

領域 / 科目		健康與體育		設計者 李世榮	
實施年級		4年級上學期		總節數 1節	
課文名稱		貳、揪團來運動 六. 健康體適能			
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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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。		核心素養	健體-E-A1
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
議題融	實質內涵	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量			
	所融入之學習重點	【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。			
教學設備 / 資源		投影機、筆電			
學 習 目 標					
1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。					

教學活動內容及實施方式	時間
1. 能於活動中展現跳的技巧。 ◇示範原地跳及練習 >老師先帶小朋友做暖身操 >老師先做講解及示範，再讓學生去做練習。 >讓學生發表練習感受，之後再修改做練習。 >學生做完練習再修正，最後再請學生試跳。	10分 觀察評量
2. 找出適合助跑起跳距離與節奏。 ◇示範助跑起跳的姿勢及講解注意事項 ◇示範助跑起跳的姿勢及講解注意事項 ◇學生操作練習並修正其動作與姿勢。 ◇比較助跑起跳及原地起跳的不同並做示範。 ◇讓學生操作助跑起跳及原地起跳二項動作。	10分 觀察評量 態度評量
3. 能努力練習以求進步。 ◇讓練習較佳學生出來示範各項起跳的動作。 ◇記錄原地起跳的成績，做為體適能成績的參考。	10分 觀察評量 態度評量
4. 了解身體體適能的重要性。 ◇介紹體適能各項測量方式及安全注意事項 ◇說明體適能的重要性及和生活的相關連結。	10分 觀察評量 態度評量