

## 健體領域二下主題貳單元六教案

領域/科目	健康與體育		設計者	陳宗聲	
實施年級	二下		教學時間	40分鐘	
主題名稱	貳、運動好事多				
單元名稱	六、單槓遊戲真好玩-毛巾操+動物操				
<b>設計依據</b>					
<b>學習重點</b>	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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。			
<b>融入議題與其實質內涵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全教育</li> <li>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</li> </ul>				
<b>與其他領域/科目目的連結</b>	無				
<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育二下主題貳單元六				
<b>教學設備/資源</b>	遊戲器材區、哨子、平坦安全的場地、單槓、毛巾、軟墊、箱子、軟墊、資訊載具。				
<b>學習目標</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用毛巾進行熱身操。</li> <li>2. 模仿動物的姿態，鍛鍊核心肌群。</li> <li>3. 認識單槓運動的知識與安全使用方法。</li> </ol>					
<b>教學活動設計</b>					
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式	
<b>【活動 1：認識學校活動空間】</b>					
(一)熱身活動：進行身體各部位熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步熱身。			5		
(二)教師帶領學童運用毛巾結合律動歌曲，進行毛巾操：					
1. 毛巾肌力操			10	能運用毛巾進行健身操	

<p>2. 毛巾甩脂操</p> <p>(三)教師帶領學童發揮創意，發表自己對各種動物運動姿態的想像：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童發表自己最喜歡的動物有哪些？並想像動物的運動姿態創作屬於自己的動物操。</li> <li>2. 播放示範影片搭配律動歌曲進行動物操。</li> </ol> <p>(四)選擇在校內需要懸垂能力的遊戲器材或設備，教師說明並示範如何使用及操作遊戲器材或設備。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用影片觀賞，認識單槓運動。</li> <li>2. 觀賞影片後，發表專業體操比賽的場地及設備，與現有學校的場地及設備有哪些差異。引導學童了解現有場地及設備的限制。</li> <li>3. 觀察體操選手的動作，除了學習握槓的方式，亦引導學童了解學校現有的設備有其限制，需再有師長的帶領才可進行較進階的單槓動作</li> </ol> <p>(五)分享與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用雙手握住需要懸垂能力的遊戲器材或設備進行懸垂動作，是不是不容易？</li> <li>2. 請學童發表如何維持懸垂的感覺，也可以嘗試利用學校其他不同設施來鍛鍊。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>能發揮創意，創作動物操</p> <p>能認識單槓運動的器材及場地</p> <p>能認識握槓方式</p> <p>能進行討論與分享</p>
<p>參考資料</p>	<p>• 南一版健體二下教師手冊</p>	