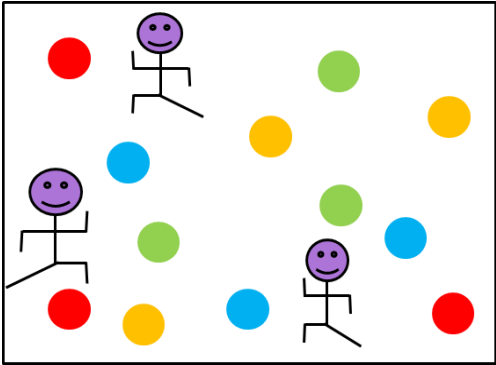


田徑教學模組(跑的遊戲)-第二學習階段

一、教學設計理念說明:

本單元課程規劃，主要是依據田徑的挑戰特性與遊戲的概念而形成「ENJOY」之教學模組架構，透過趣味的**熱身活動(Engagement)**、田徑的**情境(new Situations)**轉換，使兒童能運用「走、跑、跳、擲」技能**體驗挑戰(just Challenge)**活動，同時在遊戲中**學習觀察(Observation)**遊戲的過程與結果，進而了解田徑所要發展的概念與成功體驗的**反思分享(Yes, we made it!)**

二、教學單元設計

模組教學單元內容-(紅綠燈)			
設計者: 陳嘉琪、程汶葦			
學習重點	學習內容	挑戰型運動-田徑 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	領綱素養 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。
	學習表現	認知 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 情意 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 技能 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 行為 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	
以上內容僅供參考，可依實際上課情形調整			
教學活動	跑的遊戲(跑的敏捷及反應與行進中方向的辨認及轉換)		
E1	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動-紅綠燈 活動目的:活動身體，練習身體的反應力，並從跑動中改變方向。 場地:草地/空地 器材:彩色圓盤一組 規則: <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。 2. 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。 3. 聽到「紅燈」要停下來、「綠燈」自由跑、「黃燈」慢慢走。 4. 在綠燈自由跑時，不可以踩到彩色圓盤，並且要留意不能撞到旁邊的人。 5. 可以設定在綠燈移動時，跟幾個人 high five 進行互動。 		
N1	<ul style="list-style-type: none"> ● 情境轉換-變速紅綠燈 活動目的:探索身體的不同動作的跑步方式，練習身體的協調性及身體的穩定性。 田徑情境:融入田徑的跑步動作要領，感受不同跑步姿勢所造成的改變。 場地:草地/空地		

	<p>器材:彩色圓盤一組</p> <p>規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。 2. 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。 3. 聽到「紅燈」要停下來(單腳站或特殊姿勢)、「綠燈」<u>特殊動作跑</u>、「黃燈」慢慢走(老師可以隨機控制紅綠燈的指令)
J1	<ul style="list-style-type: none"> ● 體驗挑戰 <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師觀察出很多不同的跑步方式，我們來嘗試看看不同的跑步動作有什麼不同的感受。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 體驗直臂跑法 (2) 體驗擺臂左右搖 (3) 體驗擺手夾起來跑 (4) 體驗直膝跑 (5) 體驗小碎跑 (6) 體驗抬腿跑 (7) 使用最舒服的方式跑 2. 在綠燈跑動時，不可以踩到彩色圓盤，並且要留意不能撞到旁邊的人。 3. 設定在綠燈結束前指令。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 跟幾個人 high five 進行互動。 (2) 經過了多少個圓盤。 (3) 結束時要找幾個人蹲下(2人、3人、4人、5人)。
O	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習觀察 <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問 1. 不同的跑步動作帶來了什麼樣的身體感覺? (學生可能回答:直臂跑的時候很不協調，移動速度比較慢…等) 2. 提問 2. 請問小朋友，在移動的時候，要怎麼樣才能讓速度更快一點? (學生可能回答:擺臂的速度再快一點、膝蓋要抬起來步伐比較大會比較快) 3. 提問 3. 在遊戲當中，你有沒有發現哪一位小朋友跑得比較快呢?為什麼你會覺得他跑得比較快呢? (學生可能回答:000 跑的特別快，因為他的步伐比較大、腳交換的速度很快…等) 4. 提問 4. 在遊戲當中，有覺得哪一位小朋友的反應是最快的呢?為什麼呢? (學生可能回答:000 反應特別快，因為他的速度比較快…等)
Y	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思分享 <ol style="list-style-type: none"> 1. 成功經驗的分享 <ol style="list-style-type: none"> (1) 哪一種姿勢你跑起來比較輕鬆、比較快? (2) 示範動作分享給大家學習。 2. 統整並回饋上課內容。 3. 預告下次上課內容。

