

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫—素養導向教學實驗

實驗教案及心得記錄

20240502版

教學活動設計

領域/科目	健康與體育		教學者	吳玉勤
實施年級	第四學習階段		總節數	2
單元名稱	滾動人生			
教材來源/參考	參考學校體育課程與教學 QPE 發展計畫素養導向體育教材 2022 防衛性運動			
教學資源/設備	敏捷圈、瑜珈球、綠波墊、排球、手哨、麥克風、保護軟墊等。			
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	領綱 核心 素養	《健康與體育領域》 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	學習內容	《健康與體育領域》 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念 與 核心素養 呼應說明	<p>跌倒是日常生活中不可避免的情境，無論是運動、遊戲，甚至日常活動中，若未能正確應對，往往會導致不同程度的身體損傷。因此，學習正確的跌倒護身倒法，不僅能有效降低意外傷害的風險，還能培養學生應對突發情況的自信心與冷靜態度。對於不同年齡層的學生來說，這項技能的學習尤為重要，因為它能幫助他們在面對各種情況時保持安全，並能有效防範可能發生的風險。</p> <p>現代生活中，許多人在無意識中忽視了跌倒的危險，導致許多不必要的意外發生。尤其是在日常活動中，例如行走、跑步、上下樓梯，甚至是在運動場上，跌倒的風險無處不在。若沒有學會正確的跌倒方式，後果可能會非常嚴重，從輕微的扭傷到重大的骨折都有可能發生。因此，掌握正確的跌倒護身技巧，成為一項十分關鍵的生活技能。</p> <p>本課程結合核心素養與實用技能，透過遊戲與情境模擬，讓學生掌握向後與側身跌倒的保護技巧，並能將學習內容應用於真實生活中，實現寓教於樂的目標。在課程設計上，我們注重實際操作與反覆練習，確保每位學生都能在真實情境中運用所學，提升自我保護的能力。同時，課程也強調團隊合作與協助，讓學生在學習過程中相互支持，建立良好的安全意識與互助精神。</p>			

此外，本課程也鼓勵學生們養成反思與評估風險的習慣，培養他們面對突發狀況時的靈活應對能力。在現代社會中，快速反應與冷靜判斷是解決問題的重要能力，學會如何在跌倒或意外發生時迅速做出適當反應，將對學生的生活與未來發展大有裨益。這不僅是身體上的技能訓練，更是心理素質的鍛鍊，能夠幫助學生在面對各種挑戰時更加自信與從容。

學習目標

第一節課：向後跌倒的護身倒法

1. 學生理解向後跌倒的潛在風險和可能的傷害，認識基本的後倒護身倒法，如後翻滾(Bd-IV-1)或後掉臀部減少撞擊力的原理(1c-IV-3)。
2. 培養學生面對跌倒時的自信心和冷靜應對能力(健體-J-A1)，提升其積極主動學習的態度(2c-IV-3)。
3. 學生能夠熟練執行後倒的基本護身倒法(Bd-IV-1)，例如在夾球搬運和雞蛋滾等遊戲中實際應用所學技巧(3c-IV-1)。
4. 學生能夠在模擬的情境中，有效地運用後倒的護身倒法(Bd-IV-1)來減少跌倒時的撞擊和傷害(3d-IV-3)(健體-J-A2)。

第二節課：側身跌倒的護身倒法

1. 學生理解側身跌倒的危險性和衝擊力，認識側翻滾和側倒的原理(Bd-IV-1)及其對身體保護的重要性(1c-IV-2)。
2. 培養學生在面對外來衝擊時保持冷靜、自信和積極應對的情感態度(健體-J-A1) (2c-IV-3)。
3. 學生能夠掌握側身跌倒時的基本護身倒法(Bd-IV-1)，並能在練習中熟練應用(3c-IV-1)。
4. 學生能夠在模擬的情境中，有效地使用側翻滾和側倒的護身倒法(Bd-IV-1)來降低與地面直接撞擊的衝擊力(3d-IV-3) (健體-J-A2)。

