

新北市108學年度國小健康與體育學習領域輔導小組素養導向教學示例

領域/科目		健康與體育領域	教學者	夏淑琴、葉純華、李明謙
實施年級		第一學習階段	總節數	3 節
單元名稱		小小運動員		
教材來源/參考		修正自體育課好好玩教案（網址）		
教學資源/設備		自製教學 PPT、競賽錦旗、獎牌、皮尺、角錐。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3d-I-1 利用學校或社區資源從事身體活動。	領綱核心素養	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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，促進身體健康。
	學習內容	Cb-I-1班級體育活動。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。		
設計理念與核心素養呼應說明		1. 透過 40 公尺跑步情境的體驗與觀察，鼓勵學生產生參與意願，能利用課後時間練習跑步，提高自己跑步的速度，並樂於自我挑戰（健體-E-A1）。 2. 透過提問和體驗練習，引導學生思考如何解決提高跑的速度的問題（健體-E-A2）。 3. 理解運動會或班級體育競賽中的相關名詞(選手、裁判、檢錄、冠軍、亞軍…)，增加體育課口語溝通的概念（健體-E- B1）。 4. 配合學校運動會班際 40 公尺比賽活動，設計模擬比賽的相關情境，讓學生實際體驗，並培養相關認知、情意和技能，當參與正式比賽時，能展現相關素養。（健體-E-C2）。		
學習目標				
1. 認識運動會中班級體育活動的運動相關知識，理解運動比賽相關用語與規則，以及遵守比賽規則和團隊合作的重要性（1c-I-2, Cb- I -1, 健體-E-B1, 健體-E-C2）。 2. 認識並能描述直線跑的動作要領，並能在練習或正式比賽中表現正確的 40 公尺直線跑動作（1c-I-1, 3c-I-2, Ga- I -1）。 3. 在跑步的練習與比賽情境中，能表現安全的行為，並能專注觀賞他人的表現（2d-I-1, 3c-I-2, Ga- I -1）。 4. 運用小組合作、討論與觀察任務中，解決跑的相關問題（3d-I-1, Ga- I -1, 健體-E-A2）。 5. 願意在課後時間，利用學校或社區運動場的從事跑相關的身體活動(3d-I-1, Ga- I -1，健體				

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>☆學校運動會介紹</p> <p>※學生學習經驗：上學期參加過班際體育競賽-拍球活動。</p> <p>※教學準備與環境：室內教室，要有投影設備；教師要準備介紹動物奧運會繪本、運動會 PPT，以及運動會獎勵制度的錦旗、獎牌和獎狀。</p> <p>一、engagement (10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展現動物奧運會繪本(如附件一)，說明動物們第一次參加奧運會的心情，以及參賽的準備。 2. 提問問題: 奧運會有哪些比賽活動? 有哪些動物參加哪些項目? 有哪些行為需要改進? 3. 教師說明學校這學期將舉行運動會比賽，這節課要認識運動會的相關知識。 <p>二、explanation(20mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過上學期學校運動會 PPT 介紹運動會的重要流程與一年級會參與的主要活動(運動員進場、大會舞表演、40 公尺跑和頒獎)。 2. 提問: 學校的運動會和動物奧運會的活動有何異同? 3. 提問: 運動會中如何鼓勵表現好的選手? 4. 教師統整學生答案以及運動會相關概念統整。 <p>三、evaluation(10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用上課學習內容與學校本學期運動會流程設計評量單(如附件二)，引導學生寫出一年級要參加哪一項運動會的比賽活動，並寫出要如何準備比賽。 2. 學生發表想法，教師提供回饋，並鼓勵大家利用下課或課後時間，可以練習運動會相關活動。 	<p>結合即將參與的學校運動會，事前引導學生認識運動會的基本概念和相關名詞，以利於事後參與時能應用所學，解決相關問題。</p> <p>利用評量單，引導學生關注與理解運動會的重要性，願意參與相關活動練習，並願意進行課後練習。</p>
第 2 節	<p>☆跑道情境的導入</p> <p>※學生學習經驗：每週五會在操場升旗，並知道跑道上可以進行跑步活動。有的班級會利用升完旗後進行跑步活動。</p> <p>※教學準備與環境：在學校操場的直線跑道上進行教學活動，並選擇有起跑線、20 公尺和 40 公尺終點線的學習區域。教師要準備角錐以區隔直線跑的範圍。</p> <p>一、engagement (5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師利用起跑線區域進行(每一個跑道一位學生，分成數組)教學活動，並利用角錐排列在跑道線，強調跑步的範圍。 	<p>認識40公尺跑的相關用語。</p>



2. 教師講解跑道上的符號概念，包括起跑線、跑道、終點線。

3. 分組進行在跑道裡直線走、快走暖身活動，引導學生建立在跑道內直線移動的動作能力。

二、exploration and explanation (18mins)

1. 教師示範講解 40 公尺跑的比賽規則，包括起跑時雙腳不能踩在起跑線上，要站在起跑線後；要跑在自己的跑道線內，跑道別人跑道是犯規；快到達終點線時，要盡全力跑到終點線(衝刺)，才有好成績；全力跑到終點線後，在自己的跑道慢慢減速(緩衝區)，抵達終點線後不能直接轉彎影響別人在跑道上的安全。

