公開授課教學活動規劃說明

教學班級	三年乙班	教學者	莊豐駿
教學科目	體育	教材版本	康軒
教學單元	伸展跑步趣	教學地點	操場
學習表現	1c-II-1認識身體活動的動作技能。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
學習內容	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。		
學習目標	認識正確的擺臂動作要領。		
教學準備	三角錐、電子哨		
先備知識	學生已習得跑步熱身動作。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
【準備活動】 一、集合點名、詢問有無身體不適、熱身操。 二、引起動機 (一)教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。 (二)請用以下不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試： 1. 雙手左右擺動跑。 2. 雙手直臂前後擺動跑。 3. 雙手屈臂前後擺動跑。 (三)學生於場地內自由跑動，體驗不同的擺臂方式跑動。 (四)教師提問：你覺得以哪一種手臂擺動的方式，跑步時最順暢呢？ (五)重點歸納		10	做出正確熱身動作。 評量原則：能認真練習。
【發展活動】 正確擺臂姿勢 (一)教師說明並示範正確擺臂動作。 1. 雙手自然握拳，雙臂彎曲約90度。 2. 雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻子同高，後擺時拳頭約與腰部同高。 (二)教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。 (三)重點歸納：做出正確擺臂動作。		5	
【總結活動】 老師請小朋友做出正確擺臂動作。 進行課程重點歸納與分享。		20	
		5	操作：做出正確擺臂姿勢。 評量原則：能以正確擺臂姿勢跑步。 操作：做出正確擺臂姿勢。 評量原則：能說出正確的擺臂原則。