課程大綱	節次	每節重點
	1	向後跌倒護身倒法(利用遊戲引導學習基本原理與應用，提升自我保護能力)
	2	側身滾翻護身技術(學習降低衝擊力，增強側身跌倒的保護能力)

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>本節重點：向後跌倒護身倒法，利用遊戲引導學習基本原理與應用，提升自我保護能力。</p> <p>一、準備活動(8min)</p> <p>(一)課程預告、確認學生身體狀態及出缺席</p> <p>(二)動態熱身(平衡評估)(引用:護身倒法(發展期)-1)</p> <p>(三)分組</p> <p>二、主要活動(25min)</p> <p>(一)活動一：搬運球(引用:護身倒法(發展期)-3)</p> <p>1. 動作要領：</p> <p> 坐姿準備：學生以坐姿準備，雙腳之間夾著一個球。</p> <p> 縮下巴：確保下巴縮回，保持脖子穩定。</p> <p> 向後倒下：向後倒下，注意動作的安全性。</p> <p> 搬運球：利用腳夾球，將腳下的球，搬運至頭頂。</p>	<p>一、學習重點暨核心素養呼應：</p> <p>1. 利用平衡板、搬運球達到身體控制與滾翻動作的運用。 透過雞蛋滾練習不同滾翻技巧，學生能靈活運用身體控制，提升動作的協調性與流暢度，並應用「表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能」。(3c-IV-1)</p> <p>2. 了解不同滾翻動作的特性</p>



(二)活動二：雞蛋滾 (引用:護身倒法 (發展期) -3)

1. 動作要領：

- (1) 雞蛋滾：學生在蹲姿中，雙腳抱膝，向後向前滾動，並持續縮下巴。
- (2) 坐姿/蹲姿/立姿準備：學生以蹲姿準備，雙手在胸前平舉。
- (3) 縮下顎：確保下巴縮回，保持身體穩定。
- (4) 後倒：向後躺下時，注意保護頭部，確保頭部不著地，隨後恢復坐姿/蹲姿/立姿。
- (5) 拍打地板：後倒背部地時，雙手拍擊地墊以分散身體與地面衝擊力，並雙手展開45度拍擊。
- (6) 雙腳擺動：雙腳前後擺動，保持核心穩定。
- (7) 恢復：回到蹲姿準備動作。



(三)活動三：後倒坐姿護身倒法(引用:護身倒法 (發展期) -3)

1. 後倒坐姿倒法的動作要領：

- (1) 坐姿準備：學生坐姿準備，注意姿勢穩定。
- (2) 縮下巴：確保下巴縮回以保護頸部。
- (3) 向後倒下：安全地向後倒下。
- (4) 拍打地板：用手拍打地板以減少衝擊。
- (5) 雙腳擺動：雙腳前後擺動以保持平衡。
- (6) 恢復：回到坐姿準備。



(四)活動四：後倒蹲姿倒法(引用:護身倒法 (發展期) -3)

學生將學會如何判斷並運用不同滾翻動作的特性，在不同情境下選擇最適合的技巧來保護自己，並運用坐姿/蹲姿/立姿「評估運動風險，維護安全的運動情境」確保安全。

(1c-IV-2)

3. 縮回下巴保持脗部穩定，隨後進行向後倒下的練習。

學生學會縮回下巴，保持脗部穩定，並在向後倒下時注意身體的控制，確保倒下過程中的安全性，並運用「了解身體發展與動作發展的關係」。(1c-IV-3)

4. 掌握滾翻技巧並應用於真實情境

透過反覆練習，學生能將所學坐姿/蹲姿/立姿滾翻技巧應用於日常生活與運動中，增強自我保護的能力，並運用「應用思考與分析能力，解決運動情境的問題」。(3d-IV-3、健體-J-A1)

5. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度

學生在學習過程中培養「表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度」，提升面對挑戰的勇氣與解決問題的能力。

(2c-IV-3、健體-J-A2)



