**創意體育教學設計單 103年9月24日**

**設計理念：創意熱身.強化課程肌肉群.舒暢筋絡骨骼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教學主題：創意熱身活動** | | **適用課程：\_\_**方塊踏步**\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　一　）組** | | **教學時間：　3-5　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 組長：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/(　　　　　國小)**  **林永暖，楊至弘，蘇月 ，高淑娟，曹文 ，何銘倫，許瓊文，袁雅姿，吳 ，黃春華，孫逸慧，楊 雲，翁靜云，楊傅仁，鄭雅方，王秋棉，彭淑芬** | | | |
| **教學活動（三個活動以上）** | | | |
| **活動大綱** | **活動名稱.內容** | | **強化部位/器材場地** |
| **活動一** | 暖身(踏併、側點、跨步、後點、加手部動作) | | 音樂 |
| **活動二** | 方塊遊戲介紹，示範 | |  |
| **活動三** | 分組練習(創作) | |  |
| **活動四** | 小組表演 | |  |
| **活動五** | 互相回饋，分享 | |  |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：1.能確實訓練上下肢協調性，左右側協調性2.淺顯容易操作3.不受場地限制4.熱身動作活潑多樣化5.循序漸進，熱身安排有層次..  .修正：  . | | | |

**台南市健體輔導團1030101**

**創意體育教學設計單 103年9月24日**

**設計理念：創意熱身.強化課程肌肉群.舒暢筋絡骨骼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教學主題：創意熱身活動** | | **適用課程：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　二　）組** | | **教學時間：　3-5　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 六甲國小 組長：\_\_\_岩志任\_\_\_\_/(　　六甲　國小)**  **林靜宜，張瑞娟，陳俊傑，廖仁 ，邱怡君，許維真，李兆浚，鐘岳峰，陳怡誠，陳淑美，黃家韋，黃莉雯** | | | |
| **教學活動（三個活動以上）** | | | |
| **活動大綱** | **活動名稱.內容** | | **強化部位/器材場地** |
| **活動一** | 繩梯熱身趣味活動 | | 足部、膝部。繩梯 |
| **活動二** | 球操 | | 腰部、上肢。排球數顆 |
| **活動三** | 趣味馬克操 | | 全身 |
| **活動四** |  | |  |
| **活動五** |  | |  |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：1.注重下半身與足部熱身，富趣味性，讓小朋友能在短時間內將筋骨鬆開，適用低年級小朋友2.充分運用位移變化3.簡單利用呼拉圈器材，增加趣味與變化.  .修正：  . | | | |

