

單元名稱	平衡運動	班級	國小 2 年級	課程時間	40 分鐘
教材來源	課本	教師	顏毓瑩	人數	25
教材研究	認識平衡				
學生條件之分析	1. 未上過平衡課程。				
教學方法	互動式教學、示範教學、實作				
教學資源	1. 器材:學生課本				
教學目標	單元目標		具體目標		
	一、 認知方面 (1) 了解何謂平衡 二、 技能方面 (2) 了解如何保持平衡 三、 情意方面 (1) 培養運動的精神		(1) 能做平衡動作 (1) 能學會保持平衡 (1) 能尊重場上訂定之規則 能與同學互相鼓勵		
	教學流程	教學要點	時間	評量	教學資源
	開始 ↓ 準備活動 ↓ 講解平衡動作 ↓ 學生分組練習 ↓ 課後檢討及提問 預告下次進度 結束	一、準備活動 ◎全體暖身: a.慢跑 b.動態拉筋 c.伸展活動	10分	能做出	
		二、主要活動 ◎講解平衡技巧及平衡姿勢 ◎拋球動作講解: a.書本放頭上。b.雙手平舉張開。c.向前走。 ◎2 人一組手牽手走 ◎分兩組互相平衡走路比賽	25分	能做出	書本
		三、結束活動 ◎針對學生提出的問題加以討論 ◎預告下次進度 ◎清點器材	5分		