

彰化縣和美鎮和美國民小學 112 年度教學活動設計單

領域/科目	健體領域	設計者	陳志峰
實施年級	五年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	躲避你我他		
設計依據			
學習重點	學習表現	<u>1c-I-2 認識基本的運動常識。</u> <u>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</u> <u>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</u> <u>2c-I-3 專注觀賞他人的動作表現。</u> <u>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</u> <u>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</u>	總綱: (自發)層面，透過運動參與，培養個人終身運動習慣，正向積極態度面對人生。 (互動)層面，透過與他人體育互動活動，達到健康安適與運動遊憩的目的。 (共好)層面，享受運動樂趣，促進健康生活品質。 領綱: 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-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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本元素，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	<u>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</u> <u>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</u> <u>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全需知。</u> <u>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</u> <u>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</u> <u>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</u> <u>Hb-I-1 陣地攻守性投擲運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</u> <u>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</u>	
議題融入	實質內涵	<u>安全教育</u> <u>E3 知道常見事故傷害。</u> <u>E7 探究運動基本的保健。</u>	
	所融入之學習重點	<u>讓學生建立運動前暖身，運動後緩和，以避免運動傷害的安全觀念。</u> <u>讓學生了解校園內操場上適合的運動場地範圍，防範事故傷害發生，建立自我安全意識。</u>	
與其他領域/科目的連結	數學領域加法運算		
教材來源	自編		
教學設備/資源	跳繩、躲避飛盤五個		

學習目標

1. 配合跳繩活動，完整跳完低年級基礎跳繩能力。
2. 了解並能實際操作暖身準備，以及完成後期緩和收拾器材。
3. 明瞭操場上安全的運動活動範圍，能在安全的場地內活動。
4. 共同創新制定運動規則，透過奔跑與玩飛盤，感受運動的美好。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none">1、學生原地跳繩熱身活動、前跳200下、後跳100下、操場跑步跳一圈。2、先完成跳繩熱身活動，4-5人一組練習飛盤投、擲、傳接。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1、學生在籃球場進行活動、以籃球場為最外圍的場地為限。2、躲避飛盤一次可五個同時進行活動。3、外場學生用飛盤丟擲內場學生，內場學生如被丟中者，到該隊外場，若投擲中對方內場人員，可再回到內場生還繼續。4、內場學生也可用飛盤丟擲外場學生，外場學生如被丟中者，跑步跳球場一圈，若體力允許，可再回到外場繼續參與活動。5、外場學生也可以用飛盤丟擲外場學生，被丟中學生，跑步跳球場一圈後，可以6、活動過程中，儘量要求學生不得有踩線等情況發生。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1、教師再講解本次活動的特殊違規情況和攻擊的戰術，讓學生可以瞭解不同方法，做為學生模仿學習躲避飛盤比賽的參考。2、最終比賽結果以內場人數為獲勝依據，下課前2分鐘停止比賽，計算人數，判定結果。若有內場人數提早被清空的情況，則提早判定勝負。敗北一方跑步跳球場一圈。	<p>10 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>健康操評量表(表1)</p> <p><u>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</u></p> <p><u>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</u></p> <p><u>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</u></p> <p><u>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</u></p> <p><u>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</u></p> <p><u>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</u></p> <p><u>2c-I-3 專注觀賞他人的動作表現。</u></p> <p><u>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</u></p> <p><u>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</u></p> <p><u>1c-I-2 認識基本的運動常識。</u></p>