

彰化縣和美鎮和美國民小學 114 學年度教學活動設計單（授課者填寫）

授課 教師	鄭筑文	學 習 目 標	1. 具備身體基本能力的操作、運動基本技能的學習（Hd-I-1、Bc-I-1、1c-I-1、2c-I-1、3a-I-1、安 E7、職能）。	
授課 年級	特教班一-六年級		2. 表現全身性身體活動的控制能力、協調性及聯合性的基本運動能力（Hd-I-1、Ga-I-1、2c-I-1、1c-I-1、3a-I-2、安 E7、職能）。	
教學 領域	體育		3. 藉由運動傷害的影片，了解運動前未暖身對生理的影響。（1b-I-1、1a-I-2、安 E2）。	
教學 單元	活力有氧		學 生 先 備 經 驗 或	1. 能透過看運動傷害的影片，了解運動錢需要先做暖身和伸展運動。
教材 來源	康軒版健體改編			2. 跟著老師的引導做出運動前的暖身運動。
教學 日期	民國 114年 09月 22日 上午 第 2 節			3. 在老師的引導下做簡單的有氧運動及拉筋運動。
教學活動			時間	評量方式
準備活動			5	
(一)請小朋友試著說出自己喜歡什麼樣的運動。				問答
(二)請小朋友想想看這些運動需要用到哪寫部位呢(頭、手、腳…)。				問答
活動發展			30	
(一)播放關於運動員運動傷害的影片，讓小朋友了解運動前需要做好足夠的暖身運動。				觀察
(二)帶領小朋友做簡單的暖身運動:弓箭步、側彎腰、原地踏步…等。				操作
(三)做簡單的有氧動作運動和運動完的拉筋運動:有氧舞蹈、腰部伸展、腿部伸展…等。				操作
綜合活動			5	