(五)活動五：後倒立姿倒法(引用:護身倒法(發展期)-3)



(六)教學注意事項:

1. 建立學生與地面的碰觸，以基本動作搬運球引導，讓學生先有向後倒下的基本後倒的認識與體驗。

2. 差異化教學:

(1) 初級:搬運球，柔軟度不足的學生可扶球，在他能力所及範圍。



(2) 中級:雞蛋滾

(3) 高級:坐、蹲、站姿後倒護身倒法。

3. 安全事項:

(1) 不斷的提醒縮下巴，且持續縮下巴，以保護頭部、頸部安全。





(2) 以搬運球、雞蛋滾動做為後倒坐姿、蹲姿、立姿動作的引導動作。

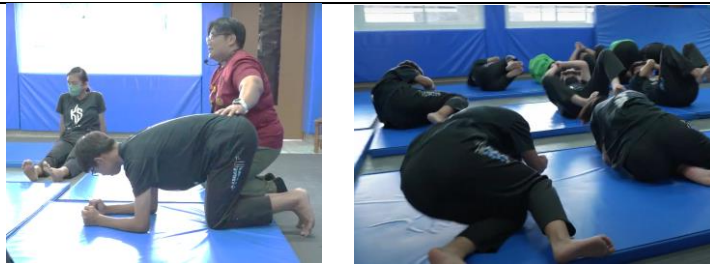
(3) 讓學生能在做出正確的基礎動作條件下，進而延伸出護身倒法動作。

三、綜合活動(12 min):

(一)分組競賽(搬運球、雞蛋滾)

<p>(二)遊戲競賽說明:將學生分成三組,以搬運球的方式完成6顆球的搬運(及雞蛋滾完成30次),運用這一節課所學到滾動護身方式完成競賽,每位學生可以根據自己的能力選擇適合的動作。</p> <p>(三)腦力激盪:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.根據每位學生的能力分配角色,例如,有的學生專注於滾動,有的學生則專注於接球和傳球,這樣能提高效率。 2.在賽道上選擇最短且障礙最少的路線,以便快速完成搬運任務。 3.賽前加強對滾動護身技巧的練習,確保每位學生能安全且穩定地搬運球。 4.在競賽中,相互鼓勵和支持,能增強團隊凝聚力,提高每位成員的自信心。 6.預先討論可能遇到的困難情況,並制定應變方案,這樣能在比賽中更快速地做出反應。 <p>(四)再次宣達本節課重要學習要點、整地整理、預告下節課程、下課。</p> <p style="text-align: center;">第一節課結束</p>	
--	--

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;">第2節</p> <p>本節重點：側身滾翻護身技術，學習降低衝擊力，增強側身跌倒的保護能力。</p> <p>一、 準備活動(8min)</p> <p>(一) 課程預告、確認學生身體狀態及出缺席</p> <p>(二) 動態熱身(瑜珈球滾動)(引用:護身倒法(發展期)-4)</p> <p>二、 主要活動(25min)</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>今天我們要學習側滾自我保護動作。現在我們開始今天的活動。</p> <p>(二) 引導活動:玉米滾(引用:護身倒法(發展期)-4)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組:請四人一組。 2. 器材:四個墊子、一個錐形標記。 3. 遊戲規則:臥躺在墊子上,手臂向上伸直並將雙手貼近耳朵,縮下巴,橫向側面滾動。 4. 玉米滾動作示範: <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>(三) 跪姿團身滾翻(引用:護身倒法(發展期)-4)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跪姿團身滾翻:動作重點:跪姿準備,雙手貼近耳朵,縮下巴,側向滾動,恢復。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 跪姿準備:趴下蹲姿準備。 (2) 縮下顎:持續縮下巴。 (3) 側滾動作:在側向滾動時注意保護頭部,避免頭部著地。 (4) 恢復:回到坐姿準備動作。 	<p>一、學習重點暨核心素養呼應說明:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 反應練習與滾翻動作的應用 學生將學會在特定情境中,根據口語提示迅速從站立姿勢降低重心,並銜接合適的滾翻動作。這不僅提升學生的反應速度,也加強他們對身體控制的認識,幫助他們在突發情況下能迅速作出適當反應,應用「表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能」與「應用思考與分析能力,解決運動情境的問題」。(3c-IV-1、3d-IV-3) 2. 跪姿團身滾翻、蹲姿側倒、立姿側倒的動作訓練 學生將進行滾翻的練習,學習如何從跪姿、蹲姿、立姿開始,縮回下巴並保持臍部穩定,接著進行身體中心降低接近地面再側滾動作,注意在滾動過程中保護頭部,避免頭部著地,最後回到坐姿準備。「了解身體發展與動作發展的關係」,並強化自我保護的意



