

單元四動健康、健康動活動 3 力拔山河	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1.認識拔河運動。 2.進行簡易的暖身運動。	一、認識拔河運動 1.利用課本簡介拔河是國內學校常見的團隊競賽項目，我國選手在國際賽中屢創佳績。 2.舉例景美女中拔河隊常代表國家參賽，並屢次獲得冠軍，選手們艱辛的訓練歷程改編成勵志電影－志氣。	1.問答：能說出拔河運動的特色。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。
---------------------	---	------------------------	-------------------------	---------------------------	---	------------------	---------------------------

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		動。 3.認識拔河握繩與施力動作。 4.體驗不同的施力動作。 5.進行簡易的拔河遊戲。 6.認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。	3.播放有關我國拔河隊參與世界比賽的影片，供學生欣賞拔河動作與精彩的參賽歷程。 4.講解拔河是雙方合力抗力的運動，除了強調全身肌力之外，更要團隊默契和正確的控繩技巧。 二、進行拔河前暖身運動 1.利用課本說明拔河運動前，要做充足的暖身活動，多加強大肌肉群的動作，以免造成運動傷害。 2.兩人一組進行簡易支撐伸展暖身活動，包括雙手互推、上臂伸展運動、下肢支撐伸展和坐姿四肢伸展運動。 3.教師說明拔河是看似靜態下肢支撐動作，但全身大肌肉肌群都需要協調穩定的控制共同施力時機，才能獲勝。 三、認識握繩與施力練習 1.教師示範與講解握繩動作，握繩時右手在前，左手在後，雙手掌心朝上緊緊握牢，靠近右側腹部，手肘微彎，手臂貼身以利施力。 2.利用課本說明拔河的施力主要是靠下肢支撐力量和上半身向後施力，握繩後，雙腳站穩，身體後仰，運用上半身集中施力後拉，全員保持一致性正確施力姿勢，可以集中控繩力量。 四、綜合活動 教師帶領學生做暖運動，並注意學生手掌是否不適。 五、暖身活動 教師帶領學生進行暖身運動。 六、體驗不同動作的靜態握繩施力 1.四人一組進行不同動作的靜態握繩施力練習。 (1)坐姿握繩施力動作。 (2)弓箭步握繩施力動作。 (3)站姿握繩施力動作。 2.引導學生發表哪一種動作施力方式較適用在拔河比賽。 七、進行拔河施力練習 進行組合兩種握繩施力的拔河練習，五人一組，一人發布動作口令，兩人進行坐姿握繩互拉動作，再輪流	2.實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。 3.問答：能說出拔河的主要運動技能。 4.實作：能表現正確的拔河運動技能。 5.問答：能說出拔河的簡易規則。 6.行為：透過拔河活動，表現自己的肌肉適應。	突。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
--	--	--	--	--	---	--	-------------------------------------