

鳳霞國小授課教案

領域/科目	體育		
單元名稱	我是敏捷高手		
設計者	胡心航		
教學對象	鳳霞國小六忠學生	教學時間	40分鐘
教材來源	自編		
教學資源	開闊的場地與繩梯		
學生條件分析	了解學生肢體協調與肌耐力的狀態		
教學準備	先做暖身，開始講解與示範操作動作。		
學習重點	學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>領綱核心素</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動有關的感知，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動有關的美感體驗。</p>
	學習內容	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	
學習目標	<p>1.透過繩梯輔助學習，強化身體的快速反應、提高敏捷性。</p> <p>2.促進兒童肢體協調性，使身體動作更加靈活。</p>		
學習目標代號	教學歷程	教學時間	備註
	<p>一、準備活動</p> <p>暖身操，活動關節、伸展四肢，慢跑操場一圈。</p> <p>二、開展活動</p> <p>1.練習繩梯動作:</p> <p>先由教師示範，再讓學生練習操作不同的基礎繩梯動作，由慢漸快，循序漸進練習。</p> <p>2.進行繩梯動作競速分組競賽，最快完成的組別獲勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.活動檢討分享:</p> <p>□請獲勝的組別示範動作。</p> <p>□與學生共同討論要怎麼做才能增快速度，完成指定動作，讓下次的表現更好。</p>	<p>10分</p> <p>25分</p> <p>5分</p>	<p>充分熱身，避免運動傷害。</p> <p>讓學生專注在腳步動作上。</p> <p>利用競賽方式提高腳下的速度。</p> <p>給予認真的學生鼓勵，並勉勵大家共同專注學習。</p>