

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式

項目/單元名稱	全能體操王	教學節數	5 節課(40 分 X 5)
教學對象	四年級	融入議題	兩性
教學資源	體操墊、平衡木、彈翻床、安全跳箱四層		
參考資料	自編教材		
設計理念	<p>教材特性： 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> <p>學生能力： 已經學會基本滾翻：前滾翻、熱狗滾、不倒翁；跳箱、跳馬背；飛機平衡。</p> <p>學習重點： ◎ 體控制能力-小側翻 ◎ 跳能力-連續彈跳彈翻床 ◎ 平衡能力-走平衡木</p> <p>本單元最有價值的學習： ◎ 透過學到的體操技能，增加身體各肌肉的協調性及控制力。 ◎ 同儕合作、討論完成體操競賽遊戲。(學習共同體)</p> <p>規劃課程： 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>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 認知 1-1 能說出小側翻動作步驟。 1-2 能說出小側翻動作要領。 1-3 能說出走平衡木動作要領。 1-4 能說出彈跳彈翻床動作要領。</p> <p>2. 技能 2-1 能做出小側翻連續動作。 2-2 能走平衡木並跨越障礙物。 2-3 能連續彈跳彈翻床。</p> <p>3 情意 3-1 能與小組合作學習。 3-2 能遵守上課秩序及專心聆聽。 3-3 能與同學合作並激發創意完成動作。</p>	

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	熱狗滾、小側翻教學、側翻百分王。
	第 2 節	不同行進方式走平衡木、平衡木之跳躍動作、小側翻及前滾翻複習。
	第 3 節	不同高度及彈出動作進行彈翻床練習、小側翻及前滾翻複習。
	第 4 節	循環充電站(小側翻+平衡木+彈翻床+跳墊子)。
	第 5 節	結合撲克牌進行遊戲 --- “操集”撲克牌。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 集合整隊，清點人數。</p> <p>2. 暖身操(搭配三分鐘的音樂，達到肌肉伸展、關節暖身、腿肌力的加強、滾翻的前導動作)。</p> <p>二、發展活動</p> <p><活動一>熱狗滾練習</p> <p>1. 將全班分為四排，排距為兩公尺，熱狗滾滾動五公尺，來回兩趟。</p> <p>2. 熱狗滾之動作要領：雙手伸直，全身同時滾動。</p> <p><活動二>前滾翻練習</p> <p>1. 學童依序進行，教師在學童身側進行保護動作，前滾翻練習三次。</p> <p>2. 前滾翻之動作要領：</p> <p>(1) 蹲下，手撐墊子。</p> <p>(2) 夾緊下巴，滾翻時後腦杓接觸地面。</p> <p>(3) 抱膝起立。</p> <p><活動三>小側翻練習</p> <p>1. 學童依序進行小側翻左右兩側練習，選出學童側翻慣用腳。分成四組練習，學童依照手腳圖示練習小側翻動作。</p> <p>2. 小側翻之步驟：</p> <p>(1) 左(右)腳在前。</p> <p>(2) 左、右(右、左)手依序撐跳箱。</p> <p>(3) 後腳離地，前腳蹬地板，雙腳依序越過跳箱。</p>	5	音樂	
	6	體操墊		
	6	體操墊		
		18	體操墊 跳箱 腳掌圖片 手掌圖片	

	<p>3. 小側翻之動作要領：</p> <p>(1) 撐跳箱時，兩手伸直，眼睛看兩手中間。</p> <p>(2) 身體向下時，後腳離開地面。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 遊戲：側翻百分王，全班共分成四組，小側翻成功學童可為組別獲得10分，先獲得100分的組別獲勝。</p> <p>2. 詢問熱狗滾、前滾翻、小側翻的動作要領。</p> <p>3. 預告下一節課的內容。</p>	10		
--	--	----	--	--

第 二 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 集合整隊，清點人數。</p> <p>2. 熱身操(搭配三分鐘的音樂，達到肌肉伸展、關節暖身、腿肌力的加強、平衡的前導動作)。</p>	5	音樂	
	<p>二、發展活動</p> <p><活動一>平衡木</p> <p>1. 學童依序進行，教師在旁進行保護動作。</p> <p>2. 平衡木之動作要領：</p> <p>(1) 移動腳沿著平衡木向前走。</p> <p>(2) 下平衡木方式：走到平衡木終點，做跳躍動作下地。</p> <p>3. 平衡木之行進動作：</p> <p>(1) 向前走。</p> <p>(2) 側走。</p> <p>(3) 倒退走。</p> <p>(4) 跨越障礙。</p> <p>4. 平衡木之跳躍動作：</p> <p>(1) 垂直跳。</p> <p>(2) 團身跳-手拍膝蓋。</p> <p>(3) 分腿跳。</p> <p>(4) 跳轉半圈。</p> <p>5. 每次平衡木動作完成後，進行小側翻及前滾翻練習。</p>	25	平衡木	地墊數塊、三角錐
	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 遊戲：互助獨木橋。教師透過影片讓學童瞭解互助獨木橋的概念。</p>	10	跳箱 腳掌圖片 手掌圖片	

