

新北市八里區米倉國小教學活動設計表

12 年國教素養導向教學方案格式

領域/科目	健體		設計者	洪瑞霞
實施年級	五年級		總節數	共 <u>二</u> 節， <u>80</u> 分鐘
單元名稱	拔山舉鼎			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1c-I-2 認識基本的運動常識 ● 3d-I-2 表現安全的身體活動行為 	核心素養	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問題
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ca-I-1 生活中與健康相關的環境 ● Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處 		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● C1 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 		
與其他領域/科目的連結	綜合			
教材來源	自編			
教學設備/資源	米倉國小 操場、大地遊戲區、投影設備平板電腦			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能用正確腳力上、下坡 2. 認識腹式呼吸法與中長程跑步的呼吸調節 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>(一) 簡易暖身後教師說明今天上課觀察的主題:呼吸。將一手放胸口一手放腹部感受身體的狀態，請學生依自己的速度跑操場一圈(一百公尺)，跑完後維持站姿並將手放胸腹觀察身體的狀態和跑之前有何不同，並請學生口頭發表自己的發現。</p> <p>(二) 教師說明『運動時的正確呼吸很重要，掌握呼吸調節的技巧，不但不容易覺得累，反而可以更有效率和突破自己的能力』。教師請學生跟著口訣「吸吸吐吐」調節呼吸，請學生依「吸吸吐吐」呼吸方式跑操場一圈。請學生發</p>	10 分	操場

表使用不同呼吸方式跑步的發現。		
<p>(三) 1. 教師說明『日常生活的呼吸，屬於淺短、急促的淺層呼吸，是大家習慣的「胸式呼吸」。運動時肌肉需要大量氧氣，屬於深長、慢吐的深層呼吸，需要透過「腹式呼吸」供給』。</p> <p>2. 教師指導站式腹式呼吸： Step1 預備動作 兩腳與肩同寬，舌頭往上顎頂住，右手握住左手，放在腹部上面。</p> <p>Step2 深呼吸 深吸氣三至五秒肚子鼓起，吐氣三至五秒腹肌收縮。</p> <p>3. 學生依教師指令練習「胸式呼吸」數次</p>	10分	
<p>(四) 教師請學生跟著口訣「吸吸吸吐吐吐」調節呼吸，請學生依「吸吸吸吐吐吐」調節呼吸方式跑操場一圈。請學生發表不同調節呼吸方式跑步的發現。</p>	10分	
<p>(五) 教師請學生做二個「深呼吸吐氣」並說明總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平時可練習腹式呼吸但跑步時不要練習。 2. 跑步呼吸以輕鬆自然為主，避免過度換氣。跑步步伐較小可以三吸三吐調節呼吸；跑步步伐較大可以二吸二吐調節呼吸。中長程跑步經過跑一到二百公尺做二個大深呼吸吐氣打破原有呼吸再調節呼吸持續跑步。 	10分	
-----第一節結束-----		
<p>(一) 1. 請學生發表之前校外教學爬山的經驗並說出爬山時的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 請學生原地踏步跟著「吸吸吐吐」調節呼吸作暖身。 3. 教師說明今天上課的重點是配合呼吸觀察肌肉的變化和膝蓋受力的感覺。 4. 請學生跟著「吸吸吐吐」調節呼吸依序走樓梯並觀察自己行進時(腿步)肌肉呈現的變化。 5. 請學生口頭發表自己的發現。 	10分	<p>(一) 1. 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p> <p>大地遊戲區</p>
<p>(二) 1. 教師說明膝蓋受力的承載負荷力與傷害，並示範爬山時上下坡與走樓梯的正確動作。正確動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小步伐上樓梯 (2) 下樓梯以側身斜走、膝蓋微彎、腳底盡量接觸地面踩地，減低膝蓋的承受力。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 二人一組練習與觀察 3. 請學生發表練習後的發現 	10分	
<p>(三) 教師說明正確動作上下樓梯很重要可避免運動傷害並增加肌耐力，請學生依自己的調節呼吸方式在依序上下樓梯做練習。練習後請學生發表自己的發現。</p> <p>(四) 教師說明總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平時可練習腹式呼吸但運動與行進時不要練習。 2. 小步伐上樓梯雙腿交換次數多感覺費力但對膝蓋的衝擊力較低；下樓梯以側身斜走膝蓋微彎方式行進，雖然 	10分	

腳會痠，但走久肌耐力會提高而且可保護膝蓋。請於平常生活養成習慣。

3.以平板進行 kahoot 檢測，測驗學生認知程度。

(五)請學生進教室，利用平板作答，確定學習狀況。

10 分

試教成果：學生能發現用正確動作上下樓梯肌肉使用上的變化



參考資料：

1. <https://www.youtube.com/watch?v=kH0yrKBEG7A> #登山技巧 #Runfordream 夢想工作室
【正確登山基礎技巧】
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Ds1XasYvkak> #新手跑者 #跑到喘吁吁 #呼吸配速
【哲睿 Jerry】新手跑者必學！透過這兩招讓你不再跑到喘吁吁『運動 J 計畫 S2』EP9
3. <https://www.youtube.com/watch?v=e5HQjNbv34E> #跑步週記 #腹式呼吸 #慢跑
跑步正確的呼吸方式 腹式呼吸/胸式呼吸 Ft. 以晴【跑步週記 EP11】
4. <https://www.youtube.com/watch?v=eRSAL0owHfY> 爬山很喘？膝蓋痛？三條魚詹喬愉小技巧大公開
5. 國家代表隊醫師教你運動不受傷 希代多媒體發行 2014.9 24 頁-26 頁

附錄：

