

公開授課 教學活動設計單

領域/科目	健康與體育		設計者	黃瑋怡	
實施年級	1-6 年級		節 數	第 9 節，共 12 節	
單元名稱	腳丫踢踏踢				
一、設計依據					
核心素養	A1.身心素質與自我精進、B1.符號運用與溝通表達、C2.人際關係與團隊合作				
階段	低年級	中年級	高年級		
學習目標	1.認識身體基本部位與日常生活中基本需求(2b-Ⅰ-1、Da-Ⅰ-1、Ea-Ⅰ-1、安 E6) 2.能模仿與進行簡單動作並建立初步自我照顧習慣 (1a-Ⅰ-2、1c-Ⅰ-1、3a-Ⅰ-1、3c-Ⅰ-1、4c-Ⅰ-2、Ab-Ⅰ-1、Fb-Ⅰ-2、Ga-Ⅰ-1、Hc-Ⅰ-1、家 11、專團-物理治療) 3.願意參與基本身體活動與日常健康行為(2c-Ⅰ-2、Ab-Ⅰ-1、Ba-Ⅰ-1、家 11、安 E7)	1.理解身體功能、健康飲食與日常安全概念(1a-Ⅱ-2、2b-Ⅱ-1、4a-Ⅱ-2、Da-Ⅱ-1、Ea-Ⅱ-1、安 E6) 2.能做出身體協調動作並執行簡單健康照護行為(1c-Ⅱ-2、3a-Ⅱ-1、3c-Ⅱ-2、Ab-Ⅱ-1、Fb-Ⅱ-2、Ga-Ⅱ-1、Hc-Ⅱ-1、家 11、安 E7、專團-物理治療) 3.願意與同儕合作參與活動並表達基本情緒與需求(2c-Ⅱ-2、4d-Ⅱ-1、Ab-Ⅱ-1、Cd-Ⅱ-1、家 11、安 E7)	1.認識身體成長變化、自我健康管理與人際互動常識(1a-Ⅲ-3、2b-Ⅲ-2、3b-Ⅲ-4、4d-Ⅲ-1、Aa-Ⅲ-1、Db-Ⅲ-1、Ea-Ⅲ-4、Fa-Ⅲ-3、安 E6) 2.能進行進階體育活動並運用簡易方法自我保護與求助 (1c-Ⅲ-1、3c-Ⅲ-1、Ab-Ⅲ-2、Cb-Ⅲ-1、Cd-Ⅲ-1、Ga-Ⅲ-1、Hc-Ⅲ-1、家 11、安 E7、專團-物理治療) 3.願意接受身體變化並展現正向參與與自我保護的態度(2c-Ⅲ-1、4a-Ⅲ-3、Aa-Ⅲ-2、Cb-Ⅲ-1、Db-Ⅲ-1、家 11、安 E7)		
學習重點	學習表現	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣，有規律生活。 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作，站、走、跑、轉…等。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範，不亂吃零食。 2c-Ⅰ-2 活動中表現認真參與的學習態度，配合練習。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能，維護整潔和衛生。 3c-Ⅰ-1 表現活動中基本動作，並能提升模仿的能力。 4a-Ⅰ-2 持續維持並養成健康的生活習慣。 4c-Ⅰ-2 依據自己能力，選擇適合個人的身體活動。	1a-Ⅱ-2 認識各種不同促進健康生活的方法。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動可能造成的傷害，並能學習防護的概念。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範，不亂吃零食。 2c-Ⅱ-2 學習團隊合作、友善的互動行為。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能，維持身體整潔與衛生習慣。 2 透過不同活動探索並表現正確的身體活動。 4a-Ⅱ-2 分辨並表現出促進健康的好行為。 4d-Ⅱ-1 在校培養規律運動的好習慣，並體驗身體活動的益處。	1a-Ⅲ-3 學習促進健康生活的各種方法、資源與規範。 1c-Ⅲ-1 學習運動技能的重要方式和基本運動規範。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態，並能持續維持。 2c-Ⅲ-1 活動中能表現基本運動精神，並能接受失敗再繼續努力。 3b-Ⅲ-4 嘗試在不同的情境中，運用學習過的生活技能。 3c-Ⅲ-1 能學習並展現穩定的身體控制和協調能力。 4a-Ⅲ-3 主動表現出健康的各種行動。 4d-Ⅲ-1 在校養成規律運動習慣。	
	學	Ab-Ⅰ-1 結合不同體適能的遊戲。 Ba-Ⅰ-1 社區遊戲場所與上下學情境的安全重點與知識。	Ab-Ⅱ-1 結合不同體適能的活動。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動所需要的基本技能。	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉	

