

健身操教學活動設計

單元名稱	自編健身操	教學領域	體育科
教學時間	45 分	教學班級	722
教學資源	健身操音樂		
教學目標	了解健身操運動在體育課時的重要性		
課程設計	涂育菁		
教學活動		教學資源	評量方式
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合整隊，清點人數 2.暖身運動 3.講述本節教學重點，以引起學習動機 <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.講解本校自編健身操的由來以及比賽重要性 2.講解預備動作要領，並示範 3.講解頭部運動動作要領，並示範 4.講解轉體運動動作要領，並示範 5.講解手臂繞環動作要領，並示範 <p>三、分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生 4 人分成一組進行練習 2.教師巡視各組練習情形，隨時改正個別錯誤 <p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請同學說出自己的缺點，並強調改正的方法，以加深學生學習印象 2.請同學分享自己的優點，並讓大家共同學習 			能做出正確的動作要領