

健康與體育教學教案

單元名稱	跑接樂悠游	班級	3-1	教學人數	23
教材來源	康軒	教學者	李雯彬	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、教學資源 課本				
	二、教學重點.教學研究 1.認識身體活動的動作技能。 2.參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		三、學生經驗 初學者		
			四、重大議題融入 兩性教育.生涯規劃教育		
教學方法	1 示範法 2 講述法 3 練習法 4 樂趣化教學法				
教學目標	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。				
教學活動內容	《活動1》上中下接飛盤 1. 教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。 2. 教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ 3. 教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動2》三人擲接飛盤 1. 3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2. 由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動3》多人擲接飛盤 1. 6人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2. 教師說明「多人擲接飛盤」活動規則： (1)學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約5公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置6個飛盤。 (2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 (3)最後一人接到第6個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。				
評量	1.實作：學會各種接飛盤的要訣。 2.檢測：學會正確接飛盤的次數。 3.自評：能在運動後進行保健動作。				
備註	注意學生學習狀況				