

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	活躍體適能	班級	701	人數	23 人
教材來源	自 編	老師	盧明宗	時間	45 分/節
教材分析	一、體適能動作包括：柔軟度 仰臥起坐 一步跳 折返跑。 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、本教材適合體適能初學者。 二、具備基本運動之能力。				
教學資源	場地	風雨球場	教具	海報	
	器材	哨子 碼表 皮尺	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：柔軟度				
	基本動作：仰臥起坐				
	基本動作：一步跳				
	基本動作：折返跑				
	基本動作:實測				

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

3. 瞭解「體適能」的基本要訣。 二、技能方面 1. 學會「體適能」的技能。 2. 學會連貫動作中「體適能」的技巧。 3. 學會「體適能」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「體適能」的基本要訣。 2-1-1. 能學會「體適能」的技能。 2-2-1. 能學會連貫動作中「體適能」的技巧。 2-3-1. 能學會「體適能」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：體適能技巧示範。	5'	80%的同學能說出「體適能」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：角標。		
1-3-1	(三)體適能技巧適用時機說明。		
2-1-1	(四)動作分析 舉繩、握繩、防守、進攻等	35'	80%的同學能完成「體適能」動作。
2-2-1	(五)分組練習 八人一組，輪流練習。		
2-3-1			
	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。	5'	80%的同學能表達優劣點，並分享與欣賞。
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。		