

桃園市113學年度公埔國小輔導團入校輔導公開授課

課程活動設計

壹、課程設計理念

本課為健康與體育課程中的體育課程，本次課程著重在「田徑模組」，以「速度跑」為主題設計本課程。

本課程著重在認識「跑」這個動作，並培養孩子將所學調整於自身的能力，透過觀察、討論、分享、創作、實作、溝通、合作、反思、選擇、修正等學習活動歷程，覺察跑步的姿勢造成的不同，嘗試解決課程中遇到的問題，本課程希望藉由設計與實作，能達成學習目標，豐富學童生活經驗。

教師透過提問引導學生探究主題，經由反覆討論、修正，並由教師交付任務等，重建知識，使學童能使用策略自主學習，呼應了十二年國教課程三大核心素養「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。

貳、課程目標

一、課程目標欲培養之核心素養

(一) A 自主行動

A2. 系統思考與問題解決

(二) B 溝通互動

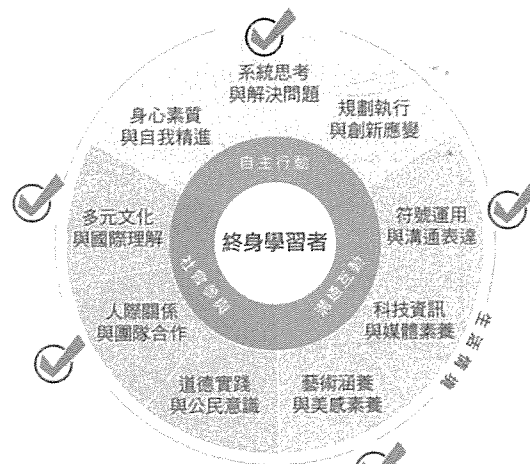
B1. 符號運用與溝通表達

B3. 藝術涵養與美感素養

(三) C 社會參與

C2. 人際關係與團隊合作

C3. 多元文化與國際理解



參、課程架構

國小健康與體育課程-田徑模組 速度跑

| | | | |
|-------------|-------------|--|---------------|
| 領域/科目 | 健康與體育(體育課程) | 設計者 | 張奕軒 |
| 實施年級 | 六年級 | 總節數 | 1 |
| 單元名稱 | 速度跑 | | |
| 設計依據 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | 領域核心素養 |
| | 學習內容 | <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | |
| | | <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-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>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</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> | |

| | |
|-------------------|--|
| <p>議題融入與其實質內涵</p> | <p>人權教育 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。</p> <p>品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>法治教育 法 E1 認識公平。 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E6 理解權力的必要與限制。</p> <p>安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>生涯規劃教育</p> |
| | <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> |
| <p>學習目標</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解並調整自身跑步動作。 2. 能了解比賽規範，並順利進行活動。 3. 能觀察並說出自身或他人該調整的部分。 4. 能進行小組討論，並聆聽他人建議。 |
| <p>教材來源</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. youtube 影片【體育教學模組教師認證計畫-高年級田徑教學模組-跑】 2. 自身 |
| <p>教學設備/資源</p> | <p>角錐、地板標示物</p> |

~~透過遊戲過程中~~
~~時間~~
~~透過分段加速跑活動的進行~~，讓學生觀察^{跑步}速度和姿勢的關聯，再由同學間討論歸納出跑步的~~度~~最佳姿勢，進而達成目標。

| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註/學習評量重點 |
|--|-----|--|
| · 引起動機 1. 體育股長帶隊做暖身操 | 5' | |
| 2. 跑操場一圈 · 發展活動 · 1. 時限跑第一次 (1) 將學生分成 4 組，並設定距離終點 32、31、30、29、28 公尺不同起跑線。 (2) 學生自主決定要從何條線起跑，並計時 7 秒，請該組下一位起跑人員登記成果，並提醒注意跑步動作。 (3) 累計兩輪(可更改起跑線) 2. 講解跑步要領 (1) 觀察自己跑步成果。 (2) 小組討論觀察出跑步姿勢不同。 (3) 小組討論出該怎麼達成目標 ① 跑步姿勢有什麼要點？ ② 該怎麼加速？ ③ 該怎麼維持速度到終點？ (4) 教師統整學生回答 3. 時限跑第二次 (1) 比照第一次時限跑設置場地。 (2) 學生自主決定要從何條線起跑，並計時 7 秒，請該組下一位起跑人員登記成果，並提醒比較第一次結果。 (3) 累計兩輪(可更改起跑線) 4. 分享經驗 (1) 修改姿勢或聽取同學建議後，結果是否有改善？ | 15' | · 實作評量 - 能遵守規則進行跑步練習 · 觀察評量 - 能觀察他人跑步動作，並調整自身動作 · 小組討論 - 能與小組分享自身經驗，並聽取他人建議 |
| · 綜合活動 1. 攻城掠地 規則說明： (1) 依照班級人數分成 4 組，每次 2 組進行遊戲，另外 2 組則擔任觀察組。 (2) 遊戲開始時，2 組各派一人從起點出發，跑向對方區域。 (3) 兩人在過程中相遇時，雙方須減速並停止跑動。 (4) 雙方進行猜拳，猜贏者繼續向前，猜輸者舉手向同隊組友示意，下一位組員，即可馬上出發，再遇上時反覆以上勝負方式。 (5) 兩組進攻者，成功踩到對方區域可得一分。 2. 組內討論遊戲策略 (1) 棒次順序是否有影響？ (2) 該如何有效得分？ 3. 進行第二次攻城掠地遊戲 4. 全班討論調整後遊戲 | 15' | · 實作評量 - 能遵守規則進行活動，並使用遊戲策略 · 觀察評量 - 能觀察自己組員或他組活動情形，並適時調整遊戲策略或動作 · 小組討論 - 能與小組討論活動策略，並實際運用於活動中 |

