臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

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 學生發揮跳繩的創意表演 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領域教案設計

教學領域	健康與體育	教材版本	康軒
教學單元	三下・單元三「安心又安全」 第一課《安心校園》	教學設計者	賴鴿錚
適用年級	三年級	教學時間	80 分鐘
教學目標	1. 認識霸凌的定義與類型。 2. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 3. 透過校園霸凌情境，學習「情緒調適」和面對霸凌的做法。		
融入之品德發展層面	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。		
融入之品德核心價值	品 EJU1 尊重生命、品 EJU8 公平正義。		
相關能力指標	1.學習表現： 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 2.學習內容： Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、 引起動機 教師帶領學生觀賞影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。	電子白板	5 分鐘	觀察、舉手發言
二、 發展活動 1. 教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 2. 教師配合課本 50~53 頁，說明霸凌的類型，並引導學生討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對他人造成的影響。 (1) 情境一：同學任意踢小瑄的椅子、同學隨意翻小瑄的書包。 ①教師說明：經常以肢體暴力行為欺負別人，屬於「肢體霸凌」。 ②引導學生討論：如果你是小瑄會有什麼感覺？對他人做出肢體霸凌的行為會造成什麼影響？ (2) 情境二：同學嘲笑小翰。 ①教師說明：經常用言語傷害或嘲笑別人，屬於「言	課本、電子白板	35 分鐘	能專注聆聽；認真參與討論、積極發言

語霸凌」。 ②引導學生討論：如果你是小翰會有什麼感覺？對他人做出言語霸凌的行為會造成什麼影響？ (3) 情境三：同學在網路上留言，嘲笑、辱罵小婷。 ①教師說明：經常在網路留言嘲笑、辱罵、恐嚇別人，使人心理受傷或害怕的行為，屬於「網路霸凌」。 ②引導學生討論：如果你是小婷會有什麼感覺？對他人做出網路霸凌的行為會造成什麼影響？ (4) 情境四：同學散播不實謠言，中傷並排擠小凱。 ①教師說明：經常做出排擠別人、散播不實謠言中傷別人等行為，屬於「關係霸凌」。 ②引導學生討論：如果你是小凱會有什麼感覺？對他人做出關係霸凌的行為會造成什麼影響？ (5)歸納重點：認識霸凌的四種類型，並學習同理被害者的感受。			
3. 教師帶領學生閱讀課本 54 頁情境，引導學生覺察心情、調適情緒。 ①教師引導提問：曾經發生什麼令你感覺不愉快的事？當時的心情和想法是什麼？怎麼改變不好的心情和想法？改變想法後的心情變得如何？ ②討論發表：請孩子們舉手發表意見和看法。	課本、電子白板	20 分鐘	認真參與討論、積極發言
三、 綜合活動 1. 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，並提問：如果遇到霸凌，可以怎麼做？ 2. 教師說明遭遇霸凌的做法： ①鼓起勇氣向老師或同學訴說被霸凌的情況。 ②嚴正且堅定的要求對方立刻停止霸凌行為。 ③日常活動時和朋友一起行動，不落單。 3. 教師舉例各種霸凌情境,請學生演練面對霸凌的處理方式。 4. 教師總結：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應該同理被霸凌者的感受，主動協助並向師長求助。 【兩節課結束】	課本、電子白板	20 分鐘	能專注聆聽、積極發言或提問

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	教材版本	康軒
教學單元	第二單元 拒菸拒酒拒檳榔	教學設計者	盧作君
適用年級	四年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	1. 認識一手菸、二手煙、三手菸 2. 注意吸菸對於健康的危害 3. 愛惜自己的身體並不造成他人的困擾才是好品格		
相關能力指標	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，處理生活中運動與健康的問題。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　引起動機 1. 在一些公共場所或是旅館，有沒有看過「吸菸區」呢？為什麼要設置這些地方？ 2. 家裡有人吸菸嗎？或是住在公寓曾經聞到煙味？聞到煙味的感受是如何呢？ ☆在公共場合抽菸是違法的行為，而吸到二手菸和三手菸都會危害身體健康，我們應該要求自己的行為符合法律，並不做出讓他人覺得不舒服的事情。		10 分	口頭評量
二、　發展活動 1. 認識一手菸、二手煙、三手菸 ①一手菸：菸品點燃後產生的煙霧，吸菸者直接吸入肺部 ②二手煙：吸菸時所吐出來的煙，或點燃的煙靜置時冒出的煙 ③三手菸：菸品熄滅後，在環境中殘留的汙染物 2. 認識吸菸對身體的危害 ①一根菸所含有的有害物質：尼古丁、焦油、一氧化碳 ②菸對身體的影響：會使記憶力退化、造成中耳炎、心臟病、肺炎、氣喘等 ③為什麼會要吸菸呢？尼古丁有興奮、提神的作用		25 分	口頭評量

