

健康與體育領域教案

領域/科目		健康與體育		教學者	張晏綾
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		中低年級體操模組			
單元名稱		叢林探險			
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。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		中低年級體操模組教材			
教學設備/資源		平坦安全的場地、哨子、音響、關卡紙卡。			
學習目標					
1. 能找到自己的節奏完成指定的動作。 2. 能努力學習教材中的動作內容。 3. 能与他人合作進行教材相關活動。 4. 能於活動中展現自己的節奏。 5. 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 1：支撐平衡模板】 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶學童到平坦安全的場地進行體操活動。 (二)發展活動 1. 設定密碼 (1)數字+身體部位。(如：2 手 5 腳)。 ①2 手 5 腳 ②3 手 4 腳 ③6 手 3 腳 (2)教師可依照學童的程度調整身體密碼，由易而難。 (3)以 30 秒為一個段落，觀看學童的表現，並獎勵表現較好的學童，再請他示範。 2. 分組練習 (1)嘗試利用身體其他部位設定密碼。 (2)提醒學童注意安全，每一步都要盡量保證不受傷。 (3)教師鼓勵學童多嘗試。 3. 小組闖關 (1)2 至 3 位學童分成一組進行闖關。 (2)關卡如下：3 手 3 腳 1 臀部、5 手 4 腳 1 膝、6 手 7 腳、4 手 1 臀部 1 背部。 4. 大挑戰 (1)請學童分組紀錄各關卡如何破解。 (2)完成通關密語學習單 (三)提問與引導 1.教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。 2.鼓勵學童模仿他人的動作技巧。 ～第一節結束/共 5 節～	40	能認真參與活動 並實作表現 能認真參與活動 並實作表現
參考資料	中低年級體操模組教材	