**創意體育教學設計單 103年\_\_11\_月\_19\_\_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：\_\_\_獨輪車\_\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　1　）組** | | **教學時間：　 　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 白河 組長：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/(　　　　　國小)** | | | |
| **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** | 擺動G翅 | | 平衡.手臂/徒手 |
| **活動二** | 造飛機-張手左右擺 | | 全身.手臂/徒手 |
| **活動三** | 金雞獨立 | | 平衡/徒手 |
| **活動四** | 這不是肯德基 | | 腹肌/徒手 |
| **活動五** | 全面跳G | | 下車腿力/徒手 |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：  .  .修正：  . | | | |

**台南市健體輔導團1030101**

**創意體育教學設計單 103年\_\_11\_月\_19\_\_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：\_\_\_\_\_中年級\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　2　）組** | | **教學時間：　120　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 組長：\_\_\_謝凱泰\_\_\_\_/(　　青山　國小)** | | | |
| **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** | 旋轉時鐘 | | 手腕/徒手 |
| **活動二** | 雞蛋滾動 | | 全身/軟墊 |
| **活動三** | 模仿操 | | 全身肌肉敏捷/徒手 |
| **活動四** |  | |  |
| **活動五** |  | |  |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：細心設計墊上運動的各項暖身，動物動作很能吸引小朋友。鴨子走路，抱腿搖滾，手腕遊戲。  .修正：連貫性可稍修正  . | | | |

**台南市健體輔導團1030101**

**創意體育教學設計單 103年\_\_11\_月\_19\_\_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：\_\_\_\_射箭(高)\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　3　）組** | | **教學時間：　 　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 組長：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/(　　　　　國小)** | | | |
| **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** | 舉沙罐(重物)靜態 | | 手臂.肩膀 |
| **活動二** | 核心運動(平板) 靜態 | | 軀幹 |
| **活動三** | 拉彈力繩.動態 | | 手部拉弓的感覺 |
| **活動四** | 波比跳動 | | 全身 |
| **活動五** |  | |  |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：1.能對射箭所需之動作進行暖身(有根據)。2.強調肌群訓練、說明動作的正確性與運用場合。3.動作示範充分展現暖身的重要性。  .修正：  . | | | |

**台南市健體輔導團1030101**

**創意體育教學設計單 103年\_\_11\_月\_19\_\_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：\_\_\_中年級樂樂棒\_\_\_\_\_\_** | |
| **設計組別：第（　4　）組** | | **教學時間：　 　分鐘** | |
| **設計組員／（學校）： 組長：\_\_\_廖威誠\_\_\_/(　　新營　國小)**  **竹埔/邱老師.新進/蔡宛伶等六位.鹽水/六位.新生/二位** | | | |
| **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** | 上肢伸展(壓手)2\*8拍 | | 手/徒手 |
| **活動二** | 下肢伸展.高壓腿2\*8拍.低壓腿2\*8拍 | | 腳/徒手 |
| **活動三** | 騎馬舞 | | 腰/音樂.徒手 |
| **活動四** | 扭腰轉手 | | 手腕.腰/徒手 |
| **活動五** | 揮棒練習 | | 腰.手/徒手 |
| **教學回饋（條列式）** | | | |
| .優點：  .  .修正：  . | | | |

**台南市健體輔導團1030101**

 

 