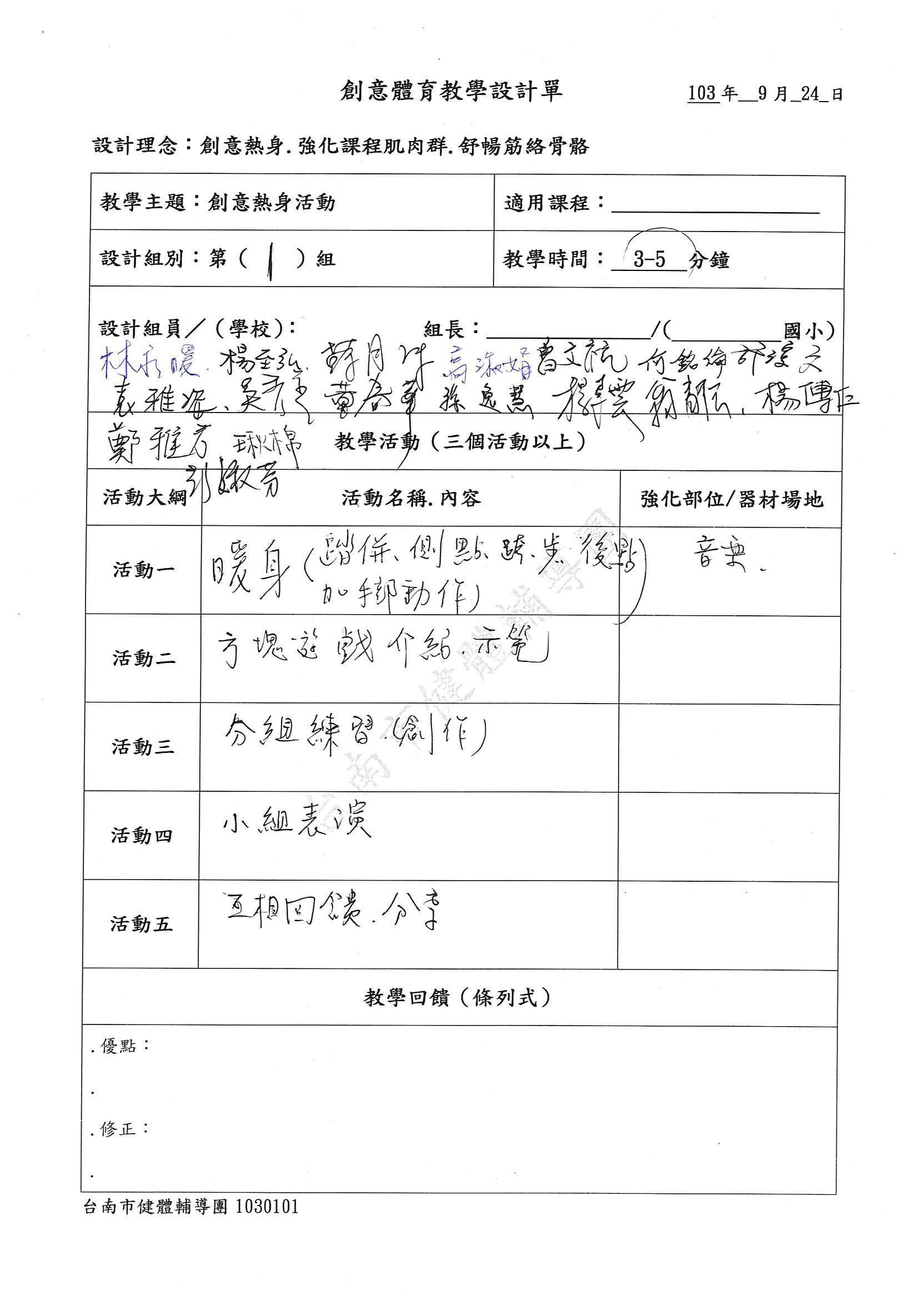
**台南市健體輔導團1030101**

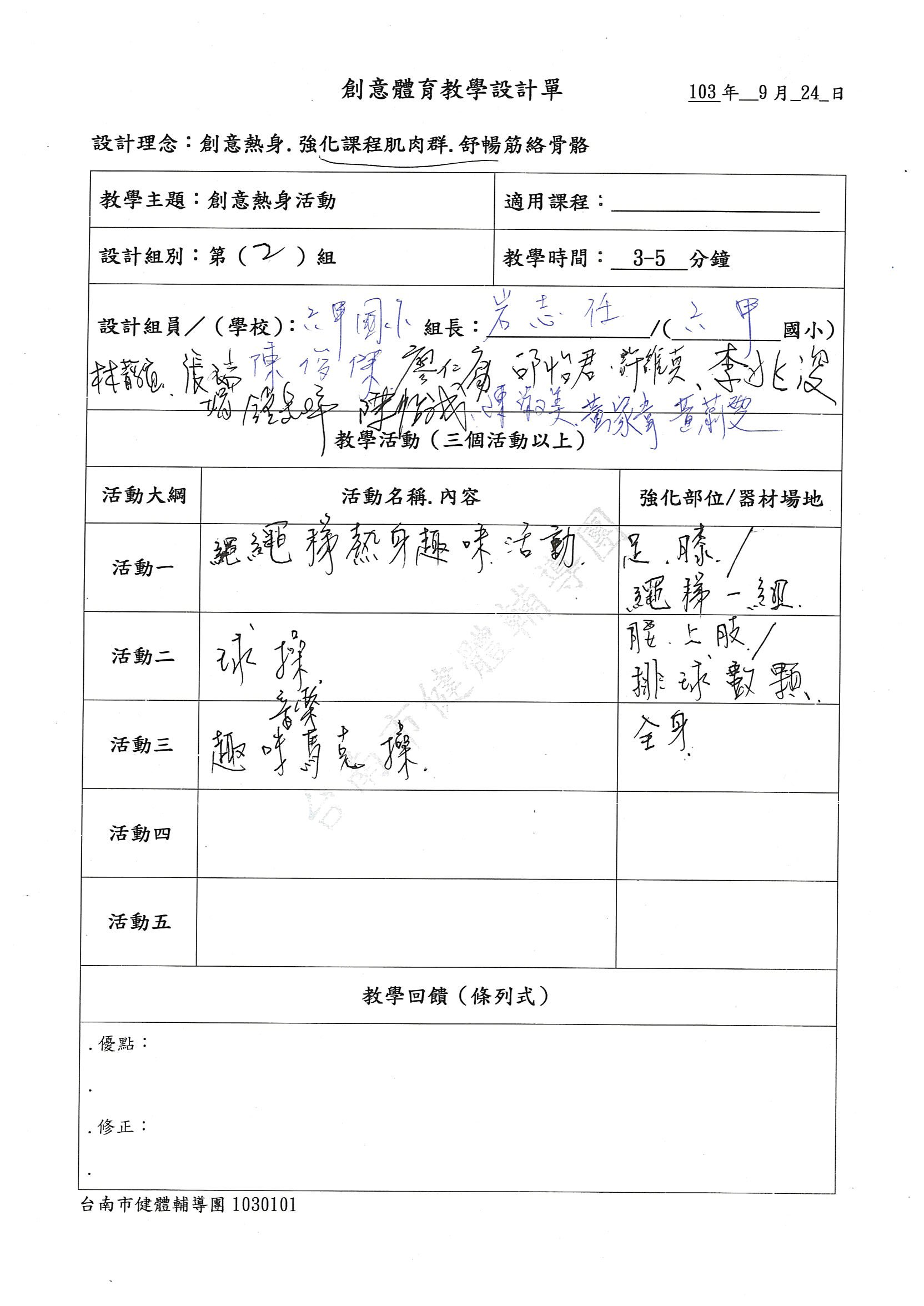
**創意體育教學設計單 103年9月24日**

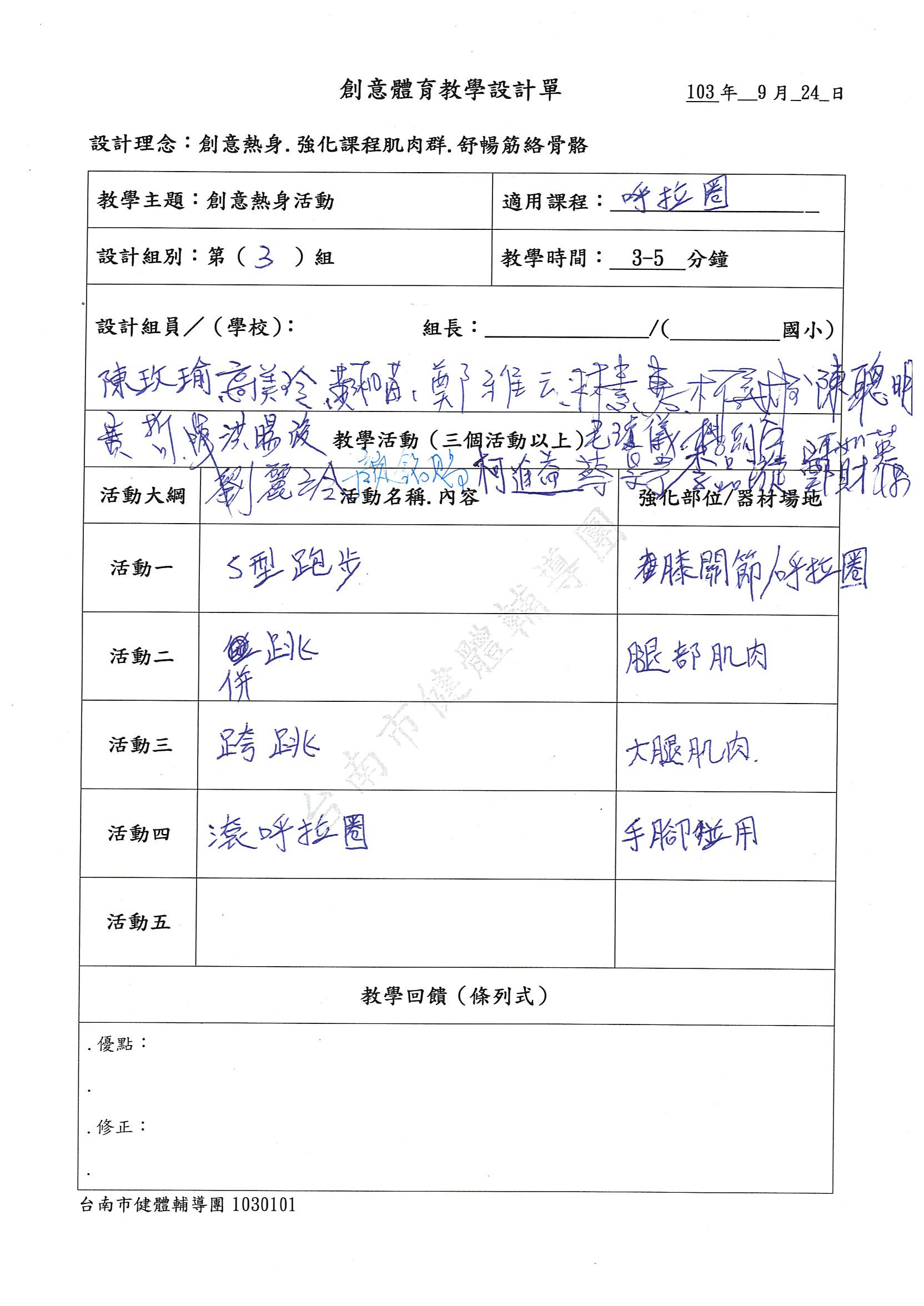
**設計理念：創意熱身.強化課程肌肉群.舒暢筋絡骨骼**

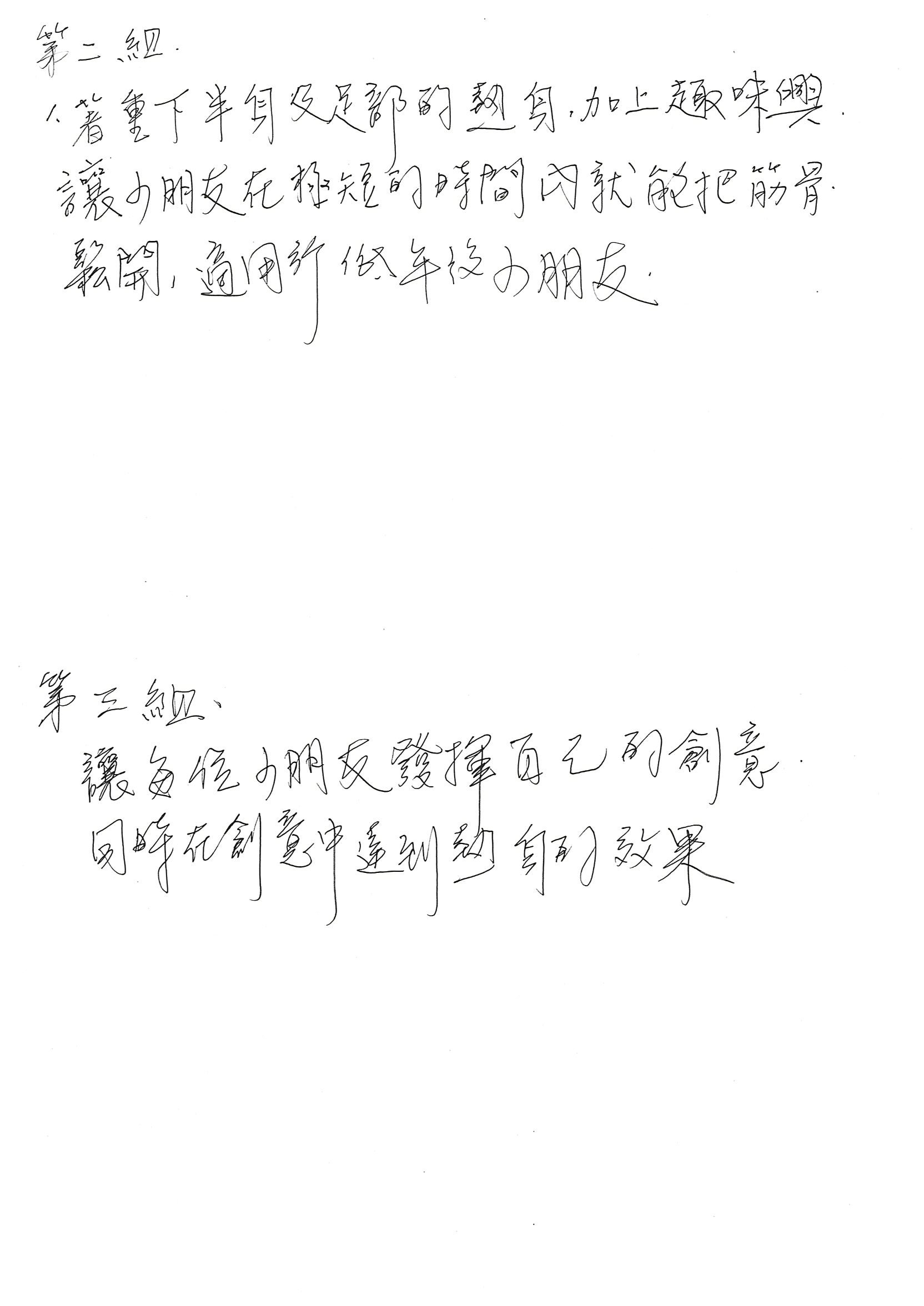
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教學主題：創意熱身活動** | | **適用課程：\_\_**呼拉圈**\_\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　三　）組** | | **教學時間：　3-5　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 組長：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/(　　　　　國小)**  **陳玫瑜，高美玲，黃湘茵，鄭雅云，林素惠，柯義雄，陳聰明，黃哲暉，洪暘浚，毛瓊儀，陳如英，劉麗玲，顏銘賜，柯進益，蔡旻 ，李品璇，鄭財源** | | | |
| **教學活動（三個活動以上）** | | | |
| **活動大綱** | **活動名稱.內容** | | **強化部位/器材場地** |
| **活動一** | S型跑步動作 | | 膝關節。呼拉圈 |
| **活動二** | 併跳 | | 腿部肌肉。呼拉圈 |
| **活動三** | 跨跳 | | 大腿肌肉。呼拉圈 |
| **活動四** | 滾呼拉圈 | | 手腳。呼拉圈 |
| **活動五** |  | |  |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：1.讓小朋友能發揮自己德創意2.同時在創意活動中能達成熱身效果.  .修正： | | | |

