

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

二、教學單元設計(說明版)

領域/科目	健體		設計者		
實施年級	四上		總節數	共__5__節，__200__分鐘	
單元名稱	擺臂快跑				
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	● <u>人權教育</u>			
	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。			
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				
教學設備/資源	哨子、平坦安全的場地、分配各區段跑走的動作與距離、粉筆或畫線器、操場跑道。				
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。 ● 能學習正確的擺臂動作。 ● 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。 					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時	備註

	間	
<p>【活動 1：30 公尺擺臂跑】</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)30 公尺擺臂跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在跑道上或平坦空曠的場地上將學童分四組（如圖示），輪流以不同的擺臂方式跑 30 公尺。 <ol style="list-style-type: none"> (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（如課本圖示）。 (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（如課本圖示）。 (3)自由式划水跑：跑步時手臂以自由式划水方式向前跑（如課本圖示）。 (4)屈肘擺動跑：跑步時手臂以屈肘擺動方式向前跑（如課本圖示）。 2.跑完後和學童討論：哪一種動作跑起來比較快？哪一種動作跑起來比較累？你喜歡哪一種動作？ <p>(三)教師引導與歸納擺臂方式和跑步速度的關係。</p> <p>◎正確的擺臂</p> <p>(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。</p> <p>(二)擺臂動作指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.手指自然放鬆或輕握拳頭。 2.兩臂肘關節自然彎屈，約成 L 形狀（約 90 度）。 3.以肩為軸，兩臂貼近身體兩側，前後自然擺動，勿太分開或夾太緊。 4.前擺時，與鼻同高，後擺時拳心通過腰際。 5.左右動作的幅度不超過身體正中線。 <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導。</p> <p style="text-align: center;">～第一至二節結束/共 5 節～</p>	80	能實作表現
<p>【活動 2：擺臂練習】</p> <p>(一)擺臂擊掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，前方學童自然擺臂，手肘往後提高時，要碰觸後方學童掌心。 2.前後擺動似垂擺，要求學童每次手肘提起的高度一致。 <p>(二)原地擺臂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學童散開排列，聽教師口令一、二做原地擺臂動作。 2.身體微向前傾、雙腳前後開立，身體隨著手臂微微自然擺動。 3.當學童掌握擺臂韻律感後，擺動速度可由慢逐漸加快。 	40	能實作表現

<p>(三)擺臂快走：當學童熟悉原地擺臂韻律節奏後，將學童分組，一組來回擺臂快走，另一組學童在旁觀看走路的同學的擺臂動作和走路動作是否順暢與配合。</p> <p style="text-align: center;">～第三節結束/共5節～</p> <p>【活動3：快跑練習】</p> <p>◎碎步跑</p> <p>(一)碎步跑動作要訣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.預備時，提腳跟、膝蓋微彎，上身彎約前傾45度，雙手自然下垂。 2.開始時雙手不擺動，但必須放鬆的自然下垂。 3.提膝至腳尖離地即可。 <p>(二)原地10秒快跑：將學童分成數組，先在原地做碎步跑動作，速度由慢逐漸加快。</p> <p>(三)快跑前進：等待學童熟悉原地碎步跑韻律節奏後，以碎步跑方式快跑前進，左腳左格右腳右格，快跑通過。</p> <p>◎抬腿跑</p> <p>(一)抬腿跑動作要訣：上身正直微前傾，兩臂自然擺動，大腿抬高至膝蓋與腰切齊，以前腳掌著地反覆快速做推蹬前進動作。</p> <p>(二)原地抬腿跑：將學童分成數組，先在原地做高抬腿跑動作。</p> <p>(三)抬腿快跑：等待學童熟悉原地高抬腿跑韻律節奏後，等候教師鳴哨後，以擺臂抬腿跑方式向前跑30公尺。</p> <p>◎起跑練習</p> <p>(一)跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此擺臂動作也會有一些不同，讓我一起來認識與練習。</p> <p>(二)起跑擺臂動作指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.預備時：身體微蹲前傾，兩臂前後自然彎屈。 2.起跑時蹬腳抬腿，兩臂用力（大弧度）前後擺動。 3.中途全速跑時：兩臂正常擺弧，配合腳步前後用力擺動。 <p>◎60公尺測驗跑</p> <p>(一)等待：尚未輪到同學於預備線後排隊等待。</p> <p>(二)各就位：聽聞「各就位」口令時，往前至起跑線。</p> <p>(三)預備：聽聞「預備」口令時，兩腳前後站立、膝蓋微彎，上身前傾，重心放在前腳，如課本圖示。</p> <p>(四)聽到哨音，即刻起跑，運用所學的擺臂動作配合跑步速度完成擺臂快跑。</p> <p>● ～第四至五節結束/共5節～</p>	80	能實作表現
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p>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>		

參考資料：(若有請列出)

南一版健體四上教師手冊

- 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

http://content.edu.tw/junior/gym/tc_md/field/running/b2_4thml

