

健康與體育教學教案

單元名稱	樂跑健康行	班級	3-1	教學人數	25
教材來源	翰林	教學者	王健仲	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、教學資源 課本				
	二、教學重點.教學研究 1.認識身體活動的動作技能。 2.參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		三、學生經驗 初學者 四、重大議題融入 兩性教育.生涯規劃教育		
教學方法	1 示範法 2 講述法 3 練習法 4 樂趣化教學法				
教學目標	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。				
教學活動內容	一、熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動。 2.教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1.原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約 90 度，半握拳。 2.請學生練習原地擺臂。 3.原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。				
評量	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。				
備註	注意學生學習狀況				