

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

透過跑步、身體移動等體適能活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，例如：可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律感。

二、主題說明

領域科目	健康與體育領域		設計者	洪碧璜	
課程主題	C		總節數	共 1 節，40 分鐘	
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☒ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其 ☐ 他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☒ 其他） ☐ 自編（說明：參考 QPE 教材研發教師陳政智老師之教材）				
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☒ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	四年級
學生學習狀況分析	1. 學生具備基本的跑、跳的身體活動能力。				
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。			
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。			
學習目標	認知	認識身心健康的重要性			
	技能	具備基本跑、跳的身體活動能力			
	態度	養成愛運動的健康習慣			
素養	總綱	A1 身心素質與自我精進			
	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。			
議題融入	實質內涵				
	融入單元	養成良好運動習慣，熟悉運動技巧，並積極參與各項運動。			
與他領域／科目連結		（非必要項目）			
教學策略		引導學生思考發表，隨年齡增長與身體發展動作能力是否有增長。			
教學設備／資源		哨子			
參考資料		體育課程與教材資源網： https://sportsbox.sa.gov.tw/2 QPE 教材研發教師陳政智老師之研習教材			
教	單元	節數	單元名稱	學習重點	學習目標

學 架 構	三	2	體適能加油站- 身體律動與節奏	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 了解隨著身體發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2. 能以單腳雙腳跳躍，且安全著地。 3. 培養跳躍動作的韻律性。 4. 能主動參與、樂於嘗試。 5. 有良好的動作技能與練習策略。 6. 了解基本運動能力影響個人體適能表現。
				學習內容	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	單元三：體適能加油站- 身體律動與節奏	時間	共 1 節，40 分鐘
學習目標	1. 了解隨著身體發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2. 能以單腳雙腳跳躍，且安全著地。 3. 培養跳躍動作的韻律性。		
學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		
學習內容	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。		
領綱素養	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。		
核心素養呼應說明	A1 身心素質與自我精進		
議題融入說明			
教學活動內容及實施方式		教學資源	教學評量
【準備活動】 一、課堂準備 （一）教師：熟悉教學流程及引導思考提問內容、動作要領、精神。 （二）學生：能藉由身體力行增進體適能。 二、引起動機 【發展活動】			●專心聆聽、

《活動 1》思考發表		
(一)教教師引導學生思考發表，隨年齡增長與身體發展動作能力是否有增長。	3 分	●口語發表。 ●參與討論 ●口頭發表
(二)教師說明：跑、跳是人的本能，不論男、女都具備這些能力。隨年齡增長與身體發展，使我們跑得更快、跳得更高、更遠。	2 分	
《活動 2》伸展活動 教師引導學生進行伸展活動，加強手、腳、腕、膝關節、腿部活動。	5 分	
《活動 3》主要活動		●態度檢核 ●實作表現
(一)利用雙手拍手，口數拍子，完成一次兩拍、一次一拍、一次半拍動作。	3 分	
(二)老師示範，學生體驗操作，從原地、分組、分組討論操作…循序漸進中完成。	10 分	
a. 利用身體往左、往右移動，完成一個動作兩拍。		
b. 利用身體往左、往右移動，完成一個動作一拍。		
c. 利用單腳往左跳兩下、往右跳兩下，完成一個動作兩拍。		
d. 利用單腳往左跳一下、往右跳一下，完成一個動作一拍。		
e. 利用雙腳前後弓箭步交換跳，完成一個動作一拍。		
f. 利用雙腳前後弓箭步交換跳，完成一個動作半拍。		
g. 利用雙腳左右交叉跳，完成一個動作一拍。		
h. 利用雙腳左右交叉跳，完成一個動作半拍。		
(三)動作操作後，老師針對節奏速度的策略調整教學，再講解一次。	3 分	
(四)將所有不同節拍變化的動作讓學生再操作過。	5 分	
(五)進行分組操作，讓同儕找出符合動作節奏的個別加分。	5 分	
(六)分組操作後，請各組討論策略，再彼此互評。		
【總結活動】	3 分	
動作評量之後，學生能說明操作的動作與完成的策略。	2 分	