

健康與體育教學教案

單元名稱	快樂向前衝	班級	3-1	教學人數	27
教材來源	南一	教學者	李雯彬	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、教學資源 課本				
	二、教學重點.教學研究 1.認識身體活動的動作技能。 2.參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		三、學生經驗 初學者 四、重大議題融入 兩性教育.生涯規劃教育		
教學方法	1 示範法 2 講述法 3 練習法 4 樂趣化教學法				
教學目標	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。				
教學活動內容	<p>一、熱身活動</p> <p>1.教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>2.教師引導兒童了解,「跑步」是徑賽運動項目之一,並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。</p> <p>二、正確擺臂跨步練習</p> <p>1.原地擺臂:教師講解原地擺臂動作要領,兩臂放鬆前後擺,身體重心微像前傾,兩臂屈肘約 90 度,半握拳。</p> <p>2.請學生練習原地擺臂。</p> <p>3.原地抬腿走:教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身,在原地抬腿走,練習手腳的協調配合。</p> <p>三、折返跑</p> <p>1.根據兩個標誌物,從其中一點(起點)開始,按照要求根據一定距離跑至另一標誌物(終點)處,用腳或用手碰倒標誌物後立即轉身(無需繞過標誌物)跑回起點,繼續轉身跑向終點,循環進行,按照練習要求在起點和終點間做若干個來回折返。</p>				
評量	<p>1.實作:學會各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2.檢測:能正確的完成 60 公尺跑。</p> <p>3.自評:能在運動後進行保健動作。</p>				
備註	注意學生學習狀況				