

國小健體領域第一冊(一上)單元五 跑跳動起來

單元名稱		第 3 課 健康起步走		總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-I-1描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 認識各種走路與跑步姿勢。 2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3. 結合跑步技能進行活動。 4. 了解動作指令，和同伴完成活動。 5. 遊戲時能表現出安全的行為。			
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元五			
教學設備/資源		1. 教師準備哨子。 2. 準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備三角錐數個、哨子。 4. 「動腦動腳一起跑」動作影片請參閱康軒國小健體1上電子書數位資源。 。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動3》動腦動腳一起跑 (一)教師引導學生複習前一節課所學的走路方式，用不同的走路方式暖身。 (二)教師引導學生改用跑步的速度，練習這些走路動作。 (三)3人一組，教師請各組思考：除了之前練習過的之外，還有哪些跑步方式？請各組進行創意跑步發				40'	1. 操作：做出各種不同的跑步方式。 評量原則：能以不同的跑步方式移動，至少完成三種。 2. 發表：分享和同伴一起跑步的感覺。

表。 (四)教師補充其他的跑步方式，例如： 1. 側併跑。 2. 前交叉步跑。 3. 抬腿跑。 (五)教師在60公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三段等距的區間。 (六)各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再前交叉步跑，接著抬腿跑。 (七)重點歸納：跑步可以增進體能，不同的跑步方式可以訓練身體靈活度和反應能力。		評量原則：能說出和同伴一起跑步的感覺。
教學提醒	1. 教師提醒學生練習時注意前後距離，避免互相碰撞發生危險。 2. 教師提醒學生運動時若覺得喘不過氣、頭暈、噁心、身體不適等症狀出現，就要立刻停下來休息，不可繼續運動。 3. 追逐跑容易互相碰撞而受傷，須提醒學生注意安全不可故意推擠，跑步速度也不宜過快，以免閃避時來不及反應。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw	
關鍵字	跑步, 走路, 追逐	