

體適能

領域/科目	健體領域	設計者	黃昱誠
實施年級	一年級	教學節次	共 1 節
單元名稱	體適能		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	核心素養
	學習內容	Ab- I -1 體適能遊戲。	
教學設備/資源		呼拉圈、敏捷圈、欄架	
學習目標			
1. 讓學生藉由體適能遊戲瞭解身體的結構與運用。 2. 提升學生的跳繩能力。 3. 培養學生團隊合作與溝通能力。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引起動機： 1. 課前集合:詢問學生是否有身體不適的問題，並告知學生有任何不舒服都需要告知老師。 2. 帶操:運用自編熱身操帶領學生熱身。 (1)手腕腳踝 (2)原地走路 (3)胸口拍手 (4)頭頂拍手 (5)開合跳 (6)模擬跳繩雙腳跳 (7)模擬跳繩單腳跳(左&右) (8)走路緩衝	7 分鐘	告知學生熱身動作需要作完整，以確保等等的課程不會有因熱身不足導致受傷。
二、發展活動： 1. 先讓學生排在呼拉圈圓圈的一端，並用不同方式繞完圓圈。(跑步、雙腳跳、單腳跳、單雙輪流) 2. 提醒學生動作的標準，先以動作的完整度與安全性為主。	15 分鐘	告知學生動作需做完整，也希望學生的動作速度可以放慢，以避免受傷。
三、綜合活動： 1. 將學生分成兩組，分別站在圓圈的起點，一組向左邊開始，另一組則向右邊。 2. 運用剛剛的動作(跑步、雙腳跳等)讓學生進行攻城遊戲，若兩人相遇時，則進行猜拳，勝者向前，敗者退出圈內，敗者隊則需遞補一位上前進行阻擋。 3. 若遊戲進行到最後，有一隊較接近另一隊的隊伍前兩格，	18 分鐘	隨時注意比賽過程，確認學生動作與安全。

則若較靠近隊猜贏，則遊戲結束。 4. 接續剩下的其他動作繼續遊戲。		
參考資料：（若有請列出）		
附錄：無		