

# 彰化縣113學年度埔心國小健康與體育領域教學活動設計教案

|                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                |  |            |                                                        |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--------------------------------------------------------|--------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                                                                              |      | 健康與體育                                                                                                                                          |  | 設計者        | 方俊榮                                                    |              |
| 實施年級                                                                                                                                                                                                                               |      | 三年三班                                                                                                                                           |  | 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。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>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。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 |  | 總綱與網領之核心素養 | 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。 |              |
|                                                                                                                                                                                                                                    | 學習內容 | Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br><br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                                                                          |  |            | 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，並認識性及包容文化的多元性。          |              |
| 融入議題與實質內涵                                                                                                                                                                                                                          |      | — 品德教育<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                                                    |  |            |                                                        |              |
| 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、角錐、平坦安全的場地。                                                                                                                                 |  |            |                                                        |              |
| 學習目標                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                |  |            |                                                        |              |
| 1. 知道跑步的基本動作要領。<br>2. 努力學習教材中跑步基本動作的內容。<br>3. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。<br>4. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。<br>5. 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：快跑小子】<br>(一)熱身活動<br>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。<br>2. 教師帶學童至平坦安全的PU跑道，進行跑步活動。<br><br>(二)發展活動<br><br>★ 步步為營<br>1. 場地布置：在活動場地中放置數個角錐，排放出適當的間隔。<br>2. 讓學童練習用跑跨步的方式，一小步一小步快速跑過角椎，一步只能踏一個間隔，跨過角錐區時，腳步要跨大一些。<br>3. 過程中提醒學童要抬高腳部，踩踏腳步速度頻率要盡量加快。 |      |                                                                                                                                                |  |            | 5                                                      | 能認真參與活動並實作表現 |