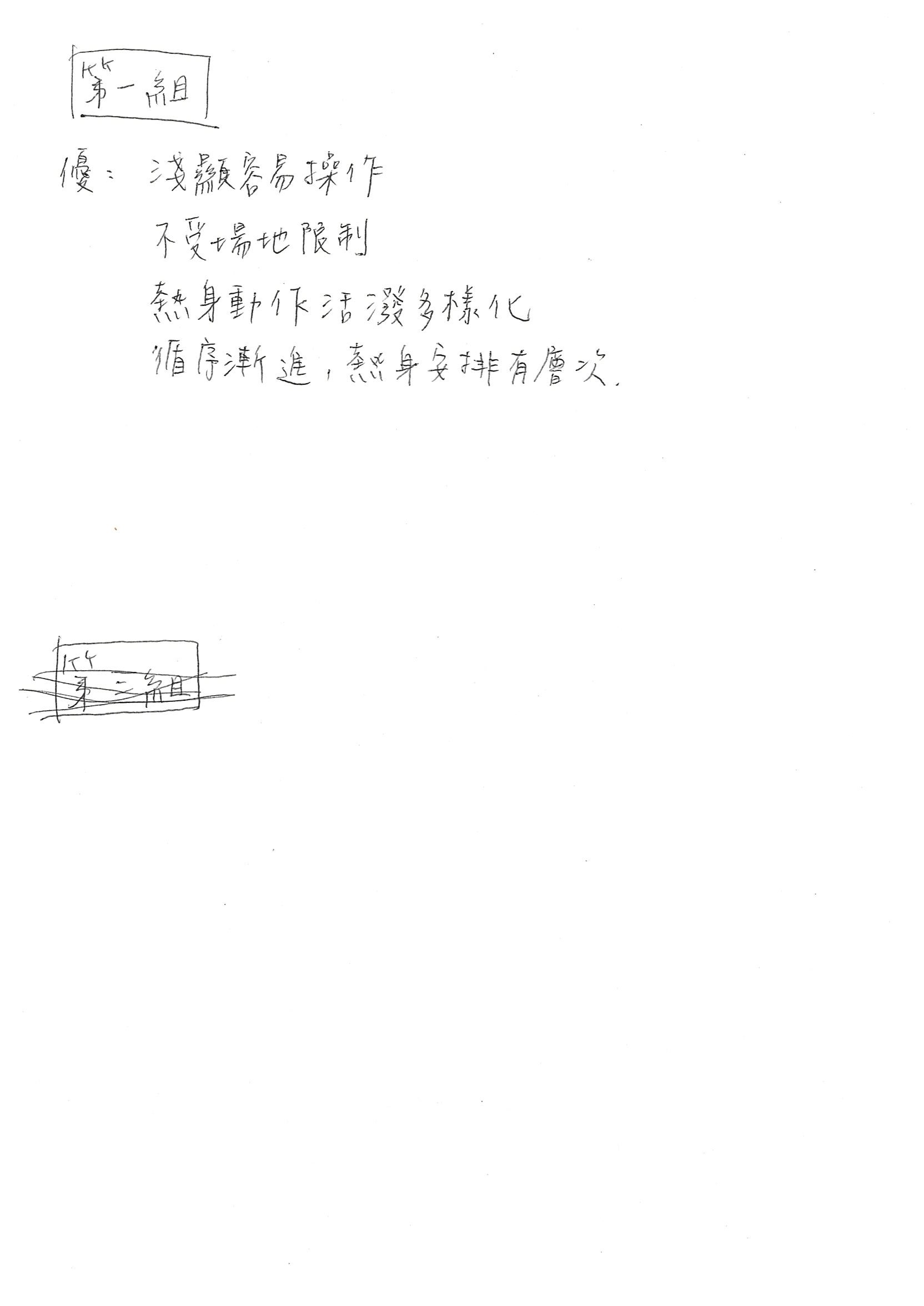
**台南市健體輔導團1030101**

