

公開授課教學計畫

課程名稱:體育

課程領域:健康與體育

地點:本校操場

授課教師:陳聖凱

<p>授課主題</p> <p>教材說明</p>	<p>體適能反應敏捷，繩梯又稱為敏捷梯，是利用梯形繩索來訓練運動員的腳步。</p> <p>重點：鍛鍊腿部肌肉，改善雙腳的速度、敏捷、平衡與協調性，並提升心肺功能。</p>
<p>教學流程</p> <p>說明</p>	<p>動作 1：1 格 1 步前進跑</p> <ol style="list-style-type: none">1. 一次的跨步佔有一格的空間2. 以腳尖點地、最快的速度向前衝刺3. 雙手搭配腳步動作擺動 <p>動作 2：橫向移動 1 格 2 步</p> <ol style="list-style-type: none">1. 側邊橫跨，一次跨動一格2. 雙腳踏並於同一格後，腳迅速向前方下一格跨進3. 類似高抬膝動作，以最快速度側向前進4. 換邊進行操作 <p>動作 3：Z 字形前進 / 後退</p> <ol style="list-style-type: none">1. 右腳進 > 左腳進 > 右腳出 > 左腳進 > 右腳進 > 左腳出2. 以 Z 字型向前移動3. 側向移動的重心轉移需要仰賴核心的穩定度4. 可以在心中默數三拍為一個動作循環