

# 彰化縣立竹塘國中 110 學年度教師公開授課教學簡案(新課綱)

領域/科目	體育	設計者	莊孟融
實施年級	八年級	總節數	共 2 節，45 分鐘
單元名稱	拔河-力拔山河	教材來源	自編
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	
		健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
議題融入	生涯發展教育		
教學設備	自編教材需牆壁、拔河繩		
<b>學習目標</b>			
1.能說出拔河有哪些受傷風險與安全。 2.能明白拔河的動作要領。 3.能理解拔河的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到拔河動作正確。 6.能拔出團隊默契以利賽事進行。			
<b>教學活動設計</b>			
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間(分)</b>	<b>備註</b>
第一節課 一、準備活動：		3	學生能確實熱身
1、學生暖身運動  2、教師場地佈置 3、拔河安全宣導		2	
二、拔河指導教學  (1) 個人拔河姿勢：a個人拔河基本動作(身體挺直、雙手反握伸直、後腳掌前推、微蹲)。b個人背對牆基本動作(軀幹貼牆、下肢半蹲、小腿前伸、膝關節微彎)		6	討論回答 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。  養成規律運動習慣 (生涯發展教育) 觀念、技術面回饋
(2) 進攻與防守：a後退步進攻(半腳掌或更小)b半蹲猛拉c支撐防守抗衡 2、學生分組練習：		6	
兩人一組盡量體重相近： (1) 背對背平衡練習(下肢練習):把對方當牆背對背姿勢平		8	

衡。

(2) 背對背攻守練習(下肢練習):一人做後退步一人做支撐

(3) 面對面手拉手練習(上肢練習):面對面雙手交叉伸直與對面人相抓手腕，雙腳打開伸直屁股後坐，挺胸。

3、教師重點提醒：拔河下肢與上肢要領、安全提醒、動作穩定持續不可忽大忽小

4、多人練習比賽：

(1) 分4組(體重相當)進行對拉練習:a人跟人一個手臂距離b做平衡、持續力、穩定不晃、後退步練習

(2) 比賽:了解比賽口令，團隊默契

三、綜合活動

1、教師選擇正確動作與錯誤動作的學生示範分享。

2、教師請學生指出動作正確與錯誤之處。

3、教師指導錯誤改進動作與重點提示。

4、預告下節課的內容，並請同學做好課前準備。

回家作業；拔河學習單填寫

四、學生學習策略或方法：

分組練習、溝通互動、欣賞表達

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

1.能說出拔河姿勢有哪些。

2.能明白拔河的動作要領。

3.能理解拔河的方法與策略。

4.能感受團隊合作的意義。

5.能做到拔河動作穩定。

6.能做到拔河團隊默契。

7.上課過程以抽問、小組練習比賽、欣賞發表等方式瞭解學生學習狀況。

8.設計學習單由簡入深，瞭解學生對此單元的瞭解程度。

六、觀察工具(可複選)：

觀察紀錄表

三、綜合活動

1、教師選擇正確動作與錯誤動作的學生示範分享。

2、教師請學生指出動作正確與錯誤之處。

3、教師指導錯誤改進動作與重點提示。

4、預告下節課的內容，並請同學做好課前準備。

(第一節結束)

回家作業；拔河學習單填寫

14

5

涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。  
涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

試教成果：

參考資料：南一體育、自編

附錄：

# 生涯發展 融入健體領域 教學學習單

班級:

姓名:

一、拔河口令順序為何?

二、自己如何利用工具調整拔河姿勢?

三、自己適合的拔河位置(前中後)跟別人有一樣嗎?

四、上這堂課的想法與感受。