基隆市深美國小111學年度備觀議課活動設計備課單(A)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健體/體育 | **設計者** | 連雅淇 |
| **實施年級** | 一年五班 | **節 數** | 共4節，160分鐘 |
| **單元名稱** | 體能大爆炸-漁夫捕魚 |
| **教學法****策略/形式** | **□跨領域(含議題融入)素養導向教學 □探究實作 □線上教學****□科技輔助自主學習 □雙語教學 □PBL****□數位學習精進方案 █其他(示範教學法)** |
| **核心****素養** | **█身心素質與自我精進 □系統思考與解決問題 □規劃執行與創新應變****□符號運用與溝通表達 □科技資訊與媒體素養 □藝術涵養與美感素養****□道德實踐與公民意識 □人際關係與團隊合作 □多元文化與國際理解** |
| **學習表現****(能力指標)** | **2c-I-2 表現認真參與的學習態度****3c-I-1 表現基本動作與模仿的動作** |
| **教學目標** | 一、能表現體適能基本動作與認真參與的學習態度 |
| **一、期望學生學習的結果** |
| 1.關鍵問題(佈題)希望學生在本次課程討論、思考的重點…　(1)如何增加個人體適能能力? |
| 2.預期學生將知道的知識、習得的技能　(1)什麼是體適能?　(2)表現體能活動 |
| **二、預期的評量與證據** |
| **評量重點****1.學生是否積極參與體能活動****2.學生是否能表現出體適能基本能力** | **預計蒐集的證據****1.實作** |
| **三、學習活動設計的重點(使用策略)** |
| **流程** | **學習重點** | **時間** | **使用策略、評量** |
| **導入****引起動機或****舊經驗回朔** | **【暖身活動】****1.體育股長帶領暖身操****2.原地跑步暖身(跑步舊經驗)** | **5** |  |
| **開展****概念學習** | **【器材準備】****橡皮筋綁成長條狀、圓盤****【說明體適能】****1.體適能：身體可以適應生活的能力。****2.體適能測驗銜接健康體適能** **(1)身體組成：身高、體重** **(2)肌肉：立定跳遠、仰臥起坐** **(3)柔軟度：坐姿體前彎** **(4)心肺耐力：跑步****【漁夫捕魚活動說明】****1.每位同學都是不同的海洋生物(燈籠魚、水母、天使魚…等)****2.漁夫要到海裡捕魚回「深美海產店」****3.請兩位同學拿橡皮筋補漁網捕魚，被捕到的學生須到場外休息(先進行走路、快走方式，可以再進行跑動式)** | **20** | **『使用策略』****講述法****示範教學****『評量』****實作** |
| **挑戰** **進階學習** | **【深美海產店】****1.漁夫捕魚回來後，魚要放在海產店的展示箱****(學生須做開合跳、蹲跳、原地高抬腿…等)****2.做完體能活動的學生可以返回海洋****3.後續可增加2組漁夫捕魚** | **10** | **『使用策略』****講述法****示範教學****『評量』****實作** |
| **總結** **學習重點** | **【總結】****1.今日進行的活動主要是訓練心肺耐力****2.如何增加個人體適能能力?** | **5** | **『使用策略』****講述法** |