

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。	

<p>3. 上下平衡木要注意安全。</p> <p>【活動3：示範練習】</p> <p>● 撐坐在平衡木上</p> <p>(一) 指導學童用手摸平衡木，讓學童對平衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解，以降低學童對平衡木的恐懼。</p> <p>(二) 在平衡木上做手部支撐的動作，體會身體、腳部騰空的感覺。</p> <p>● 上下平衡木</p> <p>(一) 上平衡木：一腳踩在平衡木上，另一腳跟著站上去，要確實踩穩。</p> <p>(二) 下平衡木：一腳下來踩穩後，另一腳再下來。</p> <p>● 向前走</p> <p>(一) 讓學童在平衡木上站立，雙手平舉。</p> <p>(二) 教師在旁指導、協助，讓學童在平衡木上站立後，教師牽著學童的手，試著在平衡木上練習走一走，重複練習幾次。</p> <p>● 爬一爬</p> <p>(一) 教師協助學童雙腳蹲在平衡木上，雙手手掌撐著平衡木往前爬。</p> <p>(二) 前進時，眼睛注視著平衡木，同手同腳手先移動，腳再跟上。</p> <p>(三) 師生共同歸納：平衡能力包含動態及靜態平衡，在平衡木上要用眼來帶動作，姿勢要正確才能平衡。</p> <p>【活動4：綜合活動】</p> <p>● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>~~本節結束~~</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>		<p>能知道使用平衡木的注意事項</p> <p>能認真學習平衡木</p> <p>學生能確實做好緩和運動並分享上課感想。</p>
---	---------------------------------------	--	---