

健康與體育領域三上第六單元教案

領域/科目		健體		設計者	陳心慧
實施年級		三上		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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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身體活動。		總綱與綱之核心素養	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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/科目連結		無			
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、寶特瓶（加水）、繩梯或地上畫格子、大圓錐、小圓錐、平坦安全的場地。			
學習目標					
1.知道跑步的基本動作要領。					
2.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。					
3.努力學習教材中跑步基本動作的內容。					

- 4.理解奧林匹克運動會的訴求。
- 5.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。
- 6.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。
- 7.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 1：正確的擺臂】 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶領學童到平坦的場地或操場跑道，進行跑步活動。 (二)發展活動 1.跑步體驗 (1)教師指導學童，擺出各種不同的手部動作，進行短距離體驗跑。 (2)分組讓學童嘗試體驗不同擺臂方式的跑步。 (3)教師引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想，及不同的擺臂方式對跑步是否有影響。 (4)教師試著經由學童的討論中，引導學童更有效的增加跑步速度。 2.正確的擺臂動作 (1)眼睛注視著前方，手臂自然彎曲前後擺動。 (2)手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。 3.全速前進 (1)利用短距離（10 至 15 公尺）進行全力衝刺，衝刺時保持手肘正確的擺動。 (2)多練習幾次，讓學童熟悉正確的擺臂動作。	8 20 80	能認真參與活動並實作表現 能認真參與活動並實作表現 能參與討論、發表

(3)學會擺臂動作後，一起來試著以全速向前快跑。 (二)做做看：負重擺臂 1.學童兩手拿著裝水寶特瓶，練習坐姿擺臂、原地站姿擺臂、原地抬腿擺臂等動作。 2.讓學童藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 ～第一節結束	12	
參考資料	南一版健體三上教師手冊	