

彰化縣溪州國民中學健康與體育公開觀議課教案

單元名稱	拔河		班級	703	人數	20 人
教材來源	自 編		老師	盧明宗	時間	45 分/節
教材分析	一、拔河基本動作包括：舉繩、握繩、防守、進攻等。 二、姿勢調整影響基本動作之運用。 三、讓學生體會團體活動的樂趣。					
教學方法	一、示範教學法。 二、分組練習法。					
學生分析	一、本教材適合拔河初學者。 二、具備基本運動之能力。					
教學資源	場地	拔河場		教具	哨子	
	器材	拔河		參考書籍	無	
時間分配	教學重點					
	課程介紹，引起動機					
	基本動作：舉繩					
	基本動作：握繩					
	基本動作：防守					
	基本動作：技術動作指導					
	基本動作：進攻					
	練習比賽					
	正式比賽					

單元目標	教學目標
一、認知方面 1. 瞭解「拔河」的基本動作。 2. 瞭解「拔河」的技巧與規則。	1-1-1. 能瞭解「拔河」的基本動作。 1-2-1. 能瞭解「拔河」的技巧與規則。

3. 瞭解「拔河」的基本要訣。 二、技能方面 1. 學會「拔河」的技能。 2. 學會連貫動作中「拔河」的技巧。 3. 學會「拔河」等動作。 三、情意方面 1. 養成守法、守秩序的良好習慣。 2. 培養良好的運動興趣與能力。 3. 增進運動欣賞與審美的觀念。	1-3-1. 能瞭解「拔河」的基本要訣。 2-1-1. 能學會「拔河」的技能。 2-2-1. 能學會連貫動作中「拔河」的技巧。 2-3-1. 能學會「拔河」等動作。 3-1-1. 能遵守規則及上課規範。 3-2-1. 能有良好的運動興趣和團隊精神。 3-3-1. 能有對整體欣賞與讚美他人的能力。
應對十大基本能力	分段能力指標
一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1-4-2. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長。 2-4-2. 規劃適合自己的休閒活動，並學習野外生活的能力。 3-4-1. 體會參與各類團體活動的意義，並練習改善或組織團體活動的知能。 4-4-2. 分析各種人為和自然環境可能發生的危險與危機，擬定並執行保護與改善環境之策略與行動。

教學目標	教學流程及內容	時間	評量
1-1-1 3-1-1 3-1-1 1-2-1	一、準備活動 (一)集合：介紹課程，整隊。 (二)點名：確認出席人數、健康狀況。 (三)慢跑做操：慢跑2圈，伸展操1套。 (四)引起動機：拔河技巧示範。	5'	80%的同學能說出「拔河」的要領和使用時機。

	二、發展活動 1-3-1 (一)講解示範 3-1-1 (二)教具準備：拔河、角標。 1-3-1 (三)拔河技巧適用時機說明。 2-1-1 (四)動作分析 舉繩、握繩、防守、進攻等 2-2-1 (五)分組練習 八人一組，輪流練習。 2-3-1 (六)團體遊戲 紅白對抗，分隊比賽。	35'	80%的同學能完成「拔河」動作。
	三、整理活動 1-1-1 (一)對上課疑問處提出解答。 3-3-1 (二)請動作流暢同學示範，並鼓勵之。 3-3-1 (三)請待加強之小組示範，並指導之。 3-2-1 (四)填寫學習單。 3-2-1 (五)師長勉勵。 3-1-1 (六)預告下次上課內容、地點。 3-1-1 (七)全體歡呼解散並整理環境及器材歸還。	5'	80%的同學能表達優劣點，並分享與欣賞。