

健體課程六上主題貳單元六教案

領域/科目		健體		設計者	許弘
實施年級		六上		教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、身體力與美			
單元名稱		六、青春奔跑			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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-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	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 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 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題貳單元六			
教學設備/資源		哨子、碼表、跑道、紀錄表、踏板、二至三個紙箱、一張桌子、學童自行攜帶水壺、四至五個小圓錐、學童共同蒐集路跑相關資訊。			
學習目標					
1. 學習慢跑的方法與運用。 2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。 3. 能體驗慢跑時的身心感受。 4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。 5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。					

6. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。

7. 能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。

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：慢跑的動作】 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。 (二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解，依序由上向下或由下向上說明慢跑時，身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。 1.頭及頸部放鬆、自然挺直，眼睛平視前方。 2.腰背挺直，肩部放鬆，手肘自然彎屈規律的擺動。 3.用最輕鬆步伐跑步，不要勉強加大步伐，由腳跟再到腳尖著地，使腳掌順暢輕盈的充分著地。 4.保持均一致的呼吸節奏（可教導「吸、吸、吐」慢跑呼吸節奏法）。 5.教師觀察後，適時修正與調整學童姿勢。 ～第一節結束/共 1 節～			能實作表現
參考資料	• 南一版健體六上教師手冊 • 許義雄等（民 88 年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。 • 中華民國路跑協會 http://www.sportsnet.org.tw/ • 跑者廣場全國賽事 http://www.taipeimarathon.org.tw/contest.aspx		