彰化縣大榮國民小學 112學年度第一學期健康與體育領域—體育科十二年國教素養導向教學設計

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健康與體育領域—體育科 | 設計者 | 王兆民 |
| 實施年級 | 六年級 | 總節數 | 共 1 節， 40 分鐘  |
| 單元名稱 | 田徑 |
| 設計依據 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 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-B1**具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。**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 | Ab-I-1 體適能遊戲。Ab-II-1 體適能活動。Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 |
| 教材來源 | 自編 |
| 教學設備/資源 |  |

|  |
| --- |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、準備活動1. 跑走操場2圈暖身
2. 暖身操

英文暖身運動：1. Jumping 30 times.
2. Neck circle.
3. Arm circle.
 | 10 |  |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| (4) Shoulder circle.(5) Hip circle.(6) Knee circle.(7) Leg stretch.(8) Outer thigh stretch.(9) Wirsts & Ankles circles.二、發展活動 起跑、反應訓練。 從單腳跳、雙腳跳，結合動物意象搭配講解* + - 1. 小雞跳：代表腳尖點踏。
			2. 兔子跳：代表雙腳跳。
			3. 蜘蛛爬：代表爬行。
			4. 坐姿轉身跑--左、右。
			5. 盤腿坐姿起跑。
			6. 直腿坐姿起跑。
			7. 趴臥起跑。
			8. 180度跳躍轉身起跑。

三、綜合活動 分組進行比賽。 將全班分為兩組，請小朋友運用剛剛練習動作聯想，各自討論出一個起跑姿勢來進行比賽。 | 2010 |  |

|  |
| --- |
| 試教成果： |
| 參考資料： |
| 附錄： |