設計者	大象老師 張其洲	**服務學校**	高雄市佛公國小		
單元名稱	玩美跑跳跨	**教學對象**	4-6 年級	**教學時間**	40 分鐘
設計理念 有效教學策略 補救教學策略 差異化教學	利用呼拉圈的形狀、距離、空間，可任意編排的特性，將學生異質分組實施師徒制，進行田徑項目跑、跳、跨的練習，在學習過程中培養基本的運動能力、建立正確的行為態度，養成運動的興趣和習慣，在教學中強調「參與的過程」，奠定日後各項運動學習的基礎。建置網路教學平台透過網路數位化實施補救教學(自主學習)				
教學目標	1.能了解並學會跑步的步頻和步幅基本動作及要領。 2.能了解並學會跨欄的基本動作及要領。				
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。				
網路資源	大象老師網站：http://163.32.212.42 ； http://chichou.myweb.hinet.net				
課前準備	圖片、自製器材(遊戲圈或呼拉圈、小欄架、標誌筒、接力環)				

有效教學檢核/體育教學密度	營造班級溫馨氣氛	提供學生體驗機會	布置鼓舞動機環境	啟發自主學習策略	善用e化科技媒材	適切多元教學方法	表現具體學習成果	**全課練習** 25% 40%	**部分練習** 40%-50%

本領域有效教學策略	動作分析模式；練習式；生活技能-自我察覺、批判思考；器材、規則修正。
多元評量規準 (給分標準)	**技能評量檢核(教師)：** 『優』(5 分)能認真專注並流暢正確地完成動作。『良』(3 分)能認真專注並流暢地完成動作。 『可』(2 分)能認真專注完成動作。『加油』(1 分)能認真專注參與練習(部分動作無法完成)。 **綜合性評量(認知、情意、技能、行為)：**學習單的撰寫。

教學步驟(含評量方式)

安全管理：充分了解場地、器材；課前先詢問學生的身體狀況，課中掌握學生身體狀況。

一、引起動機：（8 分鐘）

以田徑競賽的圖片和學生互動，認識本單元學習的田徑項目，進而引起學生學習動機。

動態熱身：田徑戰鬥舞(馬克操)。

靜態熱身：伸展操(分腿上肢伸展、上肢伸展、肩關節伸展、擴胸運動、體前彎、分腿體前彎、弓箭步、跪膝弓箭步、分腿側壓…) 。

二、主要活動：（26 分鐘）

(一)**步頻跑和步幅跑：**利用呼拉圈形狀、距離、空間及可任意編排的特性，進行步幅和步頻的修正和練習。

1.小步跑(步頻)練習：▯ ○○○○○○○○ ▲

2.小步抬腿跑練習：▯ ○○○○○○○○ ▲

3.大步跑(步幅)練習：▯ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲

4.小步跑+大步跑練習：▯ ○○○○ ○ ○ ○ ○ ▲

5.小步跑+移物練習(後三的圈放置物品)▯ ○○○○ ○ ○ ○ ▲

(二)**跨欄架：**利用呼拉圈形狀、距離、空間及可任意編排的特性，進行跨欄步點及過欄的修正和練習。

1.三步跨欄練習：▯ ○○○ 】 ○○○ 】 ○○○ 】 ▲

2.四步跨欄練習：▯ ○○○○ 】 ○○○○ 】 ○○○○ 】 ▲

(三)學習過程中掌握實作⇨提問⇨反思⇨再實作⇨討論的回饋機制，培養學生獨立思考的能力。

(四)在學習過程中適時讚美鼓勵，讓孩子享受成功經驗，請練習中表現較優的小朋友做示範並隨時糾正動作及安全管控。

三、綜合活動：（6 分鐘）

(一)運動技能練習的總結說明及回饋

(二)老師說明學習單撰寫內容，請學生完成學習單(回家作業)