2. 蹲姿側倒法:動作重點:蹲姿準備,雙手扶地,縮下巴,側向滾動,恢復。

- (1) 蹲姿準備: 蹲姿準備。
- (2) 手扶地面: 雙手扶在地板上。
- (3) 縮下顎: 持續縮下巴。
- (4) 側滾動作: 在側向滾動時注意保護頭部,避免頭部著地。
- (5) 恢復: 回到蹲姿準備動作。

3. 立姿側倒法:動作重點:立姿準備,蹲下,雙手扶地,縮下巴,側向滾動,恢復。

- (1) 蹲姿準備
- (2) 蹲下: 向下蹲。
- (3) 手扶地面: 雙手扶在地板上。
- (4) 縮下顎: 持續縮下巴。
- (5) 側滾動作: 在側向滾動時注意保護頭部,避免頭部著地。
- (6) 恢復: 回到蹲姿準備動作。

(四)教學注意事項:

1. 差異化教學:

- (1) 差異化教學建立學生與地面的碰觸,以基本動作玉米滾引導,讓學生先有向後倒下的基本後倒的認識與體驗。
- (2) 差異化教學:
 - 初級:玉米滾
 - 中級:團身滾翻
 - 高級:蹲、站姿側倒護身倒法。

2. 安全事項:

不斷的提醒縮下巴,且持續縮下巴,以保護頭部、頸部安全。

三、 綜合活動(25min):

(一)分組競賽

(二)遊戲競賽說明:賽道上放置兩顆球,學生以折返接力方式,運用這兩節課所學到滾動護身方式完成競賽,每位學生可以根據自己的能力選擇適合的動作。



(三)腦力激盪:

1. 讓每位學生根據自己的能力選擇合適的角色,比如有些學生可以負責後倒滾動,有些學生可以側倒滾動。

識。(1c-IV-3、Bd-IV-1)

3. 應用自信與挑戰學習態度
 在練習中,學生將表現出自信與勇於挑戰的學習態度,這有助於培養他們的應對能力,增強「表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度」,並學會在運動過程中保持冷靜,提升解決問題的能力。(2c-IV-3、健體-J-A2)

2. 強調隊伍合作，大家可以在比賽前進行溝通，討論最佳的滾動方式和接力技巧。
3. 在賽道上設計最佳的滾動路徑，避開障礙物，並利用場地的特性來提升滾動的效率。
4. 在比賽前多加練習滾動護身的技巧，讓每位學生都能熟練掌握，減少失誤。
5. 確保每位學生在滾動時保持穩定，以減少摔倒或出錯的機會。
6. 在比賽中，團隊成員之間的鼓勵可以提高士氣，增強團隊合作。
7. 在賽前制定合理的時間計劃，確保每位學生有足夠的時間進行滾動和接力。