習 內 容	Cd- I -1 戶外休閒運動簡易遊戲。 Da- I -1 日常生活中的食衣住行基本衛生習慣。 Ea- I -1 生活中常見的營養食物，與如何珍惜食物。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防方式，和自我照顧的方法。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ib- I -1 歌曲唱、跳與模仿律動遊戲。	Da- II -1 日常生活中良好的衛生習慣。 Ea- II -1 食物與營養的種類，並如何選擇。 Fb- II -2 常見傳染病預防方式與自我照護的方法。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之人與球關係攻防概念。 Ib- II -2 不同類型的土風舞遊戲。	變與自我悅納。 Ab- III -2 自我身體適能了解與簡易運動執行。 Cb- III -1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。 Cd- III -1 戶外休閒運動基本技能。 Db- III -1 青春期中身體保健之方法。 Ea- III -4 不同類型的食品之保存與衛生安全。 Fa- III -3 活動中如何維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ga- III -1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hc- III -1 標的性球類運動基本動作拋、擲、滾球及基礎戰術。 Ic- III -1 不同民俗運動組合動作與遊戲。

議題融入	1.家庭教育(家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。) 2.安全教育(安 E6 了解自己的身體、中/高+安 E7 探究運動基本的保健。)
教材來源	南一版一～二上、下健體課本及習作(單元相關內容)、翰林版三～四上、下健體課本及習作(單元相關內容)、自編教材
教學設備/ 資源	1.教學設備：軟墊、彈力繩、抗力球 2.人力資源：專業團隊-物理治療師

二、教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量						
一、準備活動 (一) 暖身操 1.老師先示範動作並講解動作步驟與注意要點，再請學生輪流上台做「左右腳交互抬腿」至指定高度。 2.視學生肢體能力與配合度調整動作標準及協助程度： <table><tr><td>程度高</td><td>大腿或膝蓋需碰到老師的手(大腿平行地面或更高)</td></tr><tr><td>↑ ↓</td><td>大腿或膝蓋需碰到老師的手(能抬起的最高度)</td></tr><tr><td>程度低</td><td>扶椅輔助平衡＋老師協助抬腿拉伸</td></tr></table>	程度高	大腿或膝蓋需碰到老師的手(大腿平行地面或更高)	↑ ↓	大腿或膝蓋需碰到老師的手(能抬起的最高度)	程度低	扶椅輔助平衡＋老師協助抬腿拉伸	7 分	(觀察、實作)
程度高	大腿或膝蓋需碰到老師的手(大腿平行地面或更高)							
↑ ↓	大腿或膝蓋需碰到老師的手(能抬起的最高度)							
程度低	扶椅輔助平衡＋老師協助抬腿拉伸							
二、發展活動 (一) 踢(直立)軟墊(低高度、大目標)	10 分	(觀察、實作)						

1.老師先示範並講解動作步驟與注意要點，再請學生輪流上台練習踢擊軟墊的動作。 2.視學生肢體能力與配合度調整動作標準及協助程度： <table><tr><td>程度高</td><td>自行擺放軟墊並將軟墊向前踢出超過 1 公尺。</td></tr><tr><td>↑ ↓</td><td>協助擺放軟墊並將軟墊向前踢出。</td></tr><tr><td>程度低</td><td>老師擺放軟墊後，協助抓腿帶動抬大腿→伸小腿→腳尖觸及軟墊的慢動作。</td></tr></table> 3.依據學生表現給予鼓勵、增加練習次數或協助度。	程度高	自行擺放軟墊並將軟墊向前踢出超過 1 公尺。	↑ ↓	協助擺放軟墊並將軟墊向前踢出。	程度低	老師擺放軟墊後，協助抓腿帶動抬大腿→伸小腿→腳尖觸及軟墊的慢動作。	10 分	(觀察、實作)
程度高	自行擺放軟墊並將軟墊向前踢出超過 1 公尺。							
↑ ↓	協助擺放軟墊並將軟墊向前踢出。							
程度低	老師擺放軟墊後，協助抓腿帶動抬大腿→伸小腿→腳尖觸及軟墊的慢動作。							
(二) 踢懸吊球(稍高高度、中等目標) 1.老師先示範並講解動作步驟與注意要點，再請學生輪流上台練習踢擊懸吊球的動作。 2.視學生肢體能力與配合度調整動作標準及協助程度： <table><tr><td>程度高</td><td>將指定高度(接近膝高)的懸吊球踢出</td></tr><tr><td>↑ ↓</td><td>能踢擊指定高度(踝至膝間高度)的懸吊球</td></tr><tr><td>程度低</td><td>能抬腿將腳尖向前碰到懸吊球(稍離地面至踝間高度)</td></tr></table> 3.依據學生表現給予鼓勵、增加練習次數或協助度。	程度高	將指定高度(接近膝高)的懸吊球踢出	↑ ↓	能踢擊指定高度(踝至膝間高度)的懸吊球	程度低	能抬腿將腳尖向前碰到懸吊球(稍離地面至踝間高度)		
程度高	將指定高度(接近膝高)的懸吊球踢出							
↑ ↓	能踢擊指定高度(踝至膝間高度)的懸吊球							
程度低	能抬腿將腳尖向前碰到懸吊球(稍離地面至踝間高度)							
三、綜合活動 (一) 綜合各人表現並提出部分動作需再注意調整或加強之處。 (二) 請學生在家多練習動作，並預告下次課程內容：踢足球。	3 分	(觀察、問答)						