

健康與體育教學活動設計

教學單元	跑的遊戲	教學年級	二年級	
教學時間	40 分鐘	設計者	楊宛霖	
教 學 研 究	一、教學重點 運動技能。			
	二、學生經驗 了解自我與展發潛能			
能力指標	教學目標	具體目標		
<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p>	<p>一、能體會曲線快跑動作。</p> <p>二、能體會快跑的速度感與樂趣。</p>	<p>一、體驗不同的跑步型態。</p> <p>二、能在快跑中配合曲線彎度做身體重心傾斜的動作。</p> <p>三、能遵守遊戲規則並和他人合作遊戲。</p> <p>四、能在比賽過程中表現運動家精神。</p>		
教學內容				
具體目標	教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	教學評量 (評量標準)

1c-l-1	<p>壹、準備活動</p> <p>上課前：</p> <p>一、教師準備三角錐。</p> <p>二、學生上課需著運動服裝及運動鞋。</p> <p>上課時：</p> <p>一、集合、點名、詢問身心狀況。</p> <p>二、暖身活動：</p> <p>從頭到腳的暖身操</p>			
2d-l-2	<p>一、繞物快跑</p> <p>1.教師準備 4 至 12 個圓錐，擺放在地上。</p> <p>2.在空曠安全的場地，分別布置成兩邊繞圓</p>	三角錐	40	一、體驗不同的跑步型態。
2c-l-1	<p>跑及一個連續繞物跑場地。</p> <p>2、學生實際操作與示範</p> <p>(三)繞圓快跑</p> <p>1.教師先說明順時針繞圓跑、逆時針繞圓跑的方向及動線。</p> <p>2.教師第一趟先帶領學生體驗順、逆時針繞圓快跑。</p> <p>3.提問並鼓勵學生發表曲線跑和直線跑不同的感覺。</p> <p>4.教師說明並示範曲線快跑時，身體重</p>			

	<p>心要向內傾斜才能跑得快又順。</p> <p>二、連續繞物跑</p> <p>1.教師先說明連續繞物跑動線。</p> <p>2.教師說明並示範連續 S 形繞物跑時，身體重心傾斜的左右變換。</p> <p>3.學生熟悉動作要領後可逐漸縮短圓錐的間距或增加圓錐數。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1.教師讚美學生表現，表揚表現較好學生。</p> <p>2.教師鼓勵學生於課後多練習。</p> <p>(本課結束)</p>		40	<p>二、能實作表現</p> <p>能了解遊戲規則。</p>
參考資料	南一版健體二下教師手冊			