2. 教師布置不同情境的跑道(教師利用角椎在跑道上標註區隔線、終點線與緩衝區)，引導學生分組進行直線跑、全速跑。距離由 20 公尺、慢慢增至 40 公尺。



3. 提問:在跑步過程中，如果跑到別人的跑道會產生哪些結果？

4. 提問:快要以及跑到終點線後，有哪些注意事項？

三、evaluation (12mins)

1. 教師以同跑道為一組的方式，進行小組內互相觀察與提供回饋意見的分組活動(觀察與回饋三個重點:是否有跑到別人的跑道、快到終點前繼續衝刺、抵達終點線後再放慢速度向前走)。

2. 分組練習並提供回饋。

四、reflect(5mins)

1. 教師統整自己觀察學生表現，歸納學生值得獎勵與需要改進的行為，引導學生反思自己是否需要改進。

2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行跑步練習，增加自己的跑步速度。

認識40公尺跑的比賽規則。

在跑步的練習與比賽情境中，能表現安全的行為。

運用小組合作、討論與觀察任務中，解決跑的相關問題。

願意在課後時間，利用學校或社區運動場的從事跑相關的身體活動

	<p>※教學準備與環境：邀請另外兩班一起進行 40 公尺跑模擬比賽，體驗與他人一起競賽的感覺，並檢視自己是否能遵守比賽規則。</p> <p>一、engagement (8mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生利用快走 100 公尺進行暖身活動。 2. 複習 40 公尺跑的規則，並進行 40 公尺直線跑。 <p>二、exploration and explanation (15mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動會大家跑班際比賽模擬賽：指導 3 班學生按照座號採間隔一跑道方式排一直線，實際模擬運動會當天大家跑 40 公尺比賽。  <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師示範講解 40 公尺跑的比賽注意事項(裁判說預備時要就要在起跑線預備，聽到一聲鼓聲即往前跑，抵達終點線會有裁判判決第一名，並掛上獎牌)。 3. 按照座號進行 40 公尺直線跑一輪，並提醒學生注意觀察別人比賽的行為和表現，引導學生模仿別人正確的行為，並反省自己是否遵守比賽規則，再共同糾正錯誤。 <p>三、elaboration (12mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 班學生不間隔跑道，再進行 40 公尺直線跑一輪。由另一名教師擔任裁判判決每組第一名。  <ol style="list-style-type: none"> 2. 請第一名者發表自己獲勝的方法供其他學生學習。 <p>四、reflect(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生統整自己觀察學生表現，歸納學生值得獎勵與需要改進的行為，引導學生反思自己是否需要改進。 2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行跑步練習，增加自己的跑步速度。 	<p>能在練習或正式比賽中表現正確的 40 公尺跑動作。</p> <p>在跑步的練習與比賽情境中，能專注觀賞他人的表現</p>
<p>第 4 節</p>	<p>正式比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各班按照座號排列在同一跑道，4-5 班進行每個人都參與 40 公尺直線跑。 2. 終點線由體育老師擔任裁判，判決每一組第一名，隨即掛上獎牌以茲鼓勵，並為班上團體積分累計 1 分，累積最高分的班級或的競賽總錦標。 	



裁判說明規則



正式比賽



比賽終點線立刻頒獎

教學成果與教學提醒

選擇本教案之初衷是要配合學校下學期運動會進行一年級每個學生都要參與 40 公尺大家跑班際體育競賽活動。因此，會將參加比賽所需具備的知識、技能與態度作為教學目標，將比賽情境與學習歷程的安排做為主要素養導向教學的重點。

學生要學會的技能其實很簡單，就是 40 公尺的直線跑，但對於一年級的學生而言，如何安全地在跑道上全速跑其實比學會各種形式的跑更重要。在教學的歷程中，較傾向於技能性的熟練，而非多樣性與樂趣化的學習。雖然因天候關係，學生並無法如願在運動會當天在家長面前站上跑到比賽，體驗當選手的感覺，不過事後的班際體育競賽，大多數的學生登能有自信地展現自己學習力與練習成效。

這次參與實驗的體育老師採合作模式，讓學生在賽前就能體驗真實性的比賽情境，所以當天參賽的秩序是歷屆表現最棒的，三百多名學生僅有一名學生跌倒，班導師都很佩服體育老師的認真指導。

在日後教學實施上，仍建議老師可以參照學校班級體育競賽方式進行修正，也許可以融入更多跑步型式教學，增進學生參與動機。

附件一學校運動會介紹 PPT





認識平國小運動會



司令台頒獎台



運動員進場



會旗進場 升旗會旗



運動員宣誓 點燃聖火



個人獎項頒獎金銀銅牌



健康操、大會舞



班級趣味競賽



個人賽、接力賽



小小運動員學習單 一年 班 姓名：

下表是學校 107 學年度運動會的節目單，請勾選出一年級小朋友會參加哪幾項活動。

勾選處	節目名稱	勾選處	節目名稱
<input type="checkbox"/>	1.運動員進場	<input type="checkbox"/>	7.100 公尺跑
<input type="checkbox"/>	2.開幕典禮	<input type="checkbox"/>	8.趣味競賽
<input type="checkbox"/>	3.大會舞	<input type="checkbox"/>	9.師生趣味競賽
<input type="checkbox"/>	4.健康操	<input type="checkbox"/>	10.大隊接力
<input type="checkbox"/>	5.40 公尺跑	<input type="checkbox"/>	11.校友接力賽
<input type="checkbox"/>	6.60 公尺跑	<input type="checkbox"/>	12.閉幕典禮

如果你要參加這些活動需要做好哪些準備才能有好的表現，請寫出你的做法。



