

公開觀課單元：新式健康操 課程資料

<p>教學資源及內容</p>	<p>一、教育部體育署國中新式健康操：根據國中生身體發展能力，以身體大肌肉群活動為主，搭配律動音樂，展現身體各項基本能力，培養運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>二、新式健康操內容：</p> <p style="padding-left: 20px;">前奏 2x8 拍</p> <p>1、暖身運動 4x8 拍 x6 項</p> <p>2、主要運動 8x8 拍 x4 項 (踏步跑步運動、側滑 V 字滑運動、打拳游泳運動、抬膝拍膝運動)</p> <p style="padding-left: 20px;">間奏 2x8 拍</p> <p>3、緩和運動 2x8 拍 x4 項 x2 組</p>
<p>班級概述</p>	<p>1. 2 年 1 班全班 28 人，男女各半，分組學習默契融洽，班級凝聚力佳。</p> <p>2. 學習經驗：一年級階段已學會國民健康操。(一年級健康操比賽第一名)</p>
<p>教學重點</p>	<p>一、複習「暖身運動」動作內容。</p> <p>二、講解並示範「主要運動」動作三及動作四，並依 1. 分解動作 2. 連續動作 3. 分組練習 4. 驗收動作 流程完成教學。</p>
<p>教學目標</p>	<p>一、瞭解新式健康操的學習意義。</p> <p>二、熟練新式健康操的動作內容。</p> <p>三、透過活潑有趣的有氧運動方式，培養學生運動的興趣，提升學生體適能，並增強體魄。</p> <p>四、依暖身、主要、緩和運動的次序與漸進之原則，配合音樂節奏訓練學生肢體協調與節奏能力。</p> <p>五、透過運動會班級健康操比賽方式，培養學生班級團隊合作學習精神。</p>
<p>評量方式</p>	<p>教學評量方式：</p> <p>一、分組練習進行時，針對各組練習狀況進行反饋與提問。</p> <p>二、各組依序至班級前呈現練習成果，並立即分享各組優缺點。</p>

