

# 健體課程六上主題貳單元七教案

領域/科目	健體	設計者	張藏晏
實施年級	六上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、身體力與美		
單元名稱	七、健康有氧		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>
	學習內容	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	
融入議題與其實質內涵			
與其他領域/科目目的連結	無		
教材來源	• 結合南一健康與體育六上單元七之自編教材		
教學設備/資源	音樂、哨子、寬敞的活動場所。		
<b>學習目標</b>			
1. 能熟練健康有氧的基本動作。 2. 能配合節奏的音樂，熟練數種健康有氧組合動作。 3. 能和同學一起愉快的跳健康有氧運動。			
<b>教學活動設計</b>			
教學活動內容及實施方式			時間
			評量方式

<p><b>【準備活動】</b></p> <p>※引起動機</p> <p>(一)熱身活動：進行多種有氧運動所需要的軟身操並慢跑操場一圈。</p> <p>(二)復習活動：進行本節課所需之先備知識及加強肢體緩身動作。</p>	10分鐘	能實作表現
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)活動一：<u>跨下擊掌</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙腳微開，挺直腰桿，雙手做出擁抱的動作；抬高左大腿90度，用雙手在大腿內側擊掌抬腳拍手；再回到姿勢1。</li> <li>2.回到姿勢1再換邊，左右腳輪流抬腿，每組10次，共二組。</li> <li>3.可二人一組分組對照練習，相互提醒姿勢的正確性。</li> </ol>	5分鐘	能實作表現
<p>(二)活動二：<u>對側提膝</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.站姿挺胸收腹，雙手握拳轉向身體一側，提膝的同時上半身向對側轉體，至雙手與對側膝蓋相碰撞，保持動作協調與連貫。</li> <li>2.每組20次，共2組。</li> <li>3.可二人一組分組對照練習，相互提醒姿勢的正確性。</li> </ol>	5分鐘	能實作表現
<p>(三)活動三：<u>擺臂後踢</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙腿打開與肩同寬後，雙臂擺在後腰，左右小腿輪流往後踢高，腳後跟盡量能碰到臀部。</li> <li>2.身體要打直，直視前方，以核心力量帶動雙腿擺動前後腳。</li> <li>3.每組50次，共2組</li> <li>4.可二人一組分組對照練習，相互提醒姿勢的正確性。</li> </ol>	5分鐘	能實作表現
<p>(四)活動四：<u>深蹲轉體</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將雙手放於耳際，雙腳站立與臀同寬，向下深蹲直至「大腿與地面平行」在往上站起時，抬起左膝並轉動身體，用右手手肘輕觸左膝膝蓋，接著，換邊重複以上動作。</li> <li>2.每組20次，共2組</li> </ol>	5分鐘	能實作表現

<p>3.可二人一組分組對照練習，相互提醒姿勢的正確性。</p> <p>(五)活動五：可將以上四個動作，配合節奏音樂，串聯起來一次完成。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>(一)教師統整今日教學重點，並請表現不錯的同學出來示範，且給與口頭鼓勵。</p> <p>(二)指導學生整理教具，並做好歸位的動作。</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>	
<p>參考資料</p>	<p>• 南一版健體六上教師手冊</p>	