

# 國立臺東大學健康與體育領域教學研究中心

## 教學示例

### 壹、設計理念

本課程為設計田徑教學中初步學「跑」的單元。跑步是結合上肢的擺動、軀幹的平衡、抬腿跨、踩、蹬等連續動作，是訓練肢體協調及培養體適能的基礎。透過本單元先從擺手、跨步等教學步驟，讓學生學會**正確**的跑步姿勢，增進肢體協調能力進而提升體適能。完成跑步的課程後，指導學生**適當的伸展動作**，讓肌肉放鬆，培養良好的習慣。

### 貳、教學分析

#### 一、教材分析：

本單元讓學生透過不同型態的手腳配合進行跑步的體驗，建立正確的跑步姿勢；藉由不同速度的要求感受，掌握自己的步伐(步幅)與節奏控制(步頻)；教學過程中藉由**同儕間的觀察與回饋(互惠式)**，幫助彼此改進技術，最後透過遊戲體驗，提高跑步運動的興趣。

#### 二、學生分析(先備經驗)：

學生在低年級的課程中，透過追逐遊戲的過程體驗跑步的動作，也有初步了解跑步的比賽規則，對於跑步活動有基本的概念與技巧掌握。

#### 三、教學方法分析：

本課程設計所運用的教學方法，分別如下：

1. **探索性教學法**：學生透過**不同跑步姿勢的體驗**感受跑步時手腳配合對於影響跑步流暢的重要性。
2. **示範教學法**：教師或同儕的動作示範，讓學生透過模仿的方式，學得跑步的技能。
3. 合作學習法：同儕間的互相觀摩跑步姿勢，透過**平板的攝影紀錄(數位科技介入/輔助)**進行觀察與討論，進而能改進自己動作的缺失。
4. 遊戲化學習法：教師設計跑步遊戲，透過**小組競賽**增強學生參與的興趣。

#### 四、課程概念架構圖：

單元名稱	快樂向前衝				
節數	第一節課	第二節課	第三節課	第四節課	第五節課
教學活動	正確的擺臂	步步為營	快跑小子	快跑小子	異程接力賽
教學方法	探索性教學法	探索性教學法	示範教學法	合作學習法	遊戲化學習法
教學內容	讓學生體驗跑	讓學生體驗步	透過同儕互相	藉由測驗讓學	透過異質分組，

	姿與擺臂的關係。	幅與步頻對跑步速度的影響。	測驗跑步速度與擔任裁判體驗跑步競賽。	生進行異質分組。	讓學生進行討論分配，完成異程接力賽活動。
評量方式	教師： 觀察評量 學生： 自我評估(導引式)	教師： 觀察評量 學生： 自我評估	教師： 觀察評量 學生： 自我評估	教師： 觀察評量 學生： 同儕評估(互惠式)	教師： 綜合評量

### 參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育(南一版)		設計/教學者	楊鎮豪
實施年級	三年級		總節數	5
單元名稱	六、快樂向前衝			
學習重點	學習表現	<p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p><b>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。</b></p> <p>3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本能力的身體活動。</p>	領綱 核心 素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><b>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。</b></p>
	學習內容	<p>Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb- II -2 學校運動賽會</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>		
議題融入	實質內涵	資訊教育、科技教育		
教材來源/參考	<p>1. 南一版健康與體育課本第5冊。</p> <p>2. 學校體育教材教法與評量18-田徑。</p>			
教學資源/設備	<p>1. 教師：哨子、加水的寶特瓶、圓標盤、平板、繩梯。</p> <p>2. 學生：平板。</p>			



	<p>一、請學生雙手插腰或其他姿勢，由慢到快跑起來，完成約 40 公尺跑步 2 趟。</p> <p>二、請學生先擺手走路，由慢到快最後跑起來完成約 40 公尺 2 趟。</p> <p>三、手握寶特瓶擺手練習，感受不同重量對擺手的影響。</p> <p>四、間歇約 40 公尺搭配擺手跑步練習，後方會安排同學約間隔 10 公尺後起跑追逐。 (活動進行後，教師可以問學生：1.在跑步的時候，雙手插腰和擺手，有什麼不一樣的感覺？2.你手上握著寶特瓶擺手的時候有什麼感覺？3.當手握著寶特瓶跑步的時候，和沒有寶特瓶時，有什麼不一樣的感覺呢？)</p> <p>建議增加：老師的提問，以引導學生說出自己的感受(在不同姿勢下跑步的感覺)。</p> <p><b>參、綜合活動</b>  <b>活動四：教師回饋與同儕分享</b></p> <p>一、教師邀請同學發表不同手臂位置與動作對於跑步的影響。</p> <p>二、教師邀請同學發表學會擺手跑步對自己跑步的前後差異。</p> <p>三、收操</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>練習，覺察擺臂與跑步之間的關係，建立動擺臂動作的概念與找到適當的練習策略(1d-II-1)。並能透過口語同儕分享，描述自己在不同姿勢下跑步的感覺(2d-II-1)。</p> <p>學生能透過暖身操與下課前收操活動，預防運動傷害，達到認識身體活動和防護概念(1c-II-2)。</p>
--	--	-----------------------------	--

