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。 | 20  10 |  |

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