

健康與體育領域五下教案

領域/科目	健體	設計者	郭木村
實施年級	五年甲班	教學時間	40 分鐘
主題名稱	運動真快樂		
單元名稱	快樂向前衝		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 		
教材來源	自編		
教學設備/資源	旗子、小角錐、平坦安全的場地。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 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
教學活動內容及實施方式			評量方式
<p>【活動 2：快跑小子】</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2.教師帶學童至平坦安全的場地，進行跑步活動。</p>			5
			能認真參與活動並實作表現

<p>(二)發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 步步為營 <p>(一)30 秒原地快速抬腿跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 <p>(二)步步為營</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 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。 <ul style="list-style-type: none"> • 跑步後保健 <p>(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。</p> <p>(二)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。</p> <p>(三)運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。</p> <p>(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。</p> <p>(五)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>25</p> <p>10</p>	<p>能認真參與活動 並實作表現</p> <p>能認真參與活動 並實作表現</p>