

公開授課：馬克操基本訓練

1. 教學學生；六忠
2. 教學內容；馬克操 A B C 基本訓練
3. 教學具體活動：
 - ①教師示範馬克操 A B C 各項三階段的第一項基礎動作
如 A 三個 90 度抬腿走
如 B 抬腿畫半圓走
如 C 抬腿收腳動作走
 - ②學生分六組，聽教師口令，進行訓練，反覆練習，每項動作各做三次
 - ③配合繩梯訓練
單格跑走、二格跑走、三格跑走，以訓練步幅大小
 - ④分組接力賽:以定點來回跑過繩梯接力的方式
4. 本課程約 4 節，此為基礎動作第一節
5. 公開表揚表現動作優秀同學，指導動作較不順暢同學，鼓勵多練習。