(三)再次宣達本節課重要學習要點、整地整理、預告下節課程、下課。

第二節課結束

參、教學實施自我檢核及教學省思

學習環境的安排 (註:以下句子皆以「教師/我通常會…」作為開頭,請勾選合適的描述)					
	1* 第一類	2* 第二類	3* 第三類	4* 第四類	5* 第五類
A. 課堂目標的設定與呈現	■在課堂/教學活動開始時說明教師期待的學生表現(認知、情意、技能)	□採用視覺提示或學生語言來解釋自己希望看到的學生表現	■根據自己對學生表現的判斷,來設定差異化/個人化學習目標	□參酌學生意見與表現來提供適合個人/小組的目標	□允許學生有機會選擇適合自己的學習目標,並能夠與他人分享
B. 學習活動的安排與執行	■營造安全、有效率的环境來讓學生進行活動	□讓學生在安全無虞的器材配置與活動形式中盡情地活動	□安排讓學生依其程度/需求來調整活動難易度(如:速度/方向)的機會	□主動和學生商討並調整合適的活動方式與步調	□營造能允許/支持學生選擇/決定活動規則與方式的學習環境
C. 學習機會的安排	■確保大部分的學生有成功的經驗(能做到)/進步	□為所有學生安排一系列(不同難易度)的學習活動	□設法所有學生在每堂課/活動都能獲得合適進展/挑戰機會與協助	□透過各種線索確保學生在課堂中獲得合適的挑戰機會與協助	■讓學生有機會進行自我挑戰、協助其他同學
D. 支持與回饋	■給予支持、鼓勵與讚美	□提供與學習任務相關的特殊性回饋	□考量學生的狀態/心態而使用合適的回饋方式	■運用互惠式來讓同儕彼此提供(教師規劃的)回饋	□營造同儕持續相互鼓勵與回饋的學習氛圍
E. 課堂總結的方法與標準	□在課堂/單元的最後針對全體學生進行課程總結	■引導全體學生說出本堂課/本單元的學習進展(導引發現)	□在課堂/單元的各段落使用多元的方法進行學生學習的回顧/總結	■引導學生反思、稱讚個人或小組的表現(自己/他人)	□將學生的批判性反思(自評)視為學習成效評估的一部分
課程安排	□在學期/年度安排不同的運動項目/種類(陸上、水域、戶外…)	□根據動作形式的類別安排多樣的身體活動/運動種類	□整體規劃課程內容,針對多種身體活動/運動項目分配足以支持其進步的時數	■使用多樣的教學策略來使各種教學內容能符合學生需求(參與度、挑戰性)	□讓學生在所安排的各種身體活動/運動項目中,皆能選擇難易度及參與方式

試教成果與教學提醒

一、教學心得 (教師在執行教學目標/活動中所遇到的狀況、因應方式、學生學習成效…等)

(一) 活動中所遇到的狀況

1. 學生動作不協調:有些學生在學習側身滾翻時,可能會因為缺乏協調性而造成動作不流暢,甚至出現受傷的風險。
2. 學生對遊戲活動的興趣不足:部分學生可能對夾球搬運、雞蛋滾等遊戲活動不感興趣,導致參與度不高。
3. 場地限制:在進行這些活動時,場地空間不足可能會影響學生的學習效果。

(二) 因應方式

1. 逐步示範和指導:教師可以分解動作,進行多次示範,並針對不同學生的需求給予個別指導,幫助他們掌握動作技巧。
2. 增強遊戲趣味性:可以根據學生的興趣調整遊戲規則,增加競賽元素或團隊合作,提升學生的參與度。
3. 靈活調整場地安排:如果場地有限,可以利用室內或戶外的不同空間,靈活調整活動內容,確保學生有足夠的活動空間。

(三) 學生學習成效

通過這些教學活動,學生能夠逐漸掌握側身滾翻的技巧,學會在跌倒時如何正確保護自己,降低受傷的風險。此外,遊戲方式的學習能夠增強他們的協作能力和動手能力,提升自信心。

二、教學提醒 (未來要執行相關教學時的注意事項/建議…等)

(一) 教學注意事項:

1. 安全性評估:

