

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

項目/單元名稱	體操趣味 翻轉視野	教學節數	4 節課(45 分 X 4)
教學對象	七年級—九年級生	融入議題	
教學資源	哨子*1、力波墊、海綿		
參考資料	自編		
設計理念	<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,是屬於最基礎之動作,以前滾翻為基礎發展後續空 翻及動作運用。一般學生大多沒有接觸過的體操運動之經驗,透過此課程來誘發學生興趣並增進身體統整能力。</p> <p>前滾翻是體操之基本滾翻,由於七-九年級生在平衡、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>七-九年級生不論心理、生理及認知,皆處於發展轉換 階段,對於不同差異之個體、男女生理構造皆未有認知。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,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「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>		
教	能力指標	教學目標	

學 目 標	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>	<p>1.認知</p> <p>1-1 了解前滾翻動作所要運用之能力。</p> <p>1-2 了解前滾翻動作保護之要領</p> <p>1-3 了解前滾翻動作實施之要領</p> <p>1-4 了解前滾翻好與壞的差異。</p> <p>2.技能</p> <p>2-1 學會前滾翻動作所要運用之要領</p> <p>2-2 學會前滾翻動作保護之要領。</p> <p>2-3 學會前滾翻動作實施之技巧。</p> <p>2-4 學會觀賞前滾翻動作好與壞</p> <p>2-5 學會運用前滾翻所需之基礎肌力</p> <p>3.情意</p> <p>3-1 對墊上運動產生興趣。</p> <p>3-2 在練習中能與同學互相學習，提昇團隊精神，以及彼此的能力。</p> <p>3-3 能夠判斷同學前滾翻好壞，並給予評分。</p>
----------------------	--	--

課 程 大 綱	節次	每節重點
	第 1 節	講解及透過不同面向滾翻銜接前滾翻之動作
	第 2 節	學習如何保護。保護前滾翻的口訣版：交、轉、推
	第 3 節	學習如何實施，並可自行實施前滾翻。前滾翻的口訣版：撐、勾、滾
	第 4 節	綜合所學並且學會運用及討論

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>(課程目標:可體會滾翻時感覺及增進基礎肌力)</p> <p>(準備活動-了解課程目標及基礎熱身之意義)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、點名 2. 講解課程內容 3.基本熱身(跑步小跑、頸部、腰部、手部熱身加強) 	9 分	力波墊	1-1 2-1 2-5
	<p>(發展活動-可體會滾翻時感覺及增進基礎肌力)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.特殊熱身 (先講解動作在執行) <ol style="list-style-type: none"> (1)間歇熱身 慢跑 30 秒做伏地挺身，起身慢跑 30 秒，再兩人一組做仰臥起坐，起身慢跑 30 秒，在做蹲站 順序: (伏地挺身* 10.仰臥起坐* 10.蹲站* 10) a.伏地挺身:前滾翻需要基本上肢支撐能力，因此做伏地挺身來結合後續前滾翻之教學 (附錄一 1-1) b.仰臥起坐:前滾翻身體需保持球狀並且後續滾起之動作與仰臥起坐相似，因此核心部分以仰臥起坐來結合教學 (附錄一 1-2) c.蹲站:蹲站動作流程類似一個不做滾的前滾翻，有支撐之後起立，因此運用此動作來與前滾翻教學做結合 (附錄一 1-3) 結合了能夠幫助與前滾翻動作及肌力相對應之體能，加強學生們的力量並與前滾翻做連結。 	11 分	力波墊	2-1 3-1
	<p>(2)香腸滾(左右橫滾):透過橫滾來連結前滾翻之動作，增進本體感覺。先兩人一組(一人實施，一人保護)，在一人實施。正確示範：保護著需在實施著側面，雙手手心朝上，一手至於背部，一手至於大腿，雙手一起推動。錯誤示範：沒有將手至於背及腿部，並且雙手未同時推動。 (附錄一 1-4)</p> <p>(3) 不倒翁:雙腳盤坐，左右足掌相對，雙手握住左右足背，依序右(左)膝著地→右(左)肩→左(右)肩→左(右)膝→繞一圈，回復到盤坐姿勢。先兩人一組(一人實施，一人保護)，</p>	15 分	力波墊	2-1 3-1

