

領域/科目		健康與體育		設計者	張雅婷
實施年級		三年級		教學時間	40分鐘
主題名稱		體育			
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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本能力的身體活動。		總綱與領綱之核心素養	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。 E-C3 具備理解與關心國內、國外體育與並認識健康議題的素養。
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進健康的知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的分組遊戲。			
融入議題與其實質內涵		溝通合作與和諧人際關係。			
與其他領域的連結		無			
教材來源		南一版健康與體育三上主題單元六			
教學的設備及資源		平坦安全的場地、哨子、寶特瓶（加水）、繩梯、大圓錐2個、小圓錐8個、素養評量單。			
學習目標					
1. 能於活動中展現正確的跑步動作。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現跑步技巧。 5. 能學習跑步後的保健事項。					

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 1：正確的擺臂】 一、重點 (一)說出不同擺臂動作跑步的感想。 (二)於跑步中展現正確擺臂動作。 (三)努力練習正確跑步動作。 (四)於活動中展現出正確的跑步動作。 二、活動 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶領學童到平坦的場地，進行跑步活動。 (二)發展活動 1.跑步體驗 (1)教師指導學生，擺出各種不同的手部動作，進行短距離體驗跑。 (2)分組讓學生嘗試體驗不同擺臂方式的跑步。 (3)教師引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想，及不同的擺臂方式對跑步是否有影響。 (4)教師試著經由學生的討論中，引導學童更有效的增加跑步速度。 2.正確的擺臂動作 (1)眼睛注視著前方，手臂自然彎曲前後擺動。 (2)手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。 3.全速前進 (1)利用短距離（10 至 15 公尺）進行全力衝刺，衝刺時保持手肘正確的擺動。 (2)多練習幾次，讓學生熟悉正確的擺臂動作。 (3)學會擺臂動作後，一起來試著以全速向前快跑。 (三)做做看：負重擺臂 1.學生兩手拿著裝水寶特瓶，練習坐姿擺臂、原地站姿擺臂、原地抬腿擺臂等動作。 2.讓學生藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 (四)總結活動：指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動 2：快跑英雄】 一、重點 (一)能努力練習正確跑步動作。 (二)能於活動中展現正確跑步動作。 (三)於活動中展現跑步技巧。 (四)學習跑步後的保健事項。 二、活動 (一)熱身活動 1.教師指導學生整隊，帶操熱身。 2.教師帶學生至平坦安全的場地，進行跑步活動。	10 10 10	能認真參與活動並實作表現。 能正確的完成熱身運動。 能正確的完成跑步的動作並完成分組活動。

(三)總結活動 1.教師表揚表現較好的學生給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.提醒學生注意運動後保健工作，讓身體保持健康。 3.鼓勵學生多練習，培養正確的跑步動作。	5	能認真參與活動並實作表現。
參考資料	南一版健體三上教師手冊	