

彰化縣永豐國小公開授課教案

主題 健康好體能

課程規劃/ 張見銘 老師

一、教學設計理念說明

(一)單元設計緣起

透過跑步技巧的介紹和各種障礙跑活動，以及瑜伽運動的參與，提升學生的體適能與相關技能，並應用在日後各項運動的參與。

(二)學生學習素養與需求

1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。
2. 討論運動後的保健。

(三)核心素養的展現 (表格自行增刪)

總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。

(四)學習重點(表現與內容)的統整與銜接

學習 表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
----------	--

學習 內容	
Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。

(五)重要教學策略與評量說明

- 1、教師先逐一講解並示範擺臂跨步練習，一個動作熟練後往下個動作進行。
- 2、一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。

二、單元架構

1. 樂跑健康行
2. 身體真奇妙
3. 安全活動停看聽

三、活動設計

領域/科目	健康與體育	設計者	張見銘
實施年級	三	總節數	共 5 節，200 分鐘，本節為第一節
單元名稱	單元五 健康好體能 活動一 樂跑我最行		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	核心素養
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	
		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保	

[illegible]

綜合活動 ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	5 分	自評：能在運動後進行保健動作。
試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：(若有請列出)		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		

附件：
補充資料或學習單