

彰化縣社頭鄉社頭國小教師公開授課

單元名稱	快樂向前衝	教學設計	林仰軒
教材來源	南一健體三上	與演示者	
觀課教師	蕭百佑、閻承霖	教學地點	校內操場
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動前熱身活動之重要性。 2. 知道跑步的基本動作要領。 3. 努力練習跑步基本動作。 4. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 5. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 6. 運動時注意並展現相關防護行為。 		
教學流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每節課的熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> (1)熱身操須確實操作與運動傷害防護之重要性。 (2)暖身的跑步活動。 2. 跑步體驗:50~60 公尺短距離跑步(不用全力跑)。 3. 正確的擺臂動作。 4. 正確的跑步動作。 5. 分組比賽(記錄成績)。 6. 100 公尺挑戰賽。 7. 大隊接力選手選拔與傳接棒訓練 		