領域/科目	健康與體育-體育	設計者	顏毓瑩
實施年級	二	教學節次	共_1_節，本次教學為第 1 節
單元名稱	跑吧! (S 形)		

設計依據

學習重點			核心素養	
學習重點	學習表現	● 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	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。
	學習內容	● Ga--I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		

議題融入		
議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權力的需求。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的 權利。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

教材來源	自編
教學設備/資源	角錐 or 椅子

學習目標

- 認知:能了解並說出跑步的動作要領。
- 情意:能在折返跑過程中體驗快樂互動並認真學習。
- 技能: (一)能說出跑步的動作要領。 (二)能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑動作。
- 行為:能利用課後時間或家庭時間體驗跑步活動，進而養成規律運動的習慣及增進家庭情感。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
準備活動 1. 確認學生人數，開始全體學生暖身運動。 2. 說明折返跑為何，詢問學生會不會操作及應該如何正確操作。	**10**	角錐 or 椅子
主要活動 1. 示範 S 形折返跑 步驟說明: (1)至起跑線就位。(2)從起跑線出發向前跑 S 形閃避障礙物後迴轉直行返回至起點。	**25**	角錐 or 椅子
綜合活動 1. 集合學生，詢問過程遇到哪些問題，該如何克服及如何正確克服。 2. 引導學生說出該如何做出跑、急停和方向改變的最佳方法。 3. 再次練習。	**5**	角錐 or 椅子
結束活動		

試教成果：

1. 低年級學生領悟度較不高，需多次教學。
2. 學生配合度佳。
3. 動作較佳的學生會主動指導其他同學。