

體適能(敏捷)教學計劃

單元名稱	體適能(敏捷)				
班級	國一	人數	20	時間	45 分鐘
教材來源	自編				
學生學習 條件分析	身體素質普通				
設計者	楊子賢				
教學資源	角椎x32、呼拉圈 x15、哨子 x1				
學習目標	認識與控制自己的身體、訓練身體協調				
學習重點	學習表現		學習內容		
	<p>認知： 1-IV-2應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。</p> <p>情意： 2c-IV-1遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-IV-2展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>技能： 3c-IV-1表現全身性的身體控制能力。 3c-IV-3因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。</p> <p>行為： 4c-IV-2檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</p>		<p>Ab-IV-1體適能運動處方設計、執行與評估 Ab-IV-2自我身心適能狀況之評估與提升</p>		

教學活動	教具	時間 (min)
準備活動： 1. 點名&關心詢問是否有人身體不舒服 2. 熱身	哨子	5
發展活動： 1. 引起動機： 簡單複習上週的課程內容，接著介紹今天的課程內容及目標。		5
2. 主要活動： 學生分成 4 組，每組前面有 7+1 個角椎，每組同時進行 3 種不同的敏捷動作。 (1) 雙腳 Z 字跳(左右跳) + 衝刺 (2) 開開合合(踏步) + 衝刺 (3) 側邊前前後後(踏步) + 衝刺 每一個動作要做兩個循環。 活動節奏：前面一位同學過第三個角錐之後，下一個自動出發。	角椎 x32	15
綜合活動： 1 小遊戲 - 鬥智九宮格 (圈圈叉叉)： 兩組成員進行PK，每一個人可選擇放角椎或一角椎 (僅動作一次)，迅速將該組三個角錐連成一線即為獲勝。	角椎 x16 呼拉圈x15	10
2 詢問學生在課堂中有無遇到甚麼問題，並給予回饋 3 預告下次上課之內容及目標		5