

彰化縣112學年度埔心國小健康與體育領域教學活動設計教案

領域/科目	健康與體育	設計者	方俊榮
實施年級	三年二班	教學時間	40 分鐘
主題名稱	貳、運動真快樂		
單元名稱	六、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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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的身體活動。	總綱與網領之核心素養
	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。	
融入議題與實質內涵	一 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
教材來源	南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第六單元		
教學設備/資源	哨子、角錐、平坦安全的場地。		
學習目標			
1. 知道跑步的基本動作要領。 2. 努力學習教材中跑步基本動作的內容。 3. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 4. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 5. 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	評量方式
【活動：快跑小子】 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童至平坦安全的PU跑道，進行跑步活動。 (二)發展活動 ★ 步步為營 1. 場地布置：在活動場地中放置數個角錐，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，跨過角錐區時，腳步要跨大一些。		5	能認真參與活動並實作表現

<p>4. 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。</p> <p>★折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置：在活動場地中放置數個角錐，排放出適當的間隔，讓學童用手依序觸摸角錐來回折返跑(由近到遠)。 2. 起跑時屈身，兩腿前後分開彎曲。 3. 途中跑成直線，腳步要平穩。 4. 接近角錐時，身體快速下蹲，腳尖減速急停，身體開始準備轉向，重心要穩。 5. 轉身後用前腳掌蹬地起跑，快速向前跑。 <p>★跑步後保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。 4. 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，口罩也要替換。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩，鼓勵學童說出自己的心得。 2. 鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。 	<p>25</p> <p>10</p>	<p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能參與討論、發表</p>
--	---------------------	-------------------------------------