

## 僑愛國民小學體育課起競走教案

單元名稱	健康體適能	班 級	年 班	人 數	7 人
教材來源	教育部體育署體適能網站	老 師	林俊偉	時 間	40 分
教材分析	1、體適能基本概念及基本動作。 2、健康與體適能的不同之處 3、讓學生在快樂中學習到體適能的基本常識。				
教學方法	1、講述法。 2、示範指導演練法。 3、分組練習法。				
學生分析	1、本教材適全年級使用。 2、學生有健康體適能的基礎，畢業後可以延續國中時的體適能測驗。 3、依學生能力予以實施練習及比賽應用。				
教學資源	場 地	本校綜合球場及穿堂		教 具	哨子、碼表
	器 材	地墊		參考書籍	南一書局課本
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1	12	1	健康體適能之基本認識、源起、規則，場地介紹。	
	2	12	7	四大項的動作分析。仰臥起坐 坐姿體前彎 瞬發力跳 800 公尺跑與走	
	3	12	9	仰臥起坐練習	
	4	12	12	坐姿體前彎練習	
	5	12	13	瞬發力跳練習	
	6	12	16	體適能測驗	

單元目標	教學目標
<p>一、認知方面</p> <p>1、了解體適能的基本動作。</p> <p>2、了解體適能的技巧及規則。</p> <p>3、了解體適能的基本要訣。</p> <p>二、技能方面</p> <p>1、學會體適能的技能。</p> <p>2、學會瞬發力連貫動作中的技巧。</p> <p>3、學會如何避免仰臥起坐屈膝。</p> <p>三、情意方面</p> <p>1、養成守法、守秩序的良好習慣。</p> <p>2、培養良好的運動興趣及運動能力。</p> <p>3、增進運動欣賞與個人審美的觀念。</p>	<p>1-1 能了解何謂體適能。</p> <p>1-2 能了解體適能的比賽距離及規則。</p> <p>1-3 能了解體適能的方法及要領。</p> <p>2-1 能做出體適能的基本動作。</p> <p>2-2 能做出體適能技巧。</p> <p>2-3 能做出體適能中連續動作的動作。</p> <p>3-1 能遵守規則及遵從老師指導並養成守法、守秩序的良好習慣。</p> <p>3-2 能有良好的運動興趣與能力及培養團隊的精神。</p> <p>3-3 能有運動欣賞與個人審美觀。</p>
對應十大基本能力	分段能力指標
<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。</p> <p>3-3-3 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-4 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p>

教學目標	教學流程及內容	時間	評量
3-1	<b>一、準備活動</b>	3分	80%的同學，能
1-1	(一)集合、整隊、點名。	2分	迅速並確切做
1-2	(二)熱身活動	5分	好暖身，並遵守
1-3	(三)引起動機：體適能的緣由與重要性		秩序。
1-3	<b>二、發展活動</b>		
	(一)老師講解示範體適能及基本動作與應注意避免犯規的地方。		
	(二)教具準備：地墊、碼表、哨子		
2-1	(三)測驗體適能的時間：	5分	80%的同學，能
2-2	1. 不同時間做不同測驗。		了解動作要
2-3	2. 800公尺跑與走的訓練要素。	25分	領。並能正確表
1-1	(四)動作分析：		現。
1-2	1. 仰臥起坐屈膝。如何解決學生無法使用腹部出力		
1-3	2. 避免坐姿體前彎有類似屈膝而無法丈量		
	3. 了解健康體適能判斷依據		
	(五)分組練習競走練習。		
	1. 兩人一組仰臥起坐實施。		
	2. 分析錯誤。坐姿體前彎發生屈膝現象		
	3. 修正錯誤。學生在發生瞬發力踩線起跳違規		
	<b>三、整理活動</b>		
3-1	(一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。	5分	80%的同學，能
3-2	(二)對成績較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習與欣賞別人優		表達優劣點，並
3-3	點。		分享與欣賞。
	(三)預告下次上課內容。		
	(四)收器材作結束，活動歡呼解散。		
	(五)結束。		