

溪湖國小教師公開授課教學活動設計表

|                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                   | 國小健體領域-健康與體育                                                            |                                                                                                                                                                                        | 設計者  | 陳宏嘉                                                                                                                |
| 實施年級                                                                                                                    | 六年級                                                                     |                                                                                                                                                                                        | 總節數  | 共 1 節，40 分鐘                                                                                                        |
| 單元名稱                                                                                                                    | 跨越障礙我最行                                                                 |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
| 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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 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。<br>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                                                                    | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                    |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                             | 資訊科技：於課堂中使用平板教學，培養學生蒐集正確資訊能力，並能於課後運用因材網、均一、Quizizz、Kahoot 等學習平台，增進學習成效。 |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
| 教材來源                                                                                                                    | 康軒健康與體育領域第十二冊(6 下)單元五                                                   |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
| 教學設備/資源                                                                                                                 | 1. 教師準備哨子、角錐、馬錶、小欄架、平板。<br>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。              |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
| 學習目標                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |
| 1. 比較與檢視個人障礙跑的技能表現。<br>2. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3. 透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。<br>4. 在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 |                                                                         |                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                    |

| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 時間 | 備註                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>《活動 1》跨越障礙我最行</p> <p>(一)教師布置 2 組「障礙跑挑戰」活動場地：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組第一活動場地距離起始線 10 公尺放置第一個角錐，接著每 3 公尺放置角錐，共放置 3 個角錐後，再接著每 3 公尺放置 40 公分小欄架，共放置 3 個 40 公分小欄架。</li> <li>2. 每組第二活動場地距離起始線 10 公尺放置第一個 40 公分小欄架，接著每 8 公尺放置小欄架，共放置 5 個 40 公分小欄架。</li> </ol> <p>(二)教師說明「障礙跑挑戰」活動規則並用平板觀看正確跨欄姿勢：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用平板觀看正確跨欄姿勢教學影片。</li> <li>2. 教師將全班分為四組，每次兩組觀察，另外兩組進行挑戰，規則如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)不同高度障礙挑戰：先連續跨越 3 個高度較低的小欄架，再連續跨越 3 個高度較高的小欄架。</li> <li>(2)限時挑戰：20 秒內跨越所有小欄架。</li> </ol> </li> <li>3. 雙方角色互換，直到所有人皆擔任過練習者與觀察者。</li> </ol> <p>(三)教師提醒：進行障礙跑時，要記得維持穩定的速度和節奏。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論：你觀察的對象有哪些值得學習的地方或待改善之處？並分享自己成功的經驗。</p> <p>(五)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：維持穩定速度連續跑跨障礙物。</p> | 40 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)做出連續跑跨障礙物的動作。</li> <li>(2)跨越不同高度的障礙物。</li> </ol> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能維持相同步數與速度連續跑跨障礙物。</li> <li>(2)能跨越不同高度的障礙物。</li> </ol> </li> <li>2. 發表：分享活動中觀察到的跑跨技巧。 <p>評量原則：能說出他人值得學習的動作技巧與自己成功的經驗。</p> </li> <li>3. 運動撲滿：下課後，和同學一起練習「障礙跑挑戰」，看誰最快完成任務。 <p>評量原則：能和同學一起練習障礙跑，完成指定的運動實踐事宜。</p> </li> </ol> |