

110學年度彰化縣富山國小學校教師公開授課教學方案

領域/科目	體育	設計者	陳虹瑋
實施年級	二	總節數	4
單元名稱	扯鈴-活鈴活線		
學習重點	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	核心素養
	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。	
學習目標			
一、認識鈴棍、扯鈴與使用規則。 二、認識培鈴、固定軸差別。 三、能表現專注觀賞的態度。 四、能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 五、做出各項暖身動作。 六、能體會並做開線與關線之動作。 七、能善用學校操場資源從事運動。 八、能完成基本運鈴。 九、能在扯鈴運轉中完成開、關線之動作。 十、能整理線材。			

教學活動內容及實施方式	評量方式
<p>【活鈴活線】</p> <p>一、重點：能做熱身運動並且認識及體現開線及關線的動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，需特別加強肩膀、手軸及手腕等部位肌肉暖身與伸展。 2. 小默契：利用哨音與口令之集合動作，藉以提升學習動機與專注力。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶鈴散步：先在跑道線上示範與指導學童觀察扯鈴滾動與體驗手部運動。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 確定軸心方向。 (2) 正確做出握棍位置與姿勢。 (3) 雙手平行移動帶動扯鈴。 2. 開線與關線：於跑道線上用右手進行開線與關線。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 確定關線方向。 (2) 正確做出開關線之動作。 3. 火山爆發：於跑道線上將扯鈴上拋。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 確定扯鈴開線、雙手平行握棍。 (2) 雙手同時張開並將扯鈴上彈。 (3) 手接或抱接扯鈴完成動作。 <p>(三)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師讚美學童今日表現，並鼓勵學童可於下課時間進行練習。 2. 指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。 <p style="text-align: center;">～第三節結束/共4節～</p>	實作評量