越接近當鬼的人及俘虜，並且準備救人，救人時要切斷鬼與第一位俘虜的牽手。

遊戲結束：

重點歸納並探討動作困難度以及完整度，並說明如何改進。

25分鐘

●實作表現

●態度檢核

