

課程架構

教學進度	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第三週	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	活動一、上肢伸展動作 1. 教師說明利用繩子進行伸展動作的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。 2. 引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。 2. 提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？ 活動二、下肢伸展動作 1. 教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。 2. 教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。 3. 挑戰活動：引導學	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

						<p>生嘗試展現不同的伸展動作。</p> <p>4. 教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--