

體育課程資料

單元名稱	友愛快樂行—新式健身操	班級	一年四班	教學人數	26
教材來源	自編	教學者	崔婉筠	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、教學資源 操場				
	二、教學重點.教學研究		三、學生經驗 初學者		
	1.指導身體律動的感覺 2.指導學生健康操的正確動作		四、議題融入 身體自主權 尊重彼此的身體，保持適當距離。		
教學方法	1 示範法 2 講述法 3 練習法 4 樂趣化教學法				
教學目標	1.認知方面:	主題軸	能力指標	補充說明	

	<p>瞭解正確健康操的動作</p> <p>2.技能方面: 學習正確健康操</p> <p>3.情意方面: 培養認真學習態度 培養群體活動精神</p>	<p>1.滑步拍拍。</p> <p>2.一角兩角三角半。</p> <p>3.SafeOut。</p> <p>4.插腰轉圈。</p> <p>5.單腳拍拍。</p> <p>6.大風吹。</p>	<p>1.滑步拍拍是單腳滑步不是雙腳一起跳。</p> <p>2.每位同學左滑的步數都是兩步，右滑亦是。</p> <p>3.滑步時眼睛直視正前方。</p> <p>4.一角兩角三角半，同學手與同學互拍要拍到對方的手，自己的手要拍到對面同學的右手，反之亦然。</p> <p>5.SafeOut 是先往左跨，再舉左手。</p> <p>6.SafeOut 動作完成之後，每一橫列同學都要對齊直行同學的位置。</p>	<p>傳達樂趣，使學生們樂在其中，人人參與。</p>
<p>教學活動內容</p>	<p>1.用新式健康操音樂開始刺激學生</p> <p>2.滑步拍拍一角兩角三角半</p> <p>3.SafeOut 轉圈</p> <p>4.單腳跳拍拍大風吹</p>			
<p>時間分配</p>	<p>0-5</p>	<p>在操場整隊排好</p>		
	<p>5-10</p>	<p>用新式健康操音樂開始刺激學生</p>		
	<p>10-18</p>	<p>滑步拍拍一角兩角三角半</p>		

	18-26	SafeOut 插腰轉圈
	26-34	單腳跳拍拍大風吹
	34-40	拿水壺喝水上廁所整隊準備回教室
評量指標	1.滑步拍拍是單腳滑步不是雙腳一起跳 2.每位同學滑步拍拍的距離不應差距過大 3.隊伍排整齊 4.一角兩角三角半，同學手與同學互拍要拍到對方的手，自己的手要拍到對面同學的右手，反之亦然。 5.SafeOut 是先往左跨，再舉左手。 6.SafeOut 動作完成之後，每一橫列同學都要對齊直行同學的位置。	
備註	注意學生學習狀況避免浪費時間	