(三)以伸展操放鬆

玩美跑跳跨

學校： **班級：** **姓名：**

我的運動技能練習檢核表：

項目	優	良	可	加油	這個項目練習讓我覺得…
小步跑(步頻)練習					
小步抬腿跑練習					
大步跑(步幅)練習					
小步跑+大步跑練習					
小步跑+移物練習					
三步跨欄練習					
四步跨欄練習					

你認為三步跨欄練習和四步跨欄練習有哪些不同？

◆畫出這個單元課程中，你最喜歡的動作？

教學自我檢核與省思

單元名稱	玩美跑跳跨				
教學者		教學日期			
評鑑指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	結果			
		優良	滿意	尚可	待改進
1.學生中心 將學生需求放在教學脈絡的第一位					
2.學習導向 符合學生真實學習需求，並非時間、娛樂、教材與教科書導向					
3.活力互動 看得到師與生互動的過程，而非暮氣沉沉					
4.周詳規劃 在教學目標、教學設計、教材準備、資源運用、學習延伸…規畫周詳					
5.目標適切 適合學生程度與需求					
6.內容價值 符合所要呈現的價值觀，對於學生有重要性，這些內容對於學生有實用價值、準備價值與文化價值。					
7.系統進程 教學進程順暢有節奏感，並啟動學生學習動機					
8.方法創新 跳脫以往的教學窠臼，有不同於以往的操作方式					
9.善用資源 盡可能將軟硬體資源皆充分運用					

10.成果具體 透過學習內容(認知與非認知)的素材，教師運用問句、量表、、調查或學生口頭說明，讓學生透過具體的文字內容或口頭進行表達					
11.回饋機制 師與生對於個別、小組或是全班利用引導、鼓勵與糾正等方式進行想法與意見流通					
12.個別適應 透過課堂中的對話、觀察與理解，或是任務設計與作業，在課堂中對於不同差異的個體表達尊重與意見交流					
教學省思：					

教學補充資料：

一、有效體育教學密度評估說明：





二、技和學習檢核表-教師(可用 Microsoft Excel 軟體紀錄並統計)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
項　　目	張○洲	許○中	申○韻	方○同	周○倫											
小步跑(步頻)練習																
小步抬腿跑練習																
大步跑(步幅)練習																
小步跑+大步跑練習																
小步跑+移物練習																
三步跨欄練習																
四步跨欄練習																
課堂參與表現																
學習單撰寫(認知、情意)																
綜合講評或建議																

觀 察 教 師		**服務學校**	□ 國中 □國小		
演 示 教 師		**觀察日期**		**教學時間**	分鐘

評鑑指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	結果			
		優良	滿意	尚可	待改進
1.學生中心 將學生需求放在教學脈絡的第一位		□	□	□	□
2.學習導向 符合學生真實學習需求，並非時間、娛樂、教材與教科書導向		□	□	□	□
3.活力互動 看得到師與生互動的過程，而非暮氣沉沉		□	□	□	□
4.周詳規劃 在教學目標、教學設計、教材準備、資源運用、學習延伸...規畫周詳		□	□	□	□
5.目標適切 適合學生程度與需求		□	□	□	□
6.內容價值 符合所要呈現的價值觀，對於學生有重要性，這些內容對於學生有實用價值、準備價值與文化價值。		□	□	□	□

7.系統進程 教學進程順暢有節奏感，並啟動學生學習動機		☐ ☐ ☐ ☐
8.方法創新 跳脫以往的教學窠臼，有不同於以往的操作方式		☐ ☐ ☐ ☐
9.善用資源 盡可能將軟硬體資源皆充分運用		☐ ☐ ☐ ☐
10.成果具體 透過學習內容(認知與非認知)的素材，教師運用問句、量表、、調查或學生口頭說明，讓學生透過具體的文字內容或口頭進行表達		☐ ☐ ☐ ☐
11.回饋機制 師與生對於個別、小組或是全班利用引導、鼓勵與糾正等方式進行想法與意見流通		☐ ☐ ☐ ☐
12.個別適應 透過課堂中的對話、觀察與理解，或是任務設計與作業，在課堂中對於不同差異的個體表達尊重與意見交流		☐ ☐ ☐ ☐
給教學者的話：		