

彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」教學活動設計

一、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	健康與體育		設計者	李世宏	
單元名稱	單元五跑跳武動秀 第2課 跑跳無阻		總節數	共 6 節，240 分鐘 公開課為第 1 節	
教材來源	☒ 教科書（ ☒ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）				
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	五年級	
學生學習經驗分析	四下「投擊奔極限」初步了解傳接棒動作要領				
設計依據					
總綱核心素養		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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
議題融入		安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。			
課程目標		1. 經由老師說明傳接棒的動作要領，再觀察傳接棒兩人的動作後，透過操作熟練傳接棒技巧。 2. 透過老師介紹前伸數與搶跑道要領，了解何謂前伸數與如何安全正確搶跑道。			
教學設備／資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2. 教師準備哨子、兩人 1 根接力棒。			
參考資料					

(二) 本節教案

教學活動規劃說明			
選定節次	第 1 節	授課時間	40 分
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		
學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
學習目標	1. 經由老師說明傳接棒的動作要領，再觀察傳接棒兩人的動作後，透過操作熟練傳接棒技巧。 2. 透過老師介紹前伸數與搶跑道要領，了解何謂前伸數與如何安全正確搶跑道。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
第 (1) 節 引起動機 《活動 1》傳接棒動作要領檢核 (一)教師提問：還記得傳接棒的注意事項與技巧有哪些嗎？並請學生分享。 (二)教師配合課本第 128~129 頁，說明傳接棒的動作要領： 1. 傳棒者全力衝刺，交棒前盡量不減速。 2. 傳棒者跑至適當位置時，接棒者開始起跑。 3. 傳棒者接近接棒者時喊「接」；接棒者聽到「接」的瞬間，立即伸出接棒手準備接棒。 4. 傳棒者保持衝刺速度，直到交棒給接棒者為止。 5. 接棒者感覺接力棒在手上後，迅速握棒並向前衝刺。 (三)教師說明「傳接棒動作要領檢核」活動進行方式： 1. 4 人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的 2 人相隔 5 公尺站立，觀察組的 2 人站在一旁觀察並記錄。 2. 傳接組依照課本第 128~129 頁動作要領練習傳接棒，接棒者接棒後，向前跑 5 公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第 128~129 頁。 3. 兩兩角色交換，再練習一次。 (四)教師提醒： 1. 傳棒者若左手傳棒，接棒者伸右手接棒；若右手傳棒，則接棒者左手接棒。 2. 傳接棒要在 20 公尺的「接力區」內完成。 (五)重點歸納：練習傳接棒動作。 《活動 2》前伸數與搶跑道 (一)教師播放接力賽影片，並提問：為何接力比賽中，第一棒的選手的起跑位置有前有後呢？引導學生討論。 (二)教師說明：由於越外側的跑道越長，為了比賽公平，所以在不同位置起跑。各跑道由原起跑位置向前延伸的距離，就叫作「前		20 分	1. 操作：練習傳接棒動作。 評量原則：能正確做出傳接棒動作。 2. 實作：完成課本第 128~129 頁傳接棒動作檢核。 評量原則：能觀察同學傳接棒的動作，將結果記錄下來。 3. 觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 評量原則：能與同學順暢的完成傳接棒動作，並與同學互相觀察和討論。
		20 分	1. 操作：練習切換跑道。 評量原則：能以斜線內切的方式搶跑道。 2. 發表：分享在活

伸數」。如果起跑的「前伸數」是兩個彎道多出來的距離，則跑完兩個彎道，並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。 (三)教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？例如：搶跑道對比賽獲勝有利，內側跑道的距離較短，可以縮短跑步時間。 (四)教師說明「內切搶跑道」活動進行方式： 1. 6 人一組，其中 3 人分別在三個跑道上跑步前進，另外 3 人在旁邊觀察。 2. 外側跑道同學以與跑道線垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由目前在外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，三人再一起跑 5 公尺後停下，與觀察的同學角色互換，再進行一次。 (五)教師帶領學生討論：搶跑道時，「垂直內切搶跑道」和「斜線內切搶跑道」哪種方式比較安全？為什麼？ (六)教師提醒：搶跑道時應隨時注意其他跑道上的人，避免碰撞受傷。 (七)重點歸納：認識前伸數與搶跑道的路線。 ～第 1 節結束～		動中觀察到的活動技巧。 評量原則：能分享活動觀察到的切換跑道注意事項。 3. 問答：認識前伸數。 評量原則：能正確說出前伸數的定義。
---	--	--

二、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片





教學心得與省思

（實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等）

謝謝參與觀課的體育組陳必麒組長，在準備觀課的過程中，提供許多可行的建議，經過多次的修正與檢視、進行教案編寫，完成了健康與體育單元五跑跳武動秀第2課 跑跳無阻的課程設計，從中獲得充實感及課程概念的提升。

在課程進行中與孩子熱烈的互動，透過老師講解、分小組進行練習與觀察，分組練習操作過程中，使學生熟練教師講解的動作要領及課本內容，學生的練習進步所獲得的信心與喜悅全寫在臉上。

練習過程中有少許學生流暢性與熟練度須再加強，可以提供學生下次上課多加練習機會，也勉勵表現優異學生能跟尚待加強同學做些分享。