

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組	
參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	全能體操王
適用對象	國小四年級
作品用途	國小體操課程參考教材。
設計理念與構想	<p>體操為全身性運動，可以訓練學生平衡能力、跳躍能力、支撐能力、滾翻能力、彈跳能力，藉由上述能力，學生刺激大腦前庭的發展，增進手、腿部肌力以及核心肌群。</p>
內容概述	<p>課程前三節分別為小側翻、平衡木、彈翻床及複習熱狗滾、前滾翻。第四節使用循環站的概念，讓學生能再次練習各項技能。第五節為“操集”撲克牌，結合體操動作與撲克牌的方式，讓學生從遊戲中學習，學習時維持興趣。</p>