

健康與體育領域四上第六單元教案

領域/科目	健康與體育	設計者	林昭睿
實施年級	四上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、揪團來運動		
單元名稱	六、健康體適能 - 立定跳遠		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	
融入議題與其實質內涵	安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。		
與其他領域/科目目的連結	無		
教材來源	南一版健康與體育四上主題貳單元六		
教學設備/資源	平坦安全的場地、操場跑道、小欄架。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 2. 和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。 4. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 5. 運用單元學習活動提高身體體適能。 6. 能完成體適能檢測的項目。 7. 能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。 			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【健康體適能 - 立定跳遠】</p> <p>(一) 熱身活動：健身操、操場 1 圈 200 公尺、開合跳 20 下、半蹲上擺跳 20 下。</p> <p>(二) 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明健康體適能測驗項目：立定跳遠、坐姿體前彎、仰臥捲腹、800 公尺跑走 2. 說明立定跳遠的重要性，球不小心滾到正在跑步同學的區域，面對突如其來的狀況，跑步的同學即時做出反應，展現身體肌肉全身的爆發力，閃躲過球，並避免跌倒，藉此情境讓學童了解身體肌肉瞬間爆發力的重要性。 3. 練習小腿夾球跳躍練習 4. 練習小欄架跳躍練習 5. 說明立定跳遠的動作要領和測驗方式 6. 學生練習立定跳遠動作 <p>(三) 師生共同討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 經過課堂上的動作練習，同學覺得自己的身體力量不足的地方，可以自己訂出練習方式來加強身體的力量。 2. 能說出自己立定跳遠的感想與同學分享。 <p>(四) 教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，再持續練習就能擁有好的體適能。 2. 所有運動都需要經過不斷練習來鍛鍊體力，養成持續運動好習慣。 	<p>15</p> <p>20</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能參與討論、發表</p>
參考資料	南一版健體四上教師手冊	