

健康與體育領域教案

領域/科目			健康與體育領域	設計者	陳巧翎/許洵琳/高培修
實施年級			二年級	教學時間	40 分鐘
主題名稱			運動樂趣多		
單元名稱			跑跳遊戲(折返跑、曲線跑)		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。		核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。			
學習目標	一、認知 (1)認識折返、曲線跑。 (2)認識跳躍動作。 二、情意 (1)能快樂地參與遊戲。 (2)能表現專注觀賞的態度。 三、技能 (1)能做出折返、曲線跑。 (2)能做出跳躍動作。 (3)能模仿他人的動作表現。 四、行為 (1)能在遊戲中表現出適合自己跑的方式。 (2)能選擇安全的學校或社區場地，從事跑的遊戲。				
學習評量	能做出改變方向的折返跑與曲線跑的動作。				
教材設備資源	平坦安全的場地、壘包、呼拉圈、圓錐				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【課前準備】 教師準備：課用器材 學生準備：水壺 師、生：點名、排隊 【暖身活動】 指導學童操作暖身活動	10	動作能確實

(1)關節活動(頸、肩、腰、膝、踝) (2)動態活動(原地擺臂、原地抬腿跑、原地碎步跑、開合跳) 【主要活動：折返跑】 課程重點： 1. 能用跑、急停、方向改變的反應，完成折返跑的動作。 玩法 1： (1)場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在終點放置一個呼拉圈。 (2)動作說明：從起點出發跑到終點，踏入呼拉圈後再跨出呼拉圈並折返跑回起點隊伍後面。 (3)重點：跑至終點利用踏進、跨出呼拉圈的動作，讓學童適應方向的改變，再折返跑回。 玩法 2： (1)場地布置：事先以四方形方式布置 4 個壘包，各個壘包間約距離 10 公尺。 (2)從起點出發依序踩中 4 個壘包後，回到隊伍中排隊。 (3)重點：利用踩壘包動作，讓學童適應方向改變的折返跑。 玩法 3 (1)場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在場中等距位置 4 個圓錐 (2)動作說明：全班分組別進行繞錐曲線跑到終點，再回到隊伍後面排隊。 【總結活動】 1. 學生分享 2. 指導運動後的清潔習慣(擦汗、洗手) 3. 提醒學童適量補充水分。	25 5	認真聆聽 實作表現 遵守規則 認真聆聽
--	--------------------	---