# 健康與體育領域三上第六單元教案

<b></b>								
領域/科目			<b>健</b> 體	設計者		高培修,陳巧翎		
實施年級			311	教學時間	1	40分鐘		
主題名稱			貳、運動真快樂					
	單元	名稱	六、快樂向前衝					
設計依據								
學習重點	學習表現學習內容	3c-II-2 體活動 3d-II-2 4d-II-2	<ol> <li>認識身體活動的傷害和防護概念。</li> <li>透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的。</li> <li>運用遊戲的合作和競爭策略。</li> <li>參與提高體適能與基本運動能力的身體活動</li> <li>運動安全規則、運動增進生長知識。</li> <li>跑、跳與行進間投擲的遊戲。</li> </ol>	總綱與領	活思實動健心議	豐-E-A2 具備探索身體 助與健康生活問題 動與健康生活過體驗 所能力,並透過體驗 時能力,並透過體驗 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時間 時期 時期 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間		
融入議題與其實質內		· 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。						
教材 來源		南一版健康與體育第五冊〔三上〕第六單元活動2						
教學設 備/資 源		旗子、小角錐、平坦安全的場地。						
			क्षा वर्ष च । ज					

## 學習目標

- 1. 知道跑步的基本動作要領。
- 2. 理解跑步的基本動作要領,並順暢的完成短跑練習。
- 3. 表現出學習精神,利用課間時間練習跑步以求進步。
- 4. 於運動時注意並展現相關保健行為。

教學活動設計							
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式					
【活動 2: 快跑小子】  (一)熱身活動  1.教師指導學童整隊,帶操熱身。  2.教師帶學童至平坦安全的場地,進行跑步活動。	5	能認真參與活動 並實作表現					

### 二發展活動

- 步步為營
- (-)30 秒原地快速抬腿跑
  - 原地練習快速抬腿跑,在一定時間內加快抬腿及踩踏。
  - 2.活動中盡量要求學童將大腿抬高,擺臂正確。

#### 二步步為營

- 1. 場地布置:在活動場地中放置數個小角錐,排放出適當的間隔。
- 2. 讓學童練習用跑跨步的方式,一小步一小步快速跑過角錐,一步只 能踏一個間隔。
- 3. 跨過距離較大的角錐區時,腳步要跨大一些。
- 4. 過程中提醒學童要抬高腳部,踩踏腳步速度頻率要盡量加快。
- 活動過程中,教師可視情況改變間隔距離,讓學童體驗不同距離的 踩踏感覺。
- 跑步後保健
- (一) 跑步後要做緩和動作,如原地踏步或做緩和操來調整呼吸,讓心跳緩和 下來。
- 過程中或活動後,適當補充水分。教師應提醒學童,一小口一小口慢慢 的補充水分,保持身體水的平衡。
- (三)運動後將汗擦乾,避免吹風著涼。
- 四運動後如果衣服又髒又溼,應更換乾淨衣物,保持身體的清潔、乾爽。

#### 伍總結活動

- 1. 教師表揚表現較好的學童給予鼓勵,並請他們示範給班上觀摩。
- 2. 提醒學童注意運動後保健工作,讓身體保持健康。
- 3. 預告 100 公尺競速賽跑,起點裁判及終點裁判注意事項和負責事項。

能認真參與活動 並實作表現

10 能認真參與活動

參考資料 南一版健體三上教師手冊 25

並實作表現