

苗栗縣東興國小 109 學年度上學期主題課程教案設計

主題名稱	跳過障礙物	教學年級	3 年級
教學節次	5 節課/每週一節(每節 40 分鐘)		
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱	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。	
學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。		
教學流程			評量方式
<p>名稱：突破障礙(Obstacle Course)</p> <p>【準備活動】：暖身操(Let' s do some Stretch.)</p> <p>1. 基礎伸展(8min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 伸展你的脖子(Stretch your neck.)</li> <li>● 伸展你的肩膀(Stretch your shoulder.)</li> <li>● 伸展你的腰(Stretch your waist.)</li> <li>● 伸展你的膝蓋(Stretch your knee.)</li> <li>● 伸展你的手腕和腳(Stretch your hand and foot.)</li> <li>● 碰你的腳趾頭(Touch your toes.)</li> <li>● 手舉高(Raise your hand.)</li> <li>● 開合跳 30 下(Thirty jumps.)</li> </ul> <p>2. 馬克操(10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 面向山, 手舉高, 前交叉後交叉(Look mountain. Hand up. Cross your leg and open the leg.)</li> <li>● 踢屁股(手放後面) (Put your hand behind you, use your leg touch your hand.)</li> <li>● 剪刀石頭布!(scissor paper stone.)</li> <li>● 折返跑(白黃黃黃白)(You need to touch the white line.</li> </ul>			實際演練 觀察評量

And touch the yellow line. Then touch the yellow line again. And you can walk back.)

**【發展活動一】 跳繩 (Rope jumping) (7min)**

1. 一人拿一條跳繩(One people ,one rope.)
2. 跳繩 50 下(Jump the rope fifty times.)

**【發展活動二】：跳角錐(Jump over the cone)(15min)**

1. 跨越角錐到對面開合跳 10 個再回來(Jump over the cone, and ten jump.)
2. 開合跳角錐到對面跳繩 10 下再回來(Jump over the cone, and jump rope ten times.)
3. 兔子跳角錐到對面繞回來(Do Rabbit jumping and jump over the cone, then jump back.)