

健康與體育領域 教學活動設計

設計人：

教學節數：共 1 節

教學起訖日期	2020-10-08	單元名稱	八人制拔河
能力指標	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	重大議題	生涯發展教育
	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。		教學準備
	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、蒐集八人制拔河相關資料。	
3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。			
3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。			
4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。			
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。			
月	日	節	教學重點
10	8	1	了解拔河運動的起源。了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。體會如何運用身體各部位施力。練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。
學習目標			
<p>一、了解八人制拔河的起源。</p> <p>二、了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>三、了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>四、學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>五、養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>六、培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>			

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
運動起源 請教師以故事方式敘述拔河在各地的起源。	5'		觀察
臺灣拔河現況與國際賽成績 一、介紹八人制拔河引進臺灣的過程與發展。 二、男、女國家隊參加國際賽的成績。	5'		觀察
熱身操 慢跑及各部位動態和靜態伸展操。	15'		觀察 實作及表現
拉拉扯扯 一、下盤比一比 (一)將學生分 2 組，進行對抗比賽，體型儘量接近。 (二)獲勝者為該組得 1 分，以得分最多的組別為冠軍。 (三)兩位同學將童軍繩繞過腰際，並以單手緊握。 (四)聽到哨音時，兩位同學同時用力向後拉，直到有一方被往前拉動。 (五)進行對抗時，將對方往前拉動即為獲勝。 (六)統計分數，讚美優勝隊伍，鼓勵落敗隊伍再接再厲。 (七)另一種比賽方式：誰先移動腳就是輸家，不論往前移動或是後退皆輸；此			

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>種方式可培養對繩子的平衡與敏捷能力。</p> <p>二、我想當睡美人</p> <p>(一)將學生分 2 組，進行對抗比賽，體型儘量接近。</p> <p>(二)獲勝者為該組得 1 分，以得分最多的組別為冠軍。</p> <p>(三)兩位同學坐地雙腳與肩同寬，兩人雙腳碰雙腳，將上半身直立，雙手握住童軍繩。</p> <p>(四)聽到哨音時，兩位同學同時用力向後拉，直到有一方完全躺在地上。</p> <p>(五)躺在地上之一方獲勝，得 1 分。</p> <p>(六)統計分數，讚美優勝隊伍，鼓勵落敗隊伍再接再厲。</p> <p>以柔克剛</p> <p>一、握繩</p> <p>(一)教師說明與示範第一至第七位握繩法與第八位(後位)握繩法與注意事項。</p> <p>(二)教師講解握繩時常犯的錯誤動作。</p> <p>(三)每位同學進行握繩練習。</p> <p>二、基本姿勢</p> <p>(一)教師說明並示範室內拔河基本姿勢與注意事項。</p> <p>(二)教師講解基本姿勢時常犯的錯誤動作。</p> <p>(三)每位同學進行基本姿勢練習。</p> <p>三、起步動作</p> <p>(一)教師說明與示範起步動作與注意事項。</p> <p>(二)每位同學進行起步動作練習。</p> <p>四、進攻動作</p> <p>(一)教師說明與示範兩者動作的姿勢與要領。</p> <p>(二)教師說明兩者動作的差異性與使用時機。</p> <p>(三)每位同學進行進攻動作練習。</p>	20'		觀察 實作及表現