| | | |
|--|----|--|
| <p>(1)調整過後是否有較順利？</p> <p>(2)遊戲中是否有可以調整的機制？</p> <p>·總結</p> <ol style="list-style-type: none">1.複習跑步動作要領2.提醒遊戲時注意事項 | 5' | |
|--|----|--|

肆、素養導向評量基規準

一、跑步姿勢要領

目標：透過課程中學習到的姿勢要領調整自身跑步姿勢。

基準：能根據要領調整自身跑步姿勢。。

| 規準等級 基準向度 | A(優秀) | B(佳) | C(可) |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| 內容 | 能順利調整自身動作， 在活動中能自我發現並 調整動作。 | 能適當調整自身的動 作，在活動中能經過他 人提醒調整動作。 | 能順利完成活動，但無 法兼顧自身動作。 |

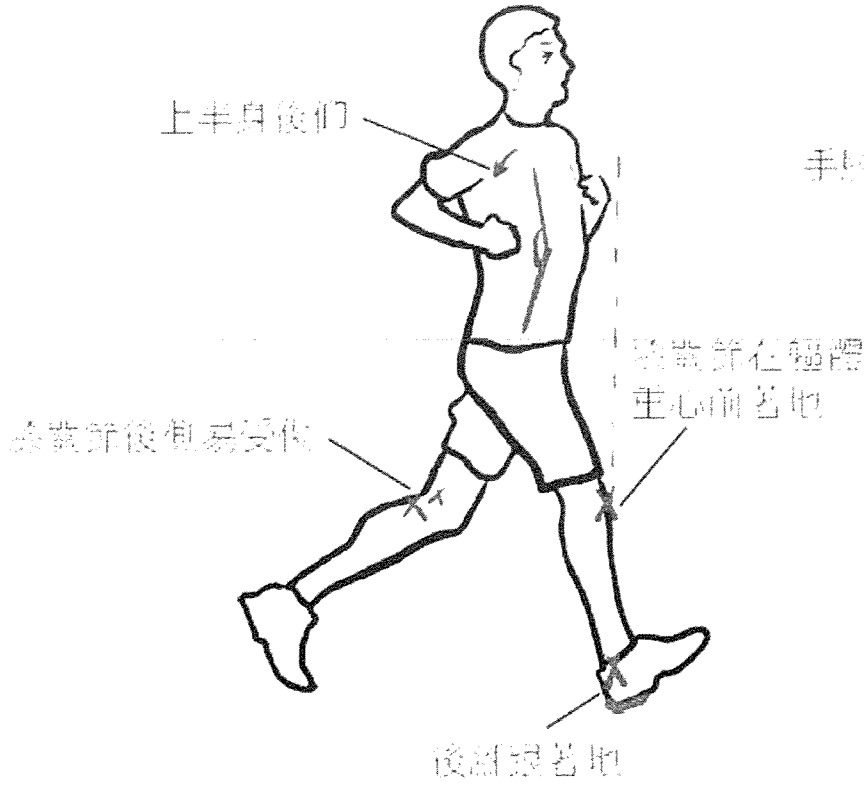
附件一-觀察紀錄表

觀察紀錄表

觀察者：_____

| 被觀察者姓名： | | 第1次 | 第2次 | 第3次 | 第4次 |
|---------|------|-----|-----|-----|-----|
| 結果 | 挑戰距離 | | | | |
| | 成功 | | | | |
| | 差一點 | | | | |

錯誤的跑姿



正確的跑姿

