

彰化縣和美鎮和美國民小學 110 學年度教學活動設計表

授課 教師	洪心怡	學 習 目 標	一、認識並做出腳的走、跑、跳動作。 二、能表現專注觀賞的態度。 三、能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 四、做出各項暖身動作。
授課 年級	一年級		
教學 領域	健康與體育	學習 表現與 學習內 容	學習表現： 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 學習內容： Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。
教學 單元	第九單元		
教材 來源	南一版教科書		
教學 日期	110年12月10日 第一節		
教學活動			
一、熱身準備 (一)教師指導學生整隊後，帶領學生進行新式健身操。 (二)指導學生操作暖身活動 1. 做各關節緩慢的繞環活動。 (1) 頸部：以頸部為中心，頭緩慢彎向左側，再彎向右側，速度不要太快。 (2) 肩部：雙手向外伸直做向後繞圈，向前繞圈，前後各做 20 至 30 秒，以活動肩膀、胸部及背部肌群。 (3) 膝關節：半蹲，兩手扶膝，扭動膝部，活動膝關節。 (4) 腳踝：單腳抬起腳跟，以腳尖為圓心，緩慢的將腳踝朝順時針及逆時針轉動各 10 下。		10 分 鐘	教師觀察學生能正確做出新式健身操及暖身運動。
二、發展活動 (一)教師提問：腳除了可以走跑來移動外，還可以用什麼方式來移動？待學生回答後引導進入本節跳躍動作。 1. 開合跳。		25 分 鐘	

教學活動	時間	評量方式
<p>2. 原地雙腳跳。</p> <p>3. 原地單腳跳。</p> <p>4. 併腳連跳：在地上擺放 3 至 5 個呼拉圈，以併腳連跳方式由圈外連跳入圈再跳出。</p> <p>5. 連續跨跳：加大圈與圈的間隔，以連續跨跳方式由圈外連跳入圈再跳出。</p> <p>(二)將學生分成兩組，在地上擺放 5~10 個呼拉圈進行「進攻堡壘」的遊戲。</p> <p>1. 兩組分別在呼拉圈的兩端，各派出一名組員以跳躍的方式往中央前進，相遇之後用腳猜拳(剪刀石頭布)，贏的繼續往敵隊前進，輸的那組要再派一名組員跳躍前進，相遇之後再猜拳。</p> <p>2. 若有其中一方跳完所有的呼拉圈，到達對方陣營即獲勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師表揚勝利的組別，並給予另一組鼓勵。</p> <p>(二)指導學生運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。</p>	5 分鐘	學生實作，教師從旁觀察評量學生動作表現。