	<p>2. 兩位學童同時從平衡木的兩端出發，如何在不落地的方式之下，成功到另外一端。 (由學童創意思考兩人交錯互換位置的方式)</p> <p>3. 預告下一節課的內容。</p>		平衡木	
--	--	--	-----	--

第 三 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 集合整隊，清點人數。</p> <p>2. 熱身操(搭配三分鐘的音樂，達到肌肉伸展、關節暖身、腿肌力的加強)。</p>	5	音樂	
	<p>二、發展活動</p> <p>〈活動一〉彈翻床</p> <p>1. 學童需控制身體讓雙腳落在彈翻床上，才能完成連續彈跳。</p> <p>2. 彈翻床之動作要領</p> <p>(1) 雙手向後繞圓，協助身體平衡。</p> <p>(2) 手臂上舉增加彈跳高度。</p> <p>3. 彈翻床進行之步驟</p> <p>(1) 兩層跳箱走進彈翻床，連續彈跳6下，第6下時，利用垂直跳跳出彈翻床。</p> <p>(2) 兩層跳箱雙腳同時跳進彈翻床，連續彈跳6下。第6下時，團身跳雙手拍膝蓋跳出彈翻床。</p> <p>(3) 三層跳箱跳進彈翻床，連續彈跳6下。第6下時，分腿跳跳出彈翻床。</p> <p>(4) 三層跳箱跳進彈翻床，連續彈跳6下。第6下時，跳轉半圈跳出彈翻床。</p> <p>4. 完成彈翻床動作後，做小側翻及前滾翻練習後再排隊。 ※學童彈跳出彈翻床時，教師須在一旁保護。跳轉半圈也可先牽學童手協助轉身。</p>	25	彈翻床 跳箱	
	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 三層跳箱跳進彈翻床一下即跳出。老師先行示範跳出動作，例：手摸雙腳、空中跑步、空中腳掌拍腳掌…。</p> <p>2. 表演活動：由學童自創跳出動作。</p> <p>3. 預告下一節課的內容。</p>	10	彈翻床	

第 四 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 集合整隊，清點人數。</p> <p>2. 熱身操(搭配三分鐘的音樂，達到肌肉伸展、關節暖身、腿肌力的加強)。</p>	5	音樂	
	<p>二、發展活動</p> <p>1. <活動一>循環站。透過循環站的方式，設計翻滾、平衡、彈跳的能力訓練，讓學生能加強技能。</p> <p> 第一站：小側翻。</p> <p> 第二站：平衡木。跨越障礙練習，方式不拘。</p> <p> 第三站：彈翻床。三層跳箱，彈跳6下彈翻床再跳出。</p> <p> 第四站：跳跳箱墊10下。</p> <p>2. 每七分鐘換一站</p>	30	跳箱 平衡木 彈翻床 墊子	
	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 票選及分享。投票選出最喜歡及最不喜歡的一站，並說明原因。不論喜歡與否，教師均給予正向回饋。</p>	5		

第
五
節

一、準備活動

1. 集合整隊，清點人數。
2. 熱身操(搭配三分鐘的音樂，達到肌肉伸展、關節暖身、腿肌力的加強)。

二、發展活動

<活動一> “操集” 撲克牌

1. 遊戲規則

- (1) 全班分成四組。
- (2) 派代表抽牌，全組完成牌號的動作內容，即可得牌，並獲得牌面所代表的分數。
- (3) 第一輪比賽：共進行三輪抽牌，結束後總得分高者獲勝。得三張牌得組別可晉級第二輪比賽。
- (4) 第二輪比賽：各組可拿手上的牌，挑戰同分的動作，挑戰成功者，可再得牌。(每張牌只能挑戰一次，最多挑戰三次。)

2. 撲克牌得分及動作內容設計

牌號	得分	動作內容
1	10	熱狗滾(鉛筆滾)
2	10	學動物走路(三種不同的動物)
3	10	不倒翁
4	10	摸耳朵 10 下(雙腳撐在跳箱)
5	20	飛機平衡(停 5 秒)
6	20	跳上跳下(正面 15 下)
7	20	跳上跳下(側面 15 下)
8	20	跳轉一圈
9	30	前滾翻
10	30	小側翻
11(J)	30	彈翻床-彈跳 10 下
12(Q)	30	跳馬背接龍(整組)
13(K)	30	走平衡木(兩人從不同的兩端出發)

三、綜合活動

1. 學童分享遊戲競賽心得及收穫。
2. 預告下一節課的內容。

5

音樂

20

撲克牌
海報
體操墊
跳箱
平衡木
彈翻床

15

