

# 健體領域五上主主題貳單元六教案

領域/科目	健康與體育	設計者	蒲文毅
實施年級	五上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、體育		
單元名稱	六、超越巔峰		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	總綱與領綱之核心素養  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
融入議題與其實質內涵	• 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	• 南一版健康與體育五上主題貳單元六		
教學設備/資源	平板或電腦等資訊設備、操場跑道、起跑架、圓錐、哨子、素養評量單。		
學習目標			

- 1.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。
- 2.以正向、積極的態度討論比賽時遇到的狀況。
- 3.了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。
- 4.表現良好的起跑動作。
- 5.解決在起跑活動中所遇到的問題。
- 6.能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。
- 7.擬定簡易且合宜的運動計畫表。
- 8.解決執行運動計畫表的阻礙。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 2：轉瞬為風】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。</p> <p>(二)在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以站立、自由擺姿勢……等姿勢進行 10 公尺短跑，目的為訓練學童反應及體會不同的起跑動作對速度的影響。</li> <li>2.教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？</li> </ol> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.蹲踞式起跑：練習蹲踞式起跑時，請學童做出正確的蹲踞式起跑動作，勿強調速度，避免學童為了搶快而忽略了正確動作。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)各就位：先取好前腳位置並固定，再取好後腳位置並固定，後腳膝蓋跪地，雙手觸地，虎口與起跑線平行，手指盡量靠近起跑線，但不可觸線（前腳為慣用手的對側腳）。</li> <li>(2)預備：後腳膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩，視線保持在前方地面約 60 公分處。</li> <li>(3)槍響起跑（或以哨音代替）：雙腳迅速後蹬，後腳推蹬完立刻屈膝抬腿，雙臂前後用力擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。</li> </ol> </li> </ol>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>能認真參與活動 並實作表現</p> <p>能認真參與活動 並實作表現</p> <p>能認真參與活動 並實作表現</p>

