

臺南大學附中流星錘基本教案

年級	高一、二	單元名稱	流星錘	教學設計	
				教學日期	99/
教材來源:民俗體育 (流星)		上課時間:50 分鐘	上課地點:戶外(籃球場、排球場) 活動中心		
學習目標: 認知----瞭解流星的技巧 情意----學會流星的技能 技能----培養默契、團隊、爭取榮譽之精神					
關鍵能力： 一、砌磚平衡、控制為基本能力					
教 學 過 程 及 活 動 內 容	階段	教學程序及內容	教學要點及備註	教學資源	
	準 備 活 動 10~15min	1. 集合整隊做熱身操 2. 簡單介紹單元主題	1. 做熱身操時動作應確實進行，不可嘻笑談天，並控制班上秩序。 2. 以循序漸進的教學方式帶入課程主題。	哨子，流星錘	
	主 要 活 動 25~30min	1. 說明流星的基本動作 2. 立舞花、大刀花動作練習 3. 平舞花、蜻蜓點水練習動作	1. 利用離心力舞動雙球，使雙球上下交叉舞動或兩球互為拉直繩子成一直線舞動。 2. 立舞花、大刀花基本動作解析、示範練習。 3. 平舞花、蜻蜓點水動作解析、示範練習。	哨子，流星錘	
	結 束 活 動 5min	1. 集合整隊 2. 回饋 3. 預告下次上課進度	1. 集合時，讓學生背向陽光。 2. 清點器材。	哨子	