

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

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	體操趣味 翻轉視野
適用對象	七年級－九年級生
作品用途	體操活動是一項複雜性較高的運動項目,因此是在學校操作時較易被忽略的活動,希望藉由本教案對於前滾翻的動作提點、完成的動作保護,來加強對於前滾翻教學的要領,避免在教學過程中產生傷害,並推廣體操運動。
設計理念與構想	<p>前滾翻,需要用到全身性身體活動的控制能力,從頭、頸、肩、手、背、臀、腳,都會用到,所以要學會此項動作技能,學生必須具備這些地方等的協調與力量,而前滾翻在體操裡,是屬於最基本的動作,很多其他動作的是靠前滾翻而發展而成的,而一般學生大多沒有接受過正式的體操運動,前滾翻會讓她們對體操充滿好奇與興趣。</p> <p>七-九年級生在心理及認知,皆處於還在學習階段,對於不同差異之個體、男女生理構造皆未有完整的認知。藉由教材設計,使各個體能了解每個人、男女間差異的不同,學會互相尊重他人。也藉由體操動作來達到基礎身體整合能力。</p> <p>在「準備活動」中除了安排相關的熱身與伸展之外(如:從頭到腳的關節的熱身),並在特殊熱身的部分,加強手、腳集合新的力量。並運用不同面向的滾翻動作來輔助前滾翻。</p> <p>在「發展活動」中,由於滾翻動作在執行時會有頭下腳上的過程,顧及危險性及心理問題,將進行分組,由保護與被保護來進行活動流程。將分為兩個階段進行。「第一階段」學習重點將著重於如何保護他人及保護自己,「第二階段」則藉由第一階段學習保護動作延伸,由三人一組(兩人保護一人實施)至兩人一組(一人保護一人實施),最後可自行完成前滾翻透過循序漸進方式來到課程目標。</p> <p>最後在「綜合活動」中,結合準備活動以及主要活動之內容,設計需不同能力之遊戲,讓學生可以互相討論、溝通及分析各個體能力不同,運用團體合作方式來達成遊戲闖關。</p>

內容概述	<p>前滾翻是體操的基本滾翻,由於七年級到九年級生在平衡、協調、身體各分面發展還在成長,藉由前滾翻增進本體感覺統合。</p> <p>前滾翻運用到全身性肌肉協調,所以在「準備活動」的熱身中,我們會以前滾翻需求,特別加強上肢、核心、下肢熱身、來喚醒肌肉能力。</p> <p>在「主要活動」中我們分為兩個階段;第一階段:我們強調著重在讓學生學習保護動作,因體操動作危險性高所以學動作前,必須讓學生先學如何保護他人以及如何自保,將危險性降低,在互相協助中,我們融入了性別教育,在互相保護的運動中,因避免男女之間身體上的碰觸,先以同性別分組,即時是同性別也不能有令人有不舒服的肢體碰觸,在七年級生因個體發展速度不同,而有不同個體外型及身體能力差異,所以要學會尊重他人;第二階段:實際可自行操作前滾翻,從第一階段互相保護中,從三人、二人、一人,到最後自行完整學會前滾翻。</p> <p>最後在「綜合活動」中,我們結合準備活動、主要活動的內容,以分組闖關活動的方式,在每個關卡設定需不同能力的遊戲。讓小組能夠互相討論、溝通,並且能依照各組員身體條件、能力不同來進行遊戲項目分配,藉此達到團隊合作之目的,也依此來檢視每位同學學習的進度。</p>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------