

【111 學年彰化縣立溪州國中-(體育)課程設計單】

課程名稱	拔河	
學習目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體 育德素養。 2. 培養健康與體育問題解決及規畫執行之能力。 3. 培養良好人際關係與團隊精神。	
三面九項 核心素養		<u>課程教學原則</u>
學習表現	認知 ☒ 1c 運動知識 ☐ 1d 技能原理； 情意 ☒ 2c 體育學習態度 ☐ 2d 運動欣賞 技能 ☐ 3c 技能表現 ☒ 3d 策略應用； 行為 ☐ 4c 運動計畫 ☐ 4d 運動實踐	
學習內容	☒ A 生長、發展與體適能 ☐ B 安全生活與運動防護 ☒ C 群體健康與運動參與 ☒ G 挑戰類型運動 ☒ H 競爭類型運動 ☒ 表現類型運動	
教學流程 簡述 (含教學策略及時間)	一、 拔河技術規則、活動內容說明 15 分鐘 二、 暖身活動 7 分鐘 三、 主要活動分組說明及活動 23 分鐘 1. 分二組（男女各一組） 2. 第一組男同學依照做號順序先練習,女同學先旁邊觀課 3. 男生組完成後由女生組開始訓練 四、 分享及回饋 5 分鐘	
學習成效 /評量	學習單	

教材教具 /器材	拔河繩,哨子
-------------	--------

設計者： 盧明宗