

國小健體領域 蹦跳好體能

| 單元名稱 | 活力體適能 | 總節數 | 共 2 節，80 分鐘 |
|---|-----------------|--|---|
| 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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 領域核心素養 |
| | 學習內容 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | |
| 核心素養呼應說明 | | | 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。 |
| 議題融入 | 實質內涵 | | |
| | 所融入之學習重點 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | | | |
| 摘要 | | | |
| 學習目標 | | 1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。 | |
| 教材來源 | | 康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元五 | |
| 教學設備/資源 | | 1. 教師準備 18 顆排球或躲避球、6 個球籃、數個角錐。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備第 202 頁「合作祕訣」學習單。 4. 教師準備 24 顆排球或躲避球、6 個呼拉圈。 | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 時間 | 教學評量/備註 |
| 《活動 1》螃蟹任務 (一)教師布置 3 組「螃蟹任務」活動場地，每組場地放置 2 個角錐，間距約 5 公尺。 (二)教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領： 1. 螃蟹蹲（深蹲）：雙手平舉，雙腳張開與肩同寬，蹲下並將臀部向後推，姿勢像坐在椅子上。 2. 螃蟹前進：手與腳著地彎曲，腹部向上與地面平行移動。 3. 背對背螃蟹蹲：兩人背對背下蹲，雙手互勾。 (三)教師說明「螃蟹任務」活動規則：2 人一組，合作依序完成以下任務： | | 20' | 1. 操作：做出螃蟹蹲、螃蟹前進和背對背螃蟹蹲的動作。 評量原則：能正確做出螃蟹蹲、螃蟹前進和背對背螃蟹蹲的動作。 2. 發表：分享活動的合作策略。 評量原則：能完整表達「螃蟹夾球」活動的合作策略，並完成「合作祕訣」學習單。 |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | <p>《活動 4》雙腳空中傳接球</p> <p>(一)教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領： 坐著手撐地，雙腳夾球，將球傳給他人。</p> <p>(二)教師布置 6 組「雙腳空中傳接球」活動場地，每組在地面放置 1 個呼拉圈。</p> <p>(三)教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，分占四角排列，傳接者間調整適當距離。每組 4 顆球。 2. 以順時針方向傳球，第一人雙腳夾球，將球傳給第二人，以此類推，最後一人將球夾至呼拉圈。 3. 最快將所有球夾傳至呼拉圈的組別獲勝。 <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用雙腳傳球時，你會注意什麼？例如：將球夾穩，轉身傳出去。 2. 接球時，你會注意什麼？例如：確定夾穩球後，再請傳球者把腳放開。 <p>(五)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：合作完成雙腳空中傳接球活動。</p> | |
| <p>教學提醒</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 本課主要帶領學生學習增進肌力、肌耐力的活動。 2. 教師提醒學生練習時注意與同學的距離，以避免衝撞受傷。 | |
| <p>網站資源</p> | <p>體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw</p> | |
| <p>關鍵字</p> | <p>體適能, 肌力, 肌耐力, 深蹲</p> | |