教學補充包 E2

● 顏色路徑

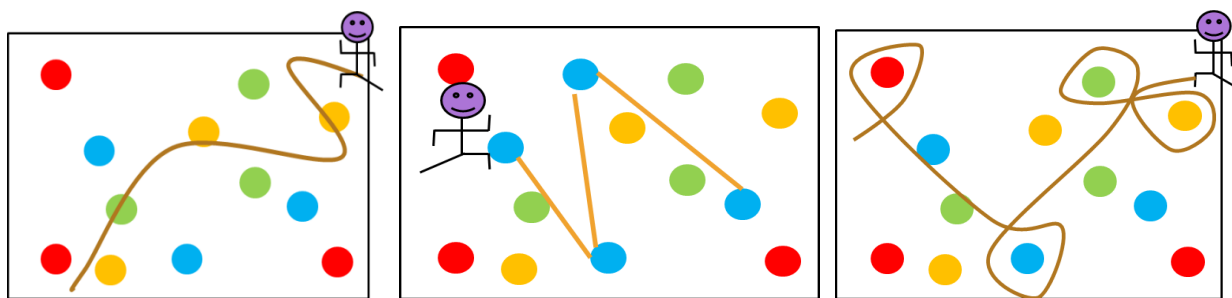
活動目的：活動身體，練習身體的反應及敏捷性，並從跑動中改變方向。

場地：草地/空地

器材：彩色圓盤一組

規則：

1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。
2. 地上擺滿彩色圓盤，聽老師指令作出動作。
3. 設定3種移動路徑(S形跑、Z形跑、圓形跑)，並以抽卡牌方式改變移動路徑的設定(ex:紅綠黃黃黃、綠藍紅黃藍、黃綠紅綠藍)



教學補充包 N2

彩虹炸彈

學習目標：增進思考與敏捷、反應練習。

田徑情境：練習不同的跑步路徑，感受身體的穩定性及敏捷性。

規則：

1. 延續彩虹路徑的規則，設定3種移動路徑(S形跑、Z形跑、圓形跑)，並以抽卡牌方式改變移動路徑的設定(ex:紅綠黃黃黃、綠藍紅黃藍、黃綠紅綠藍)。
2. 設定顏色炸彈的功能：
 - (1) 當聽到老師喊「紅色(顏色)炸彈」後，需避開老師指定的色，並迅速到其它彩色圓盤旁邊蹲下。
 - (2) 聽到「尋找黃色(顏色)」後，需找到老師的指定顏色圓盤蹲下。

教學補充包 J2

體驗挑戰

1. 先從單一顏色開始喊
 - (1) 紅色炸彈、黃色炸彈、藍色炸彈、綠色炸彈
(須避開老師所喊的指定顏色，找其他不同的顏色蹲下)
 - (2) 尋找藍色、尋找綠色、尋找紅色、尋找黃色
(須找到老師所喊的指定顏色蹲下)
2. 進階喊兩個顏色以上，增加挑戰難度。
 - (1) 紅黃炸彈、藍綠炸彈、紅藍黃炸彈、藍綠黃炸彈。
 - (2) 尋找紅綠色、尋找黃藍色、尋找紅綠黃顏色、尋找紅黃藍顏色。

教學補充包 E3

● 跟隨跑

活動目的：活動身體，確認前進路線，迅速改變方向。

場地：草地/空地

器材：彩色圓盤一組

規則：

1. 全班依照體育隊型散開，採不分組方式進行。
2. 隨機找人猜拳，猜輸的人必須跟在猜拳贏的人後面，跟隨前的人移動的路徑。
3. 在移動的過程中不能踩到標誌盤。

教學補充包 N3

● 紅綠燈鬼抓人

學習目標：增進瞬間啟動速度的反應練習。

田徑情境：田徑比賽需要速度及啟動的反應練習，以鬼抓人活動練習迅速啟動及速度的控制。

規則：

1. 融入鬼抓人的遊戲。
2. 可以設定 1-5 人當鬼人，使用顏色背帶辨識。
3. 紅燈的功能：快要被鬼抓到時，跑到任一圓盤蹲下，鬼就不能抓人。
4. 綠燈的功能：沒有被鬼抓到，可去拯救在圓盤上的人，使他可以再次移動。
5. 當被鬼抓到時，就要角色互換背起背帶當鬼。
6. 仍然可以保留變速紅綠燈的動作指令。

教學補充包 J3

體驗挑戰

1. 每輪遊戲設定遊戲時間 2-3 分鐘，一開始先設定 3 個人當鬼，進行紅綠燈鬼抓人的遊戲。
2. 每輪遊戲結束，需增加 1-2 人當鬼，增加遊戲難度。
3. 在遊戲結束時，分別請當鬼的組別及當被追的人的組別討論移動的路線。

