

蘆洲國中 7 年級 教學活動設計

教學主題	體操-支撐、跳躍與滾翻能力		設計教師	邱雅伶		
教學對象	710		教學時間	45 分		
教學方法	講述、觀察、合作學習、討論、發表、欣賞		評量方式	實際操作		
教材來源	自編					
目標領域	教學目標		具體目標			
認知目標	一、藉由支撐、跳躍與滾翻能力的動作，了解身體發展與動作發展的關係。					
情意目標	二、藉由分組討論，表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 三、展現運動欣賞的技巧，表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。					
技能目標	一、因應不同的生活情境，善用各種生活技能。 二、發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 三、表現局部或全身性的身體控制能力。					
108 課綱 三面九項	一、自主行動：思考與分析、運用策略、創新求變。 二、溝通互動：表達能力、概念應用、互動關係。 三、社會參與：主動參與、利他合群、和諧互動。					
時間分配	教學內容與活動說明			目標 達成	教學 方法	教學 資源
10	<p>◆ 準備活動：集合、整隊、點名及檢視學生身心狀況。</p> <p>一、暖身活動：</p> <p>（一）每人拿 1 張數字卡，指定範圍內擺放，每張卡之間至少要有 5 步的距離。</p> <p>（二）哨音 1 聲表示開始，哨音 2 聲表示停止慢跑，操作老師指定動作。</p> <p>1. 手部、腰部與腿部加強暖身</p> <p>2. 用慢跑方式進行，任意跨過數字(跳躍小精靈-step)，經過數字同時喊「跨」，停止時操作小側翻(「跨左、跨右」)；單腳起跳雙腳落地(小飛俠-jump)，停止時操作神龍擺尾(跳左、跳右)。。</p> <p>3. 加入數字，例如：經過時喊「數字+動作」。</p> <p>4. 外師以英文方式說明操作方式：以上一階段活動為基礎，鼓勵同學用英文方式表達，例如：「four-step」、「ten-jump」</p>			肌肉與 身體溫 度提高	觀察	數字卡 圓形墊

<p>1</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>13</p> <p>2</p>	<p>◆ 發展活動</p> <p>一、在數字卡上放置「動作卡」。</p> <p>二、講解「動作卡」內容。</p> <p>三、每個動作操作 6 次，2 組同時進行。</p> <p>四、分組討論與設計</p> <p>(一)比大小挑戰賽：</p> <p>1. 抽出比大小，累計加總。</p> <p>2. 學生分成 4 組，每組 2 人依序上場，操作完數字卡領回。</p> <p>(二)教師詢問各組的動作卡之動作要領與操作時的安全注意事項。</p> <p>◆ 綜合活動</p> <p>一、比大小猜猜樂</p> <p>(一)由體育股長抽出比大或比小。</p> <p>(二)各組發放學習單進行討論棒次與進行策略。</p> <p>(三)四則運算：依棒次數字固定位置，數字間可任意放入「加或減」符號；特殊符號「乘或除」僅可放入 2 次，計算最後答案。</p> <p>(四)各組分享學習單。</p> <p>二、結束活動：點名、清點器材、收操、預告下次課程。</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">第一節結束</p>	<p>展現支撐、跳躍與滾翻能力表達能力</p> <p>主動參與溝通互動</p>	<p>講述觀察</p> <p>發表欣賞合作學習</p>	<p>數字卡 圓形墊 動作卡</p> <p>數字卡 圓形墊 動作卡</p>
---	---	---	-----------------------------	---