

第三課 健康起步走

教學日期	108年10月31日(四)	教學班級	一年二班
上課節次	第三節	教學者	李盈萱老師
領綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</p>		
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
教學方法	<p>示範:由教師示範，帶領學生了解各種跑跳的方式。</p> <p>實作與練習:指導學生進行練習 Crab walk or side step (側併步) / high knees (抬腿跑) / duck walk (蹲著走) / frog jump (青蛙跳)等動作。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成角標強奪戰的遊戲。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的角標搶奪戰，讓學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
教學目標	<p>1. 學生能專注聆聽並進行英語暖身操，達到暖身的目標，減少運動傷害。</p> <p>2. 學生能聽從英語指令正確做出 Crab walk or side step (側併步) / high knees (抬腿跑) / duck walk (蹲著走) / frog jump (青蛙跳)等動作。</p> <p>3. 學生能透過團體合作完成角標搶奪戰活動。</p>		

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 10'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, please hand to hand. The others please line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run one lap.)</p> <p>One-minute break. Take some water.</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>二、主要活動 Main exercise 25'</p> <p>活動一 動腦動腳一起跑 10'</p> <p>1. 10人一組，教師引導學生複習前一節課所學的走路方式，用不同的走路方式暖身。(教師說:Let's do some crab walk, 教師示範, ready go! /next, Let's do some..., 教師示範, ready go!)</p> <p>Crab walk or side step (側併步) / high knees (抬腿跑) / duck walk (蹲著走) / frog jump (青蛙跳)</p> <p>Group one: number 1 to number 10</p> <p>Group two: number 11 to number 20</p>	角錐	跟隨口令進行暖身操

<p>Group three: number 21 to number 28</p> <p>活動二 角標搶奪戰 15'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在籃球場內一半範圍內放置角標，將學生分組進行角標搶奪戰，每組約 3 至 4 人。(教師:Three people in a group.) 2. 每人認領一個所學的走路方式，以此方式前進搶奪角標，回程用跑的，將奪回的角標放地上，並和下一位隊友擊掌後才能出發。Crab walk or side step (側併步) / high knees (抬腿跑) / duck walk (蹲著走) / frog jump (青蛙跳) 3. 直到籃球場內的角標都被奪走，請學生用英文 one to ten 計數，拿回最多角標的組別獲勝。 <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:在刺激的比賽當中，能加快速度做出各種不同的跑步方式。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師吹哨集合。(教師:Attention! Get together. Make a circle in front of me.) 2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 3. 教師指導學生整理場地與歸還角標。(教師:Return cones. Take your water and line up!) 4. 體育股長整隊的同時，教師提醒學生衛教。(Remember to wash your hands.) (PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 帶領學生離開運動場地。Class dismissed. 	<p>能以不同的跑步方式移動，至少完成三種。</p>
--	----------------------------