

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	健康無障礙
適用對象	國小高年級學生
作品用途	高年級障礙賽跑教學教案與延伸活動設計。
設計理念與構想	<p>一般體育課的課程都是在正規的運動場地進行教學，學生在體育課運動時少有運動傷害發生，但課餘時間學生在校園中活動時卻時常因錯估地勢或環境條件，而發生運動傷害的事件。本教案以障礙賽跑為主軸，發展教學活動，乃因障礙賽的發展起源是讓學生能在自然中跨越障礙的活動，與本活動希望學生能在校園的環境中健康快樂且安全的活動不謀而合，因此本活動之目標希望學生能夠熟練生活中基礎運動姿勢的操作方式，並且能夠更加熟練運用手腳協調活動，搭配健康促進 85210 的引入建立樂活校園、安全校園之理念。</p>
內容概述	<p>本教學活動設計由基本動作訓練開始，統整陸上障礙賽中常會運用到的跑、跨、跳、爬四種運動技巧，進行符合高年級程度的動作訓練，重點為加強安全動作姿勢與熟練動作技巧。</p> <p>熟悉基本動作後，結合接力賽等活動加強學生投入之學習動機，並持續針對基本動作稍加變換之訓練，以達成學生靈活運用之能力。</p> <p>最後將教學場地擴大，讓學生在校園中進行障礙賽概念之挑戰，並搭配健康促進 85210 理念融入，培養學生健康樂活之情意。</p>