

教學單元設計參考格式-教案表單

(各領域/跨領域適用)

一、教學設計理念

因配合上學期多數學校辦理運動會，故希望設計接力教學，但四年級學童在跑的基礎上尚未建立完善，故第一節課程內容仍著重於擺臂等跑姿的正確性，第二節則搭配擺臂及接力技巧，而後四節課以交錯模式進行跑姿及接力的練習。

前五節教案主內容著重在技巧上的教學，大家可以搭配不同的遊戲方式讓學生複習相關概念，第六節課進行分組接力競賽，讓學生從實務中展現學習成果。

二、教學單元設計(說明版)

領域/科目	健康與體育		設計者	溪埔國小團隊	
實施年級	國小四年級		總節數	共__6__節，__240__分鐘	
單元名稱	擺臂快跑+大隊接力				
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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ● 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
議題融入	學習主題				
	實質內涵				
與其他領域/科目的連結	● 英語				
教材來源	南一版健康與體育四上主題貳單元八、五下主題參單元六				
相關學科英語單字/句型	★上課英文用語 一．說明上課內容及規範 <ul style="list-style-type: none"> • 仔細聆聽 Listen carefully. • 保持安靜 Be quiet. • 舉手發言 Raise your hand to speak. 				

- 喝水 Drink some water
- 停止動作 Stop
- 休息 Take a break.
- 起立 Stand up.
- 坐下 Sit down.
- 蹲下 Squat down.
- 看老師示範 Eyes on me.
- 練習 Let's practice.
- 加 1 分 Get 1 point
- 排隊 Line up.

二·暖身活動

1. 暖身慢跑

- Attention
- Turn right/left
- Run two laps
- Let's go

2. 隊伍整隊展開運動隊型：

- 集合 Come close.
- 中央伍為準 Center hands up.
- 散開 Spread out.
- 前後對齊 Eyes front.
- 左右對齊 Eyes left/ Eyes right.

3. 進行暖身操：

- 數 1~8 One, two.....eight.
- 更換下一個動作 Change/ Next.
- 換邊 Change sides
- Head up/down/left/right
- Shoulder circle(forward/backward)
- Waste circle
- Knees circle
- Wrist and ankle circle
- Jumping jack 20 times

4. 收操集合：

- 分成兩隊 Divide into **two** groups.
- 一隊站左邊 One to your left.
- 一隊站右邊 The other to your right.
- 輪到你們 It's your turn.
- 聽口令 Listen.

	<ul style="list-style-type: none"> • 各就位 Ready. 預備 Set. 開始 Go. • 從起點跑到終點 From starting line to finish line. • 排好蹲下 Line up and squat down. • 時間到 Time is up. • 下課 Class is over. 	
教學設備/資源	哨子 whistle、接力棒 stick、籃球場 basketball court、多功能標示盤、角錐、分配各區段跑走的動作與距離、粉筆或畫線器、操場 playground 跑道 track。	
學習目標		
<ul style="list-style-type: none"> ● 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 ● 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。 ● 能做出正確的擺臂動作。 ● 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。 ● 能學習抗離心力彎道跑擺臂動作。 		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合、點名 Greeting</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。</p> <p>T: Are you ready for the class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Let's do some warm-up activities.</p> <p>Roll your neck. Roll your shoulders.</p> <p>Roll your hips. Roll your knees.</p> <p>Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.</p> <p>Jump jack 20 times.</p> <p>三、傳球熱身</p> <p>教師帶領學生進行傳球熱身。</p> <p>T: Now, I'm going to throw the ball to the first one. First one gets the ball and passes the ball to me. And then the first one runs to me and throw the ball to number two.</p> <p>OK?</p> <p>貳、主要活動</p>	5	能實作表現聽口令做出正確的暖身動作

【活動 A-1：30 公尺擺臂跑】

(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，加強各關節及肌群的伸展。

(二)10 公尺擺臂跑

- 1.在跑道上或平坦空曠的場地上將學童分四組，輪流以不同的擺臂方式跑 10 公尺。

We're going to do a 10-meter run. There are four exercises to do.

- (1) 直臂小擺動跑：跑步時，手臂伸直以前後小幅擺動方式向前跑。兩手掌貼於腿上。

For exercise 1, straight arms, small swing, and run!



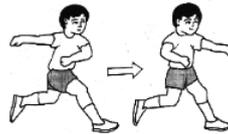
- (2) 直臂大擺動跑：跑步時手臂伸直以前後大幅擺動方式向前跑。體會：擺臂半徑太大與兩腳步伐的不協調。

For exercise 2, straight arms, big swing, and run!



- (3) 自由式划水跑：跑步時手臂以自由式划水方式向前跑。體會：擺臂與前進方向不同。

For exercise 3, swimming arms, and run!



- (4) 屈肘擺動跑：跑步時手臂以曲肘擺動方式向前跑。體會：與前三項跑法的差異。

For exercise 3, bent elbows, swing, and run!

- 2.跑完後和學童討論：哪一種動作跑起來比較快？

Which one is faster?



(三)教師引導：歸納擺臂方式和跑步速度的關係。

◎正確的擺臂

(一)手臂的擺動和跑步的速度有很大的關係，正確的擺臂動作可以使跑步速度加快，因此需要好好練習。

(二)擺臂動作指導

- 1.手指自然放鬆或輕握拳頭。

Relax your hands or make a hollow. (搭配動作示範)

- 2.兩臂肘關節自然彎屈，約成 L 形狀 (約 90 度)。

Bend your elbows into an L shape. (搭配動作示範)

- 3.以肩為軸，兩臂貼近身體兩側，前後自然類似鐘擺動作，勿太分開或夾太緊。

Swing your arms back and forth (like clock hands).

- 4.前擺時，與鼻同高，後擺時前臂由下往後甩。

When you swing your arms, your hand reach face level.

註：速度為步幅×步頻。故手臂擺幅越大，步幅越大，養成習慣後再加

15

能口頭發表
能思考並回
應不同動作
跑的感受並
比較其差異

15

實作評量
能正確進行
曲肘擺臂動
作練習

<p>強步頻，速度即可進步。</p> <p>5.左右動作的幅度不超過身體正中線。 Swing arms without changing your body position.</p> <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導。 Please practice yourself. If you need any help, please let me know.</p> <p>參、結束活動</p> <p>一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。 T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、教師指導學生進行緩和運動</p> <p>四、點收器材 T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束/共 6 節～</p>	5	
<p>試教成果：(非必要項目) 試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>南一版健體四上教師手冊</p> <ul style="list-style-type: none"> • 許義雄等 (民 88 年)，兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。 • 教育部數位教學資源/小碎步跑 <p>http://content.edu.tw/junior/gym/tc_md/field/running/b2_4thml</p> <p>南一版健體五下教師手冊</p> <ul style="list-style-type: none"> • 許義雄等 (民 88 年)，兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。 		