

台南縣中營國小民俗體育【撥拉棒】教學活動設計

教學科目	健康與體育領域		
教學班級	3-6 年級		
單元名稱	民俗體育—撥拉棒教學		
授課時間	1 節 (40 分鐘)		
授課教師	林賢杰 主任		
單元目標	<p>1. 認識撥拉棒運動</p> <p>2. 學會基本動作※. 雙手單棍鐘擺 ※. 單棍單手拋接 (換手) ※. 雙手地面挑轉 ※. 雙手單棍小組拋接遊戲 ※. 雙手持棍滾動 ※. 雙手持棍拋接※鐘擺等動作</p> <p>3. 認識基本動作及名稱 (教師示範動作)</p> <p>4. 能藉由撥拉棒小組遊戲, 增進人際互動, 並提昇學習興趣。</p>		
教 學 活 動	教學時間	教 學 資 源	實 施 方 式
一、 熱身運動 伸展操 (利用撥拉棒單棍)	5 分鐘	口笛、撥拉棒	全班一起做
二、示範並介紹撥拉棒運動 (控棍、挑棍、旋轉等方式)	5 分鐘		教師示範
三、基本動作練習 (手感訓練) 1. 雙手單棍鐘擺 2. 單棍單手拋接 (換手) 3. 雙手地面挑轉 4. 雙手持棍滾動 5. 雙手持棍拋接等動作 6. 鐘擺	20 分鐘	※注意各組練習位置分配	分成 4-6 組, 學生個人操作 (每做完一動作即給各小組表現機會)
四、小組遊戲競賽			

<p>1. 分組雙手運棍折返跑 2. 分組拋棍接力</p>	<p>5分鐘</p>	<p>折返點標示物</p>	
<p>五、教師統整本次課程 (學生分享心得)</p>	<p>5分鐘</p>		

中營國小 98 學年度民俗體育【撥拉棒】教學活動設計

教學科目	健康與體育領域
教學班級	5 年級
單元名稱	民俗體育-撥拉棒
授課時間	1 節
授課教師	林賢杰 主任
單元目標	2. 認識撥拉棒運動 2. 學會撥拉棒※. 雙手單棍鐘擺 ※. 單棍單手拋接(換手)※. 雙手地面挑轉 ※. 雙手單棍小組拋接遊戲 ※. 雙手持棍滾動 ※. 雙手持棍拋接等動作 3. 認識基本動作及名稱(教師示範動作) 4. 能藉由撥拉棒小組遊戲, 增進人際互動, 並提昇學習興趣。

教 學 活 動	教學時間	教 學 資 源	實施方式
二、 熱身運動 1. 關節操 2. 伸展操(利用撥拉棒單棍) 二、介紹撥拉棒運動(控棍、挑棍、旋轉等方式) 三、基本動作練習(手感訓練) 1. 雙手單棍鐘擺 2. 單棍單手拋接(換手) 3. 雙手地面挑轉 4. 雙手持棍滾動			