

健康與體育領域單元教學活動設計(二年級)

單元名稱	單元八我們都是平衡高手 活動二 認識平衡木	適用年級	二年級	教學時間	40 分鐘
活動名稱	向前走、爬一爬				
設計者	林玉敏				
單元學習目標			學習表現		
1、認識平衡木的動作要領及安全注意事項。 2、學會上下平衡木。			1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		
教材資源	一、健康與體育領域南一版課本第三冊 二、低平衡木、哨子				
教學活動		時間	教學資源	評量方式與項目	
第三節 認識平衡木 【活動 1：暖身運動】 <ul style="list-style-type: none"> ● 進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等身體部位。 ● 請學生慢跑走兩圈，完成後喝適當的水分。 【活動 2：認識平衡木】 壹、認識平衡木：教師提前布置好場地，並跟學童介紹平衡木。 1. 平衡木是一種運動設備，國小一般選用低平衡木較安全。 2. 可以在平衡木上做許多身體動作，如坐、蹲、爬、走……，最重要的是能做到身體靜態和動態的平衡。 3. 在平衡木上做平衡動作，有一定的難度，教師須耐性引導學童不斷的練習。 貳、教師提問：「使用平衡木時，要注意什麼呢？」引導學童回答。 1. 檢查平衡木有沒有損壞。 2. 要把平衡木放在平坦的地方。		8 分鐘 8 分鐘	平衡木	能確實做好熱身運動 學生能認真聽講並認識平衡木。	