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p><b>《本節重點》：</b>          同學以 4-5 人為 1 小組，每組準備 1 台平板，小組成員輪流拍攝同學跑步的動作。拍攝完學生輪流看自己跑步時的影片，利用同儕分享修正自己的動作，提升跑步效能。(幾人一組，使用幾個平板)</p> <p><b>《教師教學準備》</b>          平板、繩梯、圓標盤</p> <p><b>壹、準備活動</b>          教師點名確認出缺席與學生的身體狀況。</p> <p><b>活動一：靜態暖身操</b>          彎靜態伸展。→前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展。→弓箭步蹲伸展。→坐姿腳踝繞圓。</p> <p><b>活動二：動態暖身操</b>          弓箭步交互跳加擺手跳 20 下。→繩梯敏捷練習：一格一步跑 3 趟→繩梯敏捷練習搭配圓標盤：一格一步跑加上跨步過標盤 3 趟。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>學生運用平板，拍攝同儕的跑步姿勢，透</p>

	<p><b>活動三：說明今天活動任務</b></p> <p>一、請同學以<b>小組 4-5 人為單位</b>為單位，先輪流跑 40M，並輪流請一位持平板拍攝同組同學的跑步動作。</p> <p>二、同學依據攝影內容進行討論，給予同儕<b>具體的正向回饋</b>，學生的討論檢核重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手臂擺動時是否前後擺動。</li> <li>2. 擺動時手臂是否有彎曲，全程彎曲或是部分彎曲(上擺有彎曲但下擺伸直了。)</li> <li>3. 跑步時上半身的動作，(1)挺直向前傾斜。(2)駝背向前彎。(3)下巴抬高身體養後仰。</li> <li>4. 跨步動作，標準動作：大腿抬起來，小腿往前跨。</li> <li>5. 手腳配合，跑步時是否有同手同腳。</li> <li>6. 整體標準跑步動作：跨步換腳快、擺手流暢等。(提供學生討論大綱)</li> </ol> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p><b>活動四：根據同儕建議修正與調整</b></p> <p>一、根據同儕的回饋，進行動作修正後再請同學攝影一次。</p> <p>二、老師邀請同學分享本節上課心得。</p> <p>三、收操</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>過影片回放，正向的描述自己和回饋同學動作的正確性，促進彼此溝通與討論，改善個人的動作技能(1d-Ⅱ-2)。</p> <p>學生能透過暖身操與下課前收操活動，預防運動傷害，達到認識身體活動和防護概念(1c-Ⅱ-2)。</p>
--	---	---------------------	--

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p><b>《本節重點》：</b> 學生練習使用碼表進行短跑計時、抓終點名次等活動，體驗運動賽會比賽方式。</p> <p><b>《教師教學準備》</b> 碼表、低欄架、圓標盤。</p> <p><b>壹、準備活動</b> 教師點名確認出缺席與學生的身體狀況。</p> <p><b>活動一：靜態暖身操</b> 彎靜態伸展。→前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展。→弓箭步蹲伸展。→坐姿腳踝繞圓。</p> <p><b>活動二：動態暖身操</b> 弓箭步交互跳加擺手跳 20 下。→低欄架搭配圓標盤跨步過標盤 5 趟。</p> <p><b>貳、發展活動</b> <b>活動三：說明今天活動任務，練習幫同學計時。</b></p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>學生能透過個人 60M 短跑競賽活動，了解個人體適能與基本運</p>

	<p>一、練習使用碼表：教師先示範碼表的操作方式以及練習計時。</p> <p>二、學生 2-3 人一組，每一組準備一個碼表，由教師在起跑點用按電子哨的方式發令，指導學生在終點擔任計時的裁判，體驗運動比賽的過程(運動教育模式，讓學生分別扮演不同的角色，達到共同的任務)。</p> <p>三、完成 60M 競賽後，將自己的成績紀錄在課本上。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p><b>活動四：分享體驗當裁判的過程</b></p> <p>一、老師邀請學生分享擔任計時裁判按壓碼表的感受。</p> <p><b>提問舉例：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.當你準備要按壓碼表的時候，你在想什麼呢？</li> <li>2.當同學快跑到終點前，你準備要按馬錶的時候，你在想什麼呢？</li> <li>3.同學跑過終點的瞬間，按下碼表後，你有什麼感覺。</li> </ol> <p>二、收操。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>動能力(4c-Ⅱ-2)，也利用分組學習紀錄運動成績，了解運動賽會的比賽規則。</p> <p>學生能透過軟身操與下課前收操活動，預防運動傷害，達到認識身體活動和防護概念(1c-Ⅱ-2)。</p>
--	---	---------------------	---

