

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	四年級		總節數	共 8 節，320 分鐘	
單元名稱	單元五 跑跳過招大進擊				
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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。	
	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	安全教育 E7 探究運動基本的保健。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		康軒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. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
一、 熱身活動 （一）教師指導學生進行伸展活動。				5 分鐘	
二、基本體能及心肺耐力訓練 （一）教師指導學生進行開合跳及跳繩等體能訓練。 （二）教師指導學生跑操場2圈加強心肺耐力。				10 分鐘	

三、繩梯創意跑跳 (一)教師布置2組繩梯布置「繩梯創意跑跳」活動場地。 (二)教師將全班分成2組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 1. 跨越一格跑。 2. 側向跑。 3. 開合跳向前。 4. 單腳前跳2次後開合跳向前。 (三)教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。 (四)活動結束後，教師請學生分享個人發明的線梯創意跑跳動作，並可參考影片《32種速度梯訓練》，帶領學生練習其他線梯跑跳動作。 (五)重點歸納：做出不同的線梯跑跳動作。	10 分鐘	●實作：能做出正確的跑繩梯動作。
四、繩梯追逐賽 (一)教師布置「繩梯追逐賽」活動場地，將4組繩梯（線梯每格長、寬40公分，每組至少7格），圍成四邊形。 (二)教師說明「繩梯追逐賽」活動規則： 1. 6人一組，教師指定在各區繩梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳2次後開合跳向前；快速跑；側向跑。 2. 各組每次推派1人，站在各區線梯的起始位置。 3. 哨聲響時，在線梯上分別以指定動作朝逆時針方向移動，3分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得1分。 4. 每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。 (三)教師提醒：活動進行時須確實做出指定動作；追上對手後不可以推擠或拉扯，避免發生危險。 (四)重點歸納：熟練各種繩梯跑跳動作。	10 分鐘	
五、綜合活動 ● 遊戲結束後，和同學討論，設計有趣的登階動作，並進行小組練習 ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 課程結束	5 分 鐘	●問答：能說出養成規律運動的策略。

試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：(若有請列出)		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		