

109 學年度第二學期健康與體育教學設計

領域/科目：健康與體育/體育		教學者	吳延隆	
教學年級：三年級				
單元名稱：綜合體適能				
教學資源/設備需求： 1. 半圓形立體踏板 2. 力波墊 3. 體操墊 4. 哨子				
學習重點	學習表現	1. 表現認真參與的學習態度。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現基本的動作與模仿能力。	核 心 素 養	增加學童基本身體之素質 提高學習興趣及對自身身體能力的肯定，進而提升自我信心。
	學習內容	1. 立姿行走平衡練習。 2. 地板動作動態核心練習。 3. 翻滾動作肢體協調練習。		
學習目標				
1. 展現出勇敢面對的精神。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 培養可以鼓勵身邊同伴的團隊精神。				
教學活動			教學評量	
<p>一、準備活動</p> <p>1. 指導學童整隊、帶熱身操。 2. 全班跑操場兩圈、慢走一圈。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 半圓形立體踏板步道： (1)將 10 個踏板放在同一直線上，平面朝上凸面朝下使其產生晃動。 (2)將學童分組，指導他們將落腳重心對準踏板中央處開始落腳前行，前行學童行程過半時，後方下一位及可出發。 (3)由老師示範後，學童分組練習，並鼓勵學童挑戰全程不碰觸到地板。</p> <p>2. 蜥蜴爬行 (1)將 8 張力波墊拼為一直線。 (2)請學童脫鞋後以伏地挺身的姿勢趴伏於力波墊上，指導學員模仿蜥蜴爬行的姿勢不同手不同腳替換前行。 (3)由老師示範後，學童開始練習，過程中提醒學員臀部避免翹高以增加練習效果。</p> <p>3. 前滾翻 (1)將體操墊攤開平鋪於地板上。</p>			<p>※能表現基本的動作與模仿的能力。</p> <p>※能努力體驗體適能之課程。 ※能專心學習，並勇於表現自我身體之能力。</p> <p>※努力克服較高難度的肢體動作。</p> <p>※開啟模仿即是學習的運動</p>	

<p>(2)請學童以青蛙蹲姿立於體操軟墊上，雙手撐地，眼觀肚臍方向，以雙手撐地的位置為支點，雙腳同時發力前蹬以完成前滾翻之動作。</p> <p>(3)由老師示範後，學童開始練習，過程中提醒學童頭部不可著地以避免造成頸椎傷害。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 討論與分享：請學童討論於各關卡需注意哪些地方？</p> <p>(1)要集中注意力。</p> <p>(2)為避免碰撞需注意前後同伴的距離。</p> <p>(3)遇到較不熟悉的動作可調整好姿勢再開始進行，避免急躁。</p> <p>(4)給與同伴的掌聲及鼓勵是成功的關鍵。</p> <p>(5)學童發表剛才運動的感想。</p> <p>2. 除上述應注意的地方以外，需提醒學童不可於沒有安全措施及防護人員的場所執行上述任何一項之活動，以免發生危險。</p>	<p>新視野。</p> <p>※勇於表達並聽取他人之經驗。</p>
---	-----------------------------------