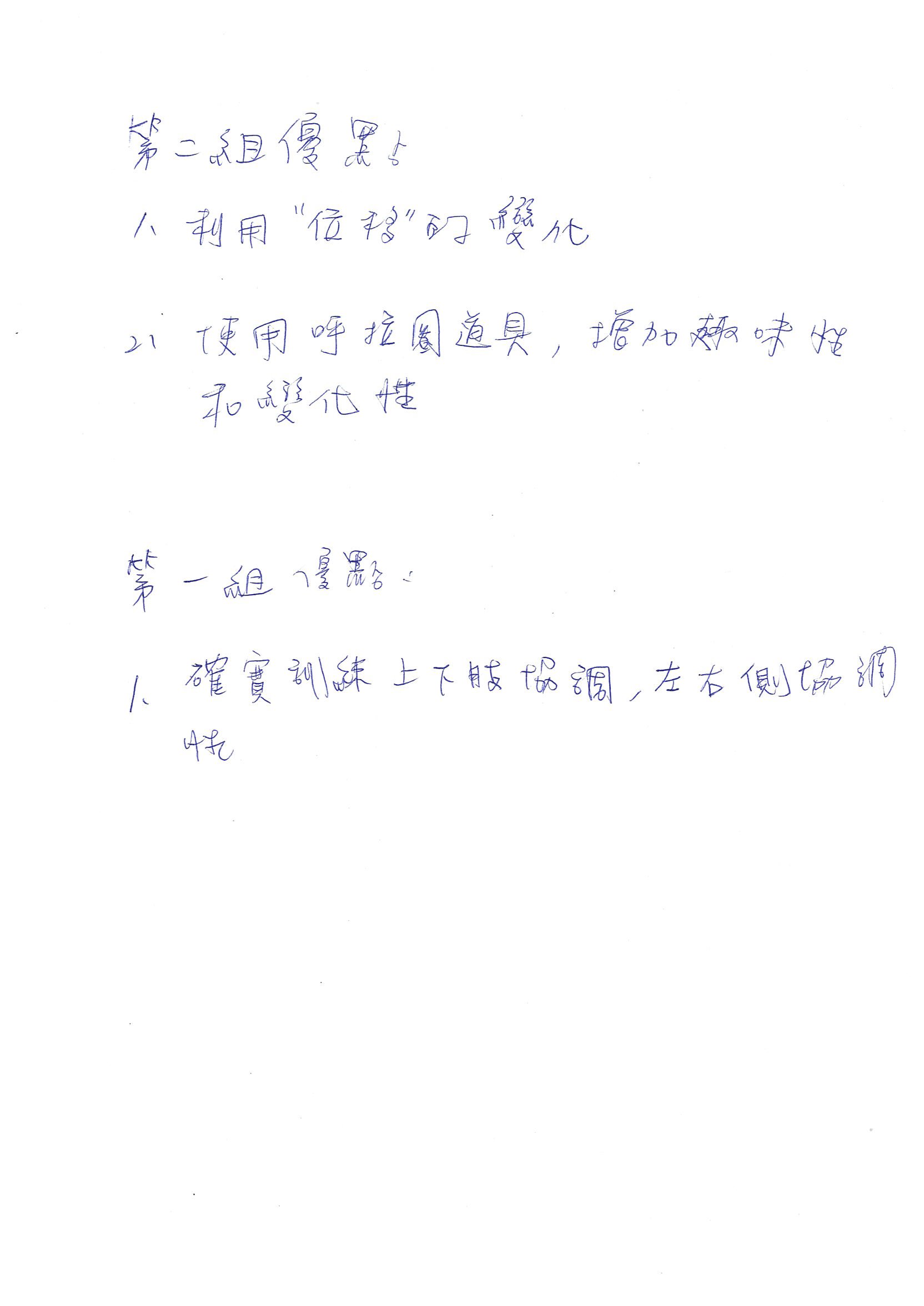
****

****

****

****

****

****