**[[1]](#footnote-1)宜蘭縣110學年度國中小公開授課**

**健康與體育學習領域12年課綱素養導向教學示例**

**一、設計理念:**

 **讓學童能學習到身體的支撐點並能正確的表現出穩定的動作，在展現技能時能互助合作的行為。**

**二、教學單元案例**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健體領域/體育 | **設計者****教學者** | 藍珠瑜 |
| **實施年級** | 二年級 |  |  |
| **單元名稱** | 身體動起來【活動一:同心協力】 |
| **設計依據** |
| **學****習****重****點** | **學****習****表****現** | 1c-1-1認識身體活動的基本動作。2c-1-3表現尊重的團體互動行為。3c-1-1表現基本動作與模仿的能力。 | **核****心****素****養** | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 |
| **學****習****內****容** | 1a-1-1~~翻滾~~、支撐、平衡、~~懸垂~~遊戲 |
| **教材來源** | **教材教學指引** |
| **教學設備/****資源** | 墊子、鈴鼓 |
| **學習目標** |
| 1.透過體操遊戲，認識身體的支撐、平衡動作並透過模仿與探索表現出來，並能與同儕合作，完成動作。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **教學****資源** | **學生學習****型態** | **評量** |
| **＊ 準備活動**（1）教師準備：課前佈置教學場地，鈴鼓等器具。（2）學生準備：寬鬆、好伸展的運動服（3）集合整隊，並由教師說明本單元教學目標及各科 教學重點。（4）準備活動：(暖身活動)包括上下肢屈伸、繞環、軀幹運動、手掌腳踝關節轉動。**＊ 發展活動****一、平衡遊戲(操作後能維持約10秒)** (一)讓學生個人練習「金雞獨立」，找出自己身體的支撐點。複習一下一年級(讓學生說出如何支撐並表現身體的控制及平衡能力)(例:收腹、挺住、身體不易搖) (二)請學生發表自己找出身體的支撐點有哪些?大家跟著一起做做看。(三)學生兩兩一組，進行「雙腳支撐」、「單腳支撐」，老師利用敲打鈴鼓下口令(敲打1下開始，敲打兩下暫停)。 利用相互合作讓學生互助合作，找出平衡的支撐點。**二、挑戰遊戲**(一) 【人體翹翹板】由老師說明及請同學示範腳掌合併，手拉手，完成人體翹翹板。說明後，讓學生操作練習。完成後，請學生提出操作的要領（腳掌要用力貼緊、雙手拉緊、使用屁股做支撐點，身體自然推動搖晃、兩人要有默契……）(二) 【人體過山洞】1.雙手互拉，將腳掌頂住對方的腳掌，先維持用屁股當支撐點，保持穩定。2.穩定後，再將右腳(對方的左腳)漸漸抬高，穩定後，再將另一隻腳抬高，至兩腳腳尖抬至最高，並保持穩定超過10秒，即完成過關。3.完成後，請過關同學說一說是如何辦到的？提出操作的要領（要專心、雙手拉緊、用屁股做支撐點，肚子要挺住……）4.請全班再操作一次。**＊ 綜合活動**一、整理運動(簡單伸展)二、請學生分享學習心得回饋，歡呼解散。 | 55105105 | 鈴鼓 | **全體**2人一組2人一組全體 | 1.專注操作熱身動作2.可以確實做出每一個 伸展動作1.能認真操作2.能互相合作完成任務3.能說出操作的要領1.能認真操作2.能互相合作完成任務3.能說出操作的要領1.能說出本節學習重點及操作的要領 |

1. [↑](#footnote-ref-1)