

健康與體育領域三上第六單元教案

領域/科目		健體	設計者	林宏諺
實施年級		305	教學時間	40 分鐘
主題名稱		貳、運動真快樂		
單元名稱		六、快樂向前衝		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	總綱與領綱之核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
教材來源		南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第六單元		
教學設備/資源		哨子、角錐、平坦安全的場地。		
學習目標				
1. 知道跑步的基本動作要領。 2. 努力學習教材中跑步基本動作的內容。 3. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 4. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 5. 於運動時注意並展現相關保健行為。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動：音速小子】 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶學童至平坦安全的場地，進行跑步活動。 (二)發展活動 • 步步為營 1.場地布置：在活動場地中放置數個角錐，排放出適當的間隔。 2.讓學童練習用跑跨步的方式，一小步一小步快速跑過角椎，一步只能踏一個間隔，跨過角錐區時，腳步要跨大一些。 3.過程中提醒學童要抬高腳部，踩踏腳步速度頻率要盡量加快。			5	能認真參與活動並實作表現

4. 活動過程中，教師可視情況改變間隔距離，讓學童體驗不同距離的踩踏感覺。 • 折返跑 1. 場地布置：在活動場地中放置數個角錐，排放出適當的間隔，讓學童用手依序觸摸角錐來回折返跑(由近到遠)。 2. 起跑時屈身，兩腿前後分開彎曲。 3. 途中跑成直線，腳步要平穩。 4. 接近角錐時，身體快速下蹲，腳尖減速急停，身體開始準備轉向，重心要穩。 5. 轉身後用前腳掌蹬地起跑，快速向前跑。 • 跑步後保健 1. 跑步後要做緩和動作，如原地踏步或做緩和操來調整呼吸，讓心跳緩和下來。 2. 過程中或活動後，適當補充水分。教師應提醒學童，一小口一小口慢慢的補充水分，保持身體水的平衡。 3. 運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。 4. 運動後如果衣服又髒又溼，應更換乾淨衣物，保持身體的清潔、乾爽，口罩也要替換。 (三)總結活動 1. 教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩，鼓勵學童說出自己的心得。 2. 鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。	25	能認真參與活動並實作表現
	10	能參與討論、發表