(1) 在開始教學之前，進行全面的場地檢查，確保地面平整且無障礙物。

(2) 使用墊子或柔軟的墊材，為學生提供額外的保護，尤其是初學者。

2. 動作正確性：

(1) 強調正確的滾翻技巧，包括頭部、肩膀、背部的放置和滾動方式，避免受傷。

(2) 教授學生如何在滾翻時保持放鬆，這有助於降低受傷風險。

3. 逐步學習：

(1) 先從基本動作開始，例如滾動和翻轉，讓學生逐漸適應後再進入完整的滾翻。

(2) 使用簡單的練習讓學生先感受動作，隨後再進行完整的滾翻。

4. 個別化指導：

(1) 觀察每位學生的動作，提供即時反饋，針對性地幫助他們改進技巧。

(2) 對於進展較慢的學生，給予更多的耐心和指導，並且可以使用簡化版本的滾翻動作。

(二)建議

1. 遊戲化與情境學習：

(1) 結合遊戲活動，如“滾翻接力賽”，提升學生的參與度與興趣。

(2) 利用情境模擬（如面對摔倒情況）來增強學生的實際應用能力。

2. 多元化教學策略：

(1) 使用多種教學工具和媒介（如視頻、示範、分解動作圖示）來幫助學生理解。

(2) 組織小組討論或互相觀察，促進學生之間的學習和反思。

(三)持續評估與調整：

1. 定期進行技能評估，觀察學生的進步並根據需要調整教學計劃。

2. 可以設定小型比賽或表現活動，讓學生在實戰中鞏固學習成果。

(四)強調自我保護意識：

1. 在教學中加入自我保護的理念，例如教導學生在摔倒時如何反應，以降低受傷的機會。

2. 分享滾翻的生理原理和實際應用，讓學生理解這些技巧的重要性。

3. 這些注意事項和建議不僅能夠促進學生在向後滾翻和側向滾翻的技巧學習，還能提升他們的安全意識和自信心，最終達到良好的教學效果。

三、其他

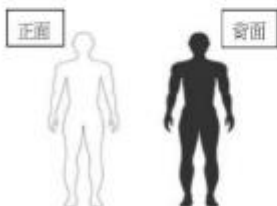
1.

在教學開始前，進行初步的技能評估，了解每位學生的運動基礎和學習需求。可以使用問卷、觀察或小測試等方式收集資訊，據評估結果，與學生一起制定個別學習目標，讓他們清楚自己需要達成的具體技能和指標。

1、下列哪些跌倒狀況是你曾經發生過的？請畫圈。



2、當我失去平衡時，身體的哪些部位會用力？請畫圈及說明。



2. 根據學生的能力水平，設計不同難度的練習。例如，對於初學者，可以從簡單的滾動動作開始，逐步增加難度；而對於有經驗的學生，可以直接進入完整的滾翻練習。

3. 結合視覺（示範視頻）、聽覺（口頭指導）、動覺（實際操作）等多種教學方法，滿足不同學習風格的學生。
4. 將學生按能力和興趣分組，讓他們在小組內互相學習與支持。較有經驗的學生可以幫助初學者，促進協作和互動。
5. 在教學過程中，不斷觀察和評估學生的進展，及時提供反饋，確保每位學生都能得到適合自己的支持。
6. 鼓勵學生分享他們的學習體驗和挑戰，教師根據這些反饋進一步調整教學內容和方式。
7. 強調每位學生的獨特性，鼓勵他們在自己的節奏下學習，並尊重彼此的進步。
8. 建立一個互相支持的班級文化，讓學生感受到安全和自信，促進他們積極參與學習。

肆、附件

如:具代表性的學生學習單、作業、調查結果、實施過程之紀錄(照片)…等資料。

活動照片 (請用原始檔)



照片說明:雞蛋滾與坐姿後倒預備



照片說明:後倒時利用雙手降低倒地時的衝擊。



照片說明:側身滾翻



照片說明:滾翻時強調收下巴



照片說明:利用球增加遊戲樂趣



照片說明:課前的身體能力評估



蹲姿後倒護身倒法預備動作



立姿後倒護身倒法預備動作



跪姿團身滾翻



搬運球競賽



遊戲競賽



遊戲競賽



學生競賽前的練習



雞蛋滾競賽