

馬克操教學單元案例

領域/科目		健康與體育領域	設計者	李建宏
實施年級		國中三年級/第四學習階段	總節數	1 節課(每節 45 分鐘)
單元名稱		馬克操		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	領綱核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
	學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
	教學活動內容及實施方式			核心素養呼應說明
共 1 節		一、準備活動(10mins) (一)點名 (二)詢問身心健康狀況 (三)熱身	一、準備活動 學習內容 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原	

	(四)引起動機 1. 介紹馬克操由來。 2. 說明馬克操特色。 二、主要活動(30mins) (一)示範動作並引導練習 1. 抬腿 2. 墊步抬腿 3. 伸腿 4. 後收 5. 直膝跑 ※時刻提醒動作要領。 (二)反思分享 1. 請學生示範。 2. 說明動作美感。 三、綜合活動(5mins) (一)統整回饋 (二)預告下節內容 (三)鼓勵課後練習 (四)衛生清潔提醒	理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 核心素養 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 二、主要活動 學習內容 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 核心素養 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保
--	--	--

		健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。三、 綜合活動 學習內容 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 學習表現 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
--	--	--