

臺南市東區崇明國小 110 學年度觀課教案設計

學習領域或學科	健康與體育		
單元名稱	走走跑跑		
教育階段	<input type="checkbox"/> 幼稚園	<input checked="" type="checkbox"/> 國小低年級	<input type="checkbox"/> 國中
	<input type="checkbox"/> 高中	<input type="checkbox"/> 高職：_____科	

學習領域或學科	健康與體育	教學時間	1 節（合計 40 分鐘）
單元主要核心內容	走走跑跑	設計者	臺南市崇明國小吳郁芝老師
學習內容	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。		
先備知能	1.能做出正確的跑步動作。 2.能進行走、跑、跳的移動性動作。		
學習目標	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。		

設計理念	透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣。		
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-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。		
學習重點	學習表現	1c-1-2認識基本的運動常識。 3c-1-2表現安全的身體活動行為。	
	學習內容	Ga-1-1走、跑、跳與投擲遊戲。	
評量方式	實作、觀察		
教 具	三角錐、呼拉圈		
教學活動		教學時間	教學資源 情境佈置
活動一：			
【準備活動】		10	
教師指導學生進行暖身操及伸展活動。			
【發展活動】		20	
一、基礎體能訓練:折返跑、側併步等綜合訓練。			實作評量 三角錐

<p>二、【我是猜拳高手】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為七組，各組於等待線後排隊，並準備兩個三角錐及一個呼拉圈。 2. 教師發令後，各組隊員依序以側併步的方式移動到對面角錐，並喊「touch」後，與呼拉圈裡的人猜拳「paper-scissors-stone」。 <p>猜贏的站呼拉圈，猜輸的側併步回去排隊。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 依照學生程度變換移動方式以增加活動樂趣及挑戰性。 <p>【綜合活動】 指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 帶回教室洗手喝水。</p> <p>-----第五節教學活動結束-----</p>	<p>10</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭回答</p>
--	-----------	------------	-------------------------