

彰化縣北斗國小114學年度公開授課教學設計

領域科目	健康與體育		設計者	詹麗美
單元名稱	支撐躍動		授課節次	共 7 節，授課第 1 節
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☒ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☒ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）			
學習階段	☒ 第一學習階段（國小一、二年級） ☒ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	一~五年級
學生學習經驗分析	學生姓名	年級/障礙類別及程度	學習經驗	
	黃○凱	5 自閉中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。3.會單腳站立 4 秒。	
	吳○凱	4 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。3.會單腳站立 25 秒。	
	蔡○霖	4 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。	
	鄭○倫	4 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。	
	孫○蓁	4 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。	
	蘇○峰	4 智能輕度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。3.會單腳站立 25 秒。	
	鄭○宏	3 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。3.會單腳站立 15 秒。	
	蘇○綺	2 智能重度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。	
	李○恩	2 智能中度	1.會雙手雙腳支撐。2.會雙腳跳躍。3.會單腳站立 3 秒。	
	賴○妘	1 智能重度	1.會雙手雙腳支撐。	
總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
領域核心素養		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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。		

課程學習重點	學習表現	1d-I-1 表現基本簡易動作技能。 1d-II-1 認識動作的技能與練習。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。		
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。		
教學/學習目標		一~二年級： 能展現支撐之基本簡易動作技能。 三~四年級： 能表現支撐動作的技能與練習。 五年級： 了解支撐之運動技能的要領。		
議題融入	實質內涵	性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
	融入單元	(非必要項目)		
與他領域／科目連結		數學 (非必要項目)		
教學設備／資源		電腦、電子白板、軟墊、錄音機		
參考資料		教用版電子教科書、墊上支撐影片。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註	
【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師： 1. 完成課程設計 2. 準備墊上支撐影片及軟墊做活動。 (二)學生： 坐成一列聽老師講解墊上支撐動作，實作時將椅子向後轉，面對軟墊坐好並脫鞋。 二、引起動機 (一)老師詢問學生是否學過各種動物行動的姿勢？例如：大象走路、變色龍步行、青蛙跳躍等等，並述說在墊子上可做的各種動作，做為起點。 (二)老師播放各種墊上運動影片，引起學生想親身體驗之動機。		5 分鐘		
【發展活動】 活動一、靜態支撐練習 ■老師先播放影片再親自示範靜態支撐活動：1. 四個支撐點、2. 三個支撐點、3. 二個支撐點、4. 一個支撐點。 ■學生模仿靜態支撐練習 活動二、支撐原地跳躍練習 ■老師親自示範支撐原地跳躍活動：1. 蹲姿雙手撐地、雙腳屈膝向上跳躍後落地 2. 俯臥雙手撐地、右腳直膝向上跳躍後左腳落地、3. 俯臥雙手撐地、右腳直膝向上跳躍後右腳落地。		8 分鐘 10 分鐘	一~二年級： 能展現支撐之基本簡易動作技能。 三~四年級： 能表現支撐動作的技能與練習。	

