

健康與體育領域四上第五單元教案

版本/領域		南一版/健康與體育		設計者	杜驊蓓
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動			
單元名稱		五、跳躍精靈/活動4-跳躍闖關王			
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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。		總綱與領綱之核心素養	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-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-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
教材來源		• 南一版/健康與體育四上主題貳單元五			
教學設備/資源		平坦安全的場地、塑膠墊子、哨子、敏捷圈數個、小三角錐數個。			
學習目標					
1. 能找到自己的節奏完成跳的動作。 2. 能知道如何進行助跑墊上跳遠。 3. 能努力學習教材中的動作內容。 4. 能和其他人合作進行教材相關活動。 5. 能於活動中展現自己的節奏。 6. 能表現出學習精神，利用課間練習以求進步。					

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 4：跳躍闖關王】 1. 熱身活動 - 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 - 教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。 (二)發展活動 - 場地布置：視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 3 個關卡，讓學童進行闖關。 - 第一關：擺放塑膠地墊（橫放及間隔距離連續放三張）。 - 第二關：擺放 4 個小三角錐。 - 第三關：擺放 6 個敏捷圈。 - 教師將班上分 2 組接力，進行闖關活動。 - 第一關：連續跨跳過地上的塑膠地墊。 - 第二關：小跑步依序繞過 4 個小三角錐。 - 第三關：連續跳進地上敏捷圈，再折返，依序返回原起點，交棒給下一位成員。 - 教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動，鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。 (三)總結活動 - 教師予以表揚表現優秀的學童，請他們示範並說出心得。 - 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多練習。 ～本節結束～	3 34 3	能認真參與活動並實作表現
參考資料	• 南一版健體四上教師手冊	