臺中市私立育仁國民小學體育與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育領域	教材版本	康軒
教學單元	單元五 第四課 第二節 <和繩做朋友-跳繩>	教學設計者	朴永珠
適用年級	一年級	教學時間	1 節(40 分鐘)
教學目標	學生能做出握繩和甩繩的動作要領 學會個人甩繩的基本動作		
相關能力指標	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 發展運動及保健的潛能		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　準備活動 1. 熱身活動 （一）操場慢跑 1 圈並緩和慢走 1 圈 （二）體育股長帶操及教師加強相關特定動作之熱身 （三）講解上課之相關活動的規則 2. 引起動機 (一)概述課程目標及內容 (二)回顧上一節課，正確動作要領	哨子、 跳繩、 空曠場地	15 分鐘	學生聆聽及做操專注度，並能回答老師在課堂上的提問
二、　主要活動 1. 個人甩繩動作練習 (一)　將學生分散並帶著學生示範練習基本甩繩動作 2. 進階甩繩練習 (一)基本動作正確者慢慢把自身速度提升，次數也提升		15 分鐘	手部及動作的正確性及專注度 對於跳繩的掌握及專注，做出正確動作並能互相指導
三、　綜合活動-花式跳繩 1. 將學生分組，每 3 人一組，分別於籃球場中間練習，互相表現多元的跳繩技巧，並從其他學生身上學習新的跳繩技巧		10 分鐘	透過互相指導能確實做出標準動作，達成目標

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

單元名稱	流感我不怕	教學領域	健康與體育
教學主題	我會保護自己——預防流感與生活安全	教學班級	三年信 D 班
教學時間	40 分鐘	設計者 教學者	洪士權 老師
教學資源	衛福部「防疫達人」動畫、衛教單張、自製健康小卡、電子白板		
教材參考來源	衛生福利部疾病管制署、教育部品德教育網站、自編教材		
教學目標	1a-II-1：舉例說明常見的傳染病及其預防方法。 2b-II-2：能主動關心自己與他人的健康，培養正向的生活態度。 2c-II-1：培養正確的個人衛生習慣與安全意識。 3c-II-2：透過同儕合作進行體驗、探究與實作，學習保護自己與他人。		

教學活動	教學資源	評量方式
【準備活動】 【活動一】<<認識流感>> ● 問題導入：老師提問「你知道流感是怎麼傳染的嗎？」 ● 動畫欣賞：觀看 2 分鐘動畫「我是防疫達人」引起學生興趣	防疫動畫、電子白板	問答互動、觀察回應
【發展活動】 一、流感知多少 ● 教師簡介流感症狀與傳播方式 ● 引導學生分享家中或學校如何預防流感（洗手、戴口罩等） ● 小組討論：如何保護自己與同學不被感染？ 二、生活安全我知道 ● 教師出示情境圖卡：教室打掃、上下樓梯、打球遊戲、騎腳踏車等，引導學生判斷哪些安全習慣要注意 ● 小組操作：將圖片分類為「安全」與「危險」 三、統整活動 ● 學生完成「健康小尖兵任務卡」：列出 2 項預防流感方法與 2 項生活安全注意事項 ● 分享：請數位學生發表自己的健康守則 ●	電子白板 安全地圖 圖卡 學習單	小組分享、師生互動 圖卡分類、簡單說明理由 學生發表、教師觀察
~ 課程結束~		

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	康軒
教學單元	單元四第三課 跑擲大作戰 第四、五節	教學設計者	陳芃軒
適用年級	三年級	教學時間	一節 40 分鐘
教學目標	1. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 2. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 3. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。		
相關能力指標	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。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　準備活動 (一)熱身 1.由體育股長和老師進行暖身操操作 2.操場慢跑 2 圈及緩和走路 1 圈 (二)引起動機 1.回顧上一節課，動作要領 **二、　發展活動** 三人齊跑壘講解 1. 教師說明「三人齊跑壘」活動規則： (1)6 人一組，一次兩組進行。一組為防守方，其中一人擔任接捕手，站在場地外的壘包，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻方，每次進攻 3 人一起行動，於擲球區排成一列，第一人準備擲球。 (2)進攻方第一人擲出球後，3 人一起跑壘，依序踩壘包。 (3)防守方接到球後，把球傳給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。 (4)接捕手接到球後，進攻方停止跑步，進攻方 3 人都踩到的壘包就是得分（3 人都踩到第一壘包得 1 分；到第二壘包得 2 分；到第三壘包得 3 分；到第四壘包得 4 分）。 (5)第三人擲出球，完成計分後攻守交換，得分較高組獲勝。	巧拼*5 軟球*2	10 分鐘 25 分鐘	1. 學生聆聽及專注度。 2. 能回想上節課程內容並回答。 1. 能根據進攻和防守策略，以及團體跑壘的合作方法調整進行方式，完成「三人齊跑壘」活動。 2. 能和同學一起練習跑壘，完成指定的運動實踐事宜。

2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法，例如：跑較快的人在第一位，跑較慢的人在第三位，盡全力跑壘。 3. 應用討論的結果再次進行活動，並提醒學生讓每人都有擲球的機會。 4. 帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」 5. 重點歸納			

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育領域	教材版本	康軒
教學單元	單元一 第三課〈好球開打-攻其不備-排球扣球〉	教學設計者	廖奕茹
適用年級	六年級	教學時間	1 節(40 分鐘)
教學目標	學生能做出排球扣球技巧 學生能透過練習學會溝通及實踐解決練習問題		
相關能力指標	A2 系統思考與解決問題 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。 B3 藝術涵養與美感素養健體-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。 C2 人際關係與團隊合作 健體-E-C2 具體同理他人感受，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。		

教 學 活 動	教學資源	時間	評量方式
一、 準備活動 1. 熱身活動 （一）操場慢跑 3 圈 （二）小老師帶操及教師加強相關特定動作之熱身 2. 引起動機 (一)上一堂重點式複習 (二)概述課程目標及內容	哨子、 排球＊15、 籃球場＊1、 碼表	10 分鐘	學生聆聽及做操專注度 能回想上節課程內容並回答
二、 主要活動 1. 分組扣球動作練習 (一)將學生分組面對面，於籃球場罰球線排成一排 (二)哨音響，扣球者做出完整扣球動作，另一人撿球。 2. 兩兩對鍊 (一)將學生分組，每 2 人一組。 (二)一人自拋自扣，另一人低手接球。		10 分鐘 10 分鐘	扣球動作的正確性及專注度 對於球的掌握及專注應對，並判斷接球位置及做出正確動作，並能互相指導

三、　綜合活動-分組競賽 (一)將學生分組，每 6 人一組，再將其分成兩隊。 (二)甲將球拋給另外兩隊隊友，讓其扣球給對手，對手可以低手或高手將球打回，互相交替。 (三)球落地及對方得分，先得六分者勝。		10 分鐘	透過競賽能學習團隊精神互相提醒及鼓勵 並學習如何接球應對比賽狀況