

馬克操教學單元案例

領域/科目		健康與體育領域	設計者	李建宏
實施年級		國中一年級/第四學習階段	總節數	1 節課(每節 45 分鐘)
單元名稱		馬克操		
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	領綱核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>
	學習內容	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		
教學活動內容及實施方式			核心素養呼應說明	
共 1 節	<p>一、準備活動(10mins)</p> <p>(一)點名</p> <p>(二)詢問身心健康狀況</p> <p>(三)熱身</p> <p>(四)引起動機</p> <p>1. 介紹馬克操由來。</p> <p>2. 說明馬克操特色。</p>	<p>一、準備活動</p> <p>學習內容</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>學習表現</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p>		

	<p>二、主要活動(30mins)</p> <p>(一)示範動作並引導練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抬腿</li> <li>2. 墊步抬腿</li> <li>3. 伸腿</li> <li>4. 後收</li> <li>5. 直膝跑</li> <li>6. 側併跳</li> <li>7. 側併交叉跑</li> <li>8. 三點衝刺</li> </ol> <p>※時刻提醒動作要領。</p> <p>(二)反思分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生示範。</li> <li>2. 說明動作美感。</li> </ol> <p>三、綜合活動(5mins)</p> <p>(一)統整回饋</p> <p>(二)預告下節內容</p> <p>(三)鼓勵課後練習</p> <p>(四)衛生清潔提醒</p>	<p>核心素養</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>二、主要活動</p> <p>學習內容</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>學習表現</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>核心素養</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的</p>
--	---	---

		<p>能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學習內容</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>學習表現</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	---