三、 綜合活動 1.影片欣賞：菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多 2.總結吸菸對身體的危害，教導孩子要懂得遠離二手煙，並將此觀念傳達給有吸菸習慣的家人。	影片	5分	口頭評量

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	康軒
教學單元	單元四第一課 羽球共舞 第二節	教學設計者	陳芃軒
適用年級	五年級	教學時間	一節 40 分鐘
教學目標	1. 認識羽球的構造且能做出執羽球的動作要領 2. 表現羽球正手、反手的動作要領 3. 積極參與、學習態度		
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。		

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.講述本次 2024 年奧運羽球金牌事蹟 2.回顧上一節課，動作要領	哨子*1 羽球拍*20 羽球*30 球網*6-8	10 分鐘	1. 學生聆聽及專注度。 2. 能回想上節課程內容並回答。
二、 發展活動 (一)羽球構造講解並操作執羽球 1. 教師講解羽球構造(球座、球腰、羽毛)並示範執羽球的方法。 (1)執球腰法：以拇指、食指和中指輕握球腰，無名指和小指輕托球座。 (2)執球座法：以拇指和食指輕握球座，中指輕托球座。 (3)執羽毛法：球座朝下，以拇指和食指輕捏羽毛。 2.教師帶領學生練習並修正動作。 3.重點歸納		15 分鐘	能正確做出執球腰法、執球座法、執羽毛法，並了解各種執羽球方法的使用時機。

(二)向上擊球 1.分為三關任務可嘗試使用正手、反手不同擊球方式，挑戰持球拍向上擊球不落地10下(第一關)；擊球15下(第二關)；擊球20下(第三關)。 2.教師鼓勵學生增加連續向上擊球次數。 **三、 綜合活動**			能在活動中表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
(一)隔網擊球(正、反手) 1.將12M*6M的場地中放置球網，並將學生分成2人一組，一人擊球過網，另一人擊球回過網。 2.5球之後，兩人角色互換。 3.教師提醒學生增加不同方向、距離等拋擲挑戰。 4.重點歸納		15分鐘	能運用正手、反手姿勢隔網回擊球，至少成功三次。

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

教學領域	健康與體育領域	教材版本	康軒
教學單元	單元一 第三節 <球類全能王-快打旋風-上籃>	教學設計者	廖奕茹
適用年級	五年級	教學時間	1 節(40 分鐘)
教學目標	學生能做出籃球上籃技巧 學生能透過團體競賽學會溝通 學生能透過體驗或實踐解決練習或比賽問題		
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）繞籃球場慢跑 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、籃球＊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. 分組空手上籃動作練習 （一） 將學生分組，每 10 人一組，於籃球場三分線 45 度出發 (二)哨音響，出發者做出完整上籃動作。 2. 帶球上籃 (一)將學生分組分邊，每 10 人一組，於籃球場底線出發 (二)運球出發，右手上籃		10 分鐘 10 分鐘	腳步及動作的正確性及專注度 對於球的掌握及專注，做出正確動作並能互相指導

三、 綜合活動-分組競賽 1. 將學生分組，每 10 人一組，分別於籃球全場中線左右兩端 2. 哨聲響後，計時 5 分鐘，從中場運球出發上籃，各隊計進球數，較多者勝。		10 分鐘	透過競賽能確實做出標準動作，達成目標 過程中能以優良的團隊精神互相提醒及鼓勵