

教案示例

項目	八人制拔河運動教學		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	主題單元一力拔山河		階段	國中二年級	時間	90分鐘共二節
單元目標	<p>認知：認識新式拔河相關器具，及拔河力學原理。</p> <p>技能：練習握繩技巧。</p> <p>技能：學會拉拔對抗。</p> <p>技能：學會動態，靜態不同拉拔技巧。</p> <p>情意：遵守課堂相關規定。</p>					
教學資源	在體育館內裡架設組合拔河器具					
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量	教具
5'	<p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備： 將拔河相關器具準備好</p> <p>2. 學生準備： 穿著厚實運動服裝和高摩擦係數運動鞋</p> <p>3. 引起動機： 觀賞拔河的立志短片。 進行暖身運動。</p>	<p>認識拔河相關器具</p> <p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-1-1 老師示範組裝拔河器具，並引導學生一同來協助。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著厚實運動服裝和高摩擦係數運動鞋</p> <p>1-3-1 觀賞國片[志氣]]的拔河立志短片，來介紹拔河運動。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p>		<p>口述評量</p> <p>動作評量</p>	<p>自製拔河輪胎 15 顆</p> <p>拔河團體訓練機一座</p> <p>獎勵卡數張</p> <p>志氣電影立</p>
15'	<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 活動 1： 介紹本單元要學習的項目。</p> <p>2. 活動 2</p>	<p>認識學習目標</p> <p>認識拔河器</p>	<p>2-1-1 教學者先介紹本單元新式拔河的目的。</p> <p>2-1-2 教學者示範正確拉拔姿勢。</p> <p>2-1-3 教學者示範說明力學應用原理。</p> <p>2-1-4 教學者要受試者遵守的相關規定。</p> <p>2-2-1 介紹拔河簡易規則。</p>		<p>口述評量</p>	

10'	介紹拔河相關器具的名稱。	具名稱	2-2-2 介紹團體拔河訓練機的操作原理。 2-2-3 介紹使用的拔河繩的種類格式。 2-2-4 介紹拔河比賽專用的標準比賽河道。 2-2-5 介紹拔河比賽簡易規則。		
10'	3. 活動 3 介紹課堂上要遵守的相關規定。	要求學生遵守課堂規定	2-3-1 準時到達活動場地上課。 2-3-2 穿著厚實運動服裝。 2-3-3 穿著高摩擦係數運動鞋。 2-3-4 確實跟著教學者的動作做暖身運動。 2-3-5 聽從教學者上課的指令。		
5'	(三) 綜合活動 1. 評量學生學習成果。 2. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵並蓋印章。 3. 結束 ----第一節結束----	評量學習成果並給予獎勵	3-1-1 根據拔河技術學習評量表進行檢核。 3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。 -----第一節結束-----	拔河學習評量表	
5'	(一) 準備活動 1. 教師準備： 將拔河相關器具準備好 2. 學生準備： 穿著運動服裝和類拔河鞋 3. 引起動機： 進行暖身運動。	認識拔河相關器具 遵守課堂相關規定 伸展肢體避免運動傷害	1-1-1 老師示範組裝拔河簡易訓練輪胎，並引導學生一同來協助。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和類拔河鞋 1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。	口述評量 動作評量	
5'	(二) 發展活動 1. 活動 1： 複習拔河相關器具名稱 2. 活動 2	認識拔河相關器具	2-1-1 指認拔河鞋款式。 2-1-2 指認拔河訓練機種類。 2-1-3 指認拔河手部使用的止滑粉。 2-1-4 指認拔河道的種類。 2-1-5 指認拔河繩款式。	口述評量 動作評量	自製拔河輪胎 15 顆 拔河團體訓練機一座 獎勵卡數張 志氣電影立志短片

10'	練習正確單人基本拔河姿勢	練習與模仿動作	2-2-1 教學者示範拔河高姿勢動作。 2-2-2 教學者再示範拔河中姿勢加壓防守對抗的動作。 2-2-3 教學者先扶著受試者的繩索練習高，中姿勢動作。 2-2-4 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。		
15'	3. 活動 3 練習團體配合拔河姿勢訓練。	練習與模仿動作	延伸活動 若學生能快速學會單人拔河基本姿勢，教學者可依實際情況，增加兩人，或三人以上團隊拉拔拔河機等活動。 2-3-1 教學示範兩人以上姿勢配合動作。 2-3-2 教學者再示範兩人小組拉輪胎的動作。 2-3-3 教學者握著受試者的繩索練習兩人以上的姿勢的動作。 2-3-4 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。	動作評量	
10'	(三) 綜合活動 1. 評量學生學習成果。 2. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵並蓋印章。 3. 結束 -----第二節結束-----	評量學習成果並給予獎勵	延伸活動 若學生能快速學會兩人以上的團隊拉拔姿勢，教學者可依實際情況，增加拔河基本戰術等活動。 3-1-1 根據拔河學習評量表進行檢核。 3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。 -----第二節結束-----	拔河學習評量表	
修正原則	1. 引起動機部分加入讓學生觀看台灣之光景美女中真實故事改編電影(志氣)的故事。				