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第4節	<p><b>《本節重點》：</b> 60M 短跑測驗，掌握學生能力，進行異質分組。</p> <p><b>《教師教學準備》</b> 一、平板(數量) 二、繩梯 三、圓標盤</p> <p><b>壹、準備活動</b> 教師點名確認出缺席與學生的身體狀況。</p> <p><b>活動一：靜態暖身操</b> 彎靜態伸展。→前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展。→弓箭步蹲伸展。→坐姿腳踝繞圓。</p> <p><b>活動二：動態暖身操</b> 弓箭步交互跳加擺手跳 20 下。→繩梯敏捷練習：一格一步跑 3 趟→繩梯敏捷練習搭配圓標盤：一格一步跑加上跨步過標盤 3 趟。</p> <p><b>貳、發展活動</b> <b>活動三：說明今天活動任務</b> 一、測驗 60M 跑步，學生依照上一節課 2 個人為 1 組，由老師擔任發令員，學生倆倆互相在終點計時，將自己的成績紀錄在課本上。 二、進行異質分組，總共分成 4 組，每組 5-7 個人，依照班級人數均分，先將班級學生跑最快的四個人挑選出來擔任組長，剩餘的學生依照成績組距分成 3 組(如：14-16 秒內；16-18 秒內；18 以上)，由組長猜拳決定選同學的順序，每個組距都要選到隊友。 三、教師說明學生將跑 40、60、100 三種距離，學生分好組別後由小組討論決定每個人的跑步棒次與距離。</p> <p><b>參、綜合活動</b> <b>活動四：教師與同儕回饋</b> 一、教師或學生回饋本日表現。 二、收操</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>學生能完成個人60M短跑競賽，了解自己體適能狀況，作為教師進行接力賽異質分組的依據(4d-Ⅱ-2)。</p> <p>學生能透過軟身操與下課前收操活動，預防運動傷害，達到認識身體活動和防護概念(1c-Ⅱ-2)。</p>

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第5節	<p><b>《本節重點》：</b> 體驗異程接力賽跑活動，讓學生學習規畫與安排接力棒次。</p> <p><b>《教師教學準備》</b> 接力棒、繩梯、圓標盤、號碼背心</p> <p><b>壹、準備活動</b> 教師點名確認出缺席與學生的身體狀況。</p> <p><b>活動一：靜態暖身操</b> 彎靜態伸展。→前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展。→弓箭步蹲伸展。→坐姿腳踝繞圓。</p> <p><b>活動二：動態暖身操</b> 弓箭步交互跳加擺手跳 20 下。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動三：說明今天活動任務</b> 一、教師說明場地規劃。 二、將跑道分成 40、60、100 公尺三個接力點，每個接力點前後各 5 公尺作為接力區，在接力區的位置擺放角椎作為標示。 三、帶領學生繞操場 1 圈，了解接力區的位置，繞完後讓學生分配棒次，準備進行接力賽活動。 四、各組穿著號碼背心後，準備進行接力賽活動。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p><b>活動四：根據同儕建議修正與調整</b> 一、教師及同儕回饋，分享今日的活動心得。 提問舉例： 1.請各組先小組輪流分享小組內你看到的 1 個優點(分享同學或自己)。教師可以從旁聆聽並在最後適時的總結。 2.今天老師分 3 種不同的跑步距離，各位在參與的過程中，和運動會跑的大隊接力(每人固定跑 100 公尺)，有什麼不一樣的感受呢? 2.下次若有機會再跑一次，你會想試試跑不同的距離嗎? 二、收操。</p>	5 5 5 15 10	<p>藉由異質接力賽的活動，學生能自主安排棒次參與異程接力活動(3d-Ⅱ-2)。</p> <p>學生能透過軟身操與下課前收操活動，預防運動傷害，達到認識身體活動和防護概念(1c-Ⅱ-2)。</p>

核心素養導向示例 自我檢核	教學省思
<input checked="" type="checkbox"/> A.關照知識、能力與態度的整合 <input checked="" type="checkbox"/> B.情境脈絡化的學習 <input checked="" type="checkbox"/> C.強調學習歷程、學習方法及策略 <input checked="" type="checkbox"/> D.在生活及情境中整合活用、實踐力行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本單元讓學生從個人跑步姿勢影響表現的課程開始，讓學生可以利用影片了解自己的動作，並可以利用同儕的提醒做調整。讓學生以調整好的跑步姿勢為目的進行跑步練習。</li> <li>2. 透過計時的動作與紀錄，客觀的了解自己的表現。可以做為接力賽的棒次安排。同學間可以透過這個歷程，找到安排棒次的策略，為爭取競賽獲勝的契機。</li> <li>3. 藉由這樣的課程規劃，讓同學在討論與競賽的過程中，了解每個人只要能安排到適當的位置，就能發揮最大的效益，讓每個人有更大的動機努力完成比賽，增加參與的意願。</li> </ol>