

領域/科目	健體領域		設計者	廖柏勳
實施年級	6 年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
主題名稱	拔河攻守教學			
教學單元活動設計				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能做大腿肌力訓練 2. 學生能做反應訓練 3. 學生能做出正確的拔河姿勢 4. 學生能了解拔河進攻與防守的概念 			
學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
教學用英語	Classroom Language	<ol style="list-style-type: none"> 1. Time for class. 2. Hold your balls. 3. Make ___ lines. 4. Let's do the warm-up. 5. Do you understand? 6. I will divide you into ____ groups. 7. It's practice time. 8. Class dismissed. 9. Did anyone get hurt? 10. Who is not here? 11. Are you okay? 		
	Target Language	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wall sit training (thighs parallelize to the ground, back stick to the wall, hands relax) 2. Reaction training 3. Tug of war (hands close, feet apart, belly up) 		
教學活動內容及實施方式				時間
<p>一、 Warm-up</p> <p>a. 動態暖身操(Warm-up sequence): *arm circle → baskwards → arm scissors → star jump → toe touch → hip joint →calf</p>				5 mins
<p>二、 Presentation</p> <p>a. 肌力訓練動作學 (Thigh training: Wall sit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師動作教學 * Moves: back stick to the wall → thighs parallelize to the ground → hands relax 2. 學生個人循環式練習 * 30 seconds working→10 seconds rest →30 seconds working→ 10 seconds rest →30 seconds working→ finished 				15 mins

<p>3. 教師與學生解釋 Wall sit 訓練的好處及對拔河比賽的幫助</p> <p>b. 反應訓練 (Reaction training)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解釋規則 <ul style="list-style-type: none"> * Students follow teacher's order and touch their own body parts * When students hear "go", they have to grab the cone. 2. 學生兩人一組練習 <ul style="list-style-type: none"> * Body parts: head, ears, shoulders, knees, feet 3. 教師與學生解釋 Reaction training 的好處及對拔河比賽的幫助 <p>三、 Wrap-up</p> <p>a. 拔河進攻與防守練習(Offence and Defence Practice)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生異質分成兩組 2. 教師解說進攻組的注意事項 <ul style="list-style-type: none"> * 拔河姿勢: Hands close, Feet apart, Belly up * 聽口令齊發力 * 結束時勿馬上放手 3. 教師解說防守組的注意事項 <ul style="list-style-type: none"> * 拔河姿勢: Hands close, Feet apart, Belly up * Belly up 時，肚子靠近拔河繩，身體向後躺 * 雙腳是煞車，要踏實 * 結束時勿馬上放手 4. 兩隊輪流練習進攻與防守 5. 教師與學生討論練習狀況 <p>b. 正式拔河比賽 (Game Time)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師給時間讓學生討論戰術 2. 正式拔河比賽：三戰兩勝 <p>c. 教師課程收尾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生討論比賽 2. 學問學生身體狀況 3. 預告下次課程 	15 mins
<p>試教成果 或教學提醒</p>	