

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	4-1 跑在最前線			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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。
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
	所融入之學習重點	性別平等教育		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林五下健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1.能運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升跑步速度。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第 138~141 頁				
活動一、熱身活動			5 分	1. 問答：能說出小跑步、高抬腿跑、後踢跑的動作要領。 2. 實作：能正確做出小跑步、高抬腿跑、後踢跑的動作。
<p>■教師引導學生進行全身及四肢的熱身操。</p> <p>活動二、反應跑</p> <p>■教師說明：起跑是由靜態預備姿勢，轉變成動態的全速動作，必須具備敏捷的身體反應能力。</p> <p>■教師講解並示範各動作要領：</p> <p>★站姿轉身跑：轉身後迅速向前跑。</p> <p>★蹲姿轉身跑：蹲立起身後迅速向前跑。</p> <p>■請學生輪流進行練習。</p> <p>■教師亦可引導學生進行分組比賽，增加學習樂趣。</p>			15 分	
活動三、跑步訓練			15 分	1. 問答：能說出小跑步、高抬腿跑、後踢跑的動作要領。 2. 實作：
<p>■教師說明：運用各種跑步練習，可加強跑步效率，提升跑步速度。</p> <p>■教師講解並示範各動作要領：</p> <p>★小跑步：當一腳向前擺動的同時，另一腳的大腿積極下壓，足前掌著地，著地時膝關節伸直，足跟提起。</p>				

<p>★高抬腿跑： 大腿向前上擺。抬腿同時，另一腳的大腿積極下壓，直腿足前掌著地，重心提起。</p> <p>★後踢跑： 足前掌著地，離地時足前掌用力蹬地，後腳跟向後勾起碰觸手掌。</p> <p>■請學生依序進行練習。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>■教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。</p> <p>■教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	5 分	能正確做出小跑步、高抬腿跑、後踢跑的動作。
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>若有參考資料請列出。</p>		
<p>附錄：</p> <p>列出與此示案有關之補充說明。</p>		