

單元四 跑跳動起來

[illegible]

《活動 2》運動場地仔細選 (一)教師請學生觀察課本第 81 頁，分享課本中的運動項目、運動場地，引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 (二)教師請學生分組討論平常最喜歡做的運動項目及運用的運動場地。 (三)教師請學生分享哪些場地適合運動、哪些不適合，並說明原因。 (四)教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法，以維護運動時的安全。 (五)重點歸納：認識安全的運動場地，並選擇正確的場地運動。 《活動 3》運動安全放大鏡 (一)教師請學生觀察課本第 82~83 頁，找出正確的安全運動情境。 (二)教師請學生分享圖片中人物在選擇運動場地、穿著、使用器材時，有哪些不安全的狀況及可能造成的後果。 1. 運動場地不當： (1)在別人傳接球時穿越傳球路徑，可能會造成自己或別人受傷。 (2)在跑道上搖呼拉圈、玩飛盤，可能撞到正在跑道上跑步的人。 2. 穿著不當：穿裙子跑步、穿涼鞋跑步，可能會跌倒受傷。 3. 器材使用不當：拿呼拉圈當飛盤丟，容易因操作不當扭傷或擲中他人而受傷。 (三)教師總結運動時選擇正確穿著及安全場地的方法，提醒學生疏忽時可能會造成的危險。 (四)重點歸納：選擇正確的運動場地與穿著正確的運動服裝，才能安全舒適的進行各項運動。	20'	1. 發表：說明不安全的運動行為。 評量原則：能舉例說明課本第 82~83 頁不安全的運動行為，至少二項。 2. 自評：遵守運動規則，認真參與遊戲。 評量原則：能在體育活動中遵守運動規則，認真參與遊戲。 3. 運動撲滿：課後和同學做運動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
教學提醒	1. 本節課重點在於引導學生判斷運動時適當的穿著、正確的場地與安全的行為。 2. 若學生回答狀況不理想，教師可提示學生觀察課本中的場地與運動項目。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	運動安全, 運動場地, 運動服裝	