<p>在一人實施。</p> <p>正確示範：保護者需在實施者後方，以推動的方式，推動實施者的肩膀、腳踝，最後一手壓住實施者膝蓋，一手推動實施者肩膀。</p> <p>錯誤示範：沒有站在實施者後方，以亂拉的方式，以及推動實施者的頭部。</p> <p>(附錄一 1-5)</p> <p>(4) 雞蛋滾:背部躺地，雙腳彎曲，雙手抱膝，雙腳併攏，前後搖擺。</p> <p>(附錄一 1-6)</p> <p>以上(2)(3)(4)三個動作，是為了瞭解滾動時的感覺，以接續前滾翻之學習。</p> <p>(5)小蹲跳:前滾翻前置需雙手支撐微跳，此動作在於讓學生感覺前滾翻之前置作業。</p> <p>正確示範:保護者需在前，手心向上，頂住實施者的肩膀，以避免前傾問題產生。</p> <p>錯誤示範:保護者未站在前方，手心未朝上頂住實施者之肩膀。</p> <p>(附錄一 1-7)</p>			
<p>(綜合活動-串聯綜合活動所學檢視學習成果)</p> <p>1.小綜合遊戲</p> <p>(1)遊戲規則:</p> <p>音樂將由四首歌所組成，第一首歌為 A、B 組學生一起慢跑之音樂，第二首歌為 A 組實施動作、B 組慢跑之音樂，第三首歌為 B 組實施動作、A 組慢跑之音樂，第四首歌則為 A、B 組學生一起實施動作之音樂。</p> <p>(2)音樂播放順序</p> <p>第一首歌(A、B 組學生一起慢跑)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>第二首歌(A 組學生實施香腸滾，B 組學生持續慢跑)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>第三首歌(A 組學生慢跑，B 組學生實施香腸滾)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>第二首歌(A 組學生實施不倒翁，B 組學生慢跑)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>第三首歌(A 組學生慢跑，B 組學生實施不倒翁)</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	10 分	力波墊 音響 音樂	2-1 3-1

	<p>第二首歌(A 組學生實施雞蛋滾，B 組學生慢跑)</p> <p>↓</p> <p>第三首歌(A 組學生慢跑，B 組學生實施雞蛋滾)</p> <p>↓</p> <p>第一首歌(A、B 組學生一起慢跑)</p> <p>↓</p> <p>第四首歌(A、B 組學生兩人一組，做小蹲跳，一人保護一人實施)</p> <p>↓</p> <p>第一首歌(A、B 組學生一起慢跑)</p> <p>↓</p> <p>第四首歌(A、B 組學生兩人一組，做小蹲跳，一人保護一人實施)</p> <p>(3)動作順序: 香腸滾、不倒翁、雞蛋滾、小蹲跳</p> <p>2.集合.回饋</p> <p>填寫動作自評學習單 (附錄四 4-1)</p> <p>已確認學生從自我身體的感受，以及學會前滾翻以前的滾翻感覺，自身了解前滾翻動作技巧與身體之段的階段，以協助後續課程的動作認知。</p>			
--	--	--	--	--

<p>第</p> <p>二</p> <p>節</p>	<p>(課程目標:學會如何保護前滾翻)</p> <p>(準備活動-了解課程內容、基礎暖身以及增進基礎肌力)</p> <p>1.集合、點名</p> <p>2.基本熱身(跑步小跑、頸部、腰部、手部熱身加強)</p> <p>3.間歇熱身(如同第一節)</p>	9 分	力波墊	2-5
	<p>(發展活動-瞭解前滾翻保護要領及如何保護前滾翻)</p> <p>進入前滾翻教學:因體操動作危險性高所以學動作前必須先學如何保護他人以及如何自保，以避免受傷。</p> <p>保護者動作口訣:交、轉、推</p> <p>交: 雙手交叉放置學生的腹部及背部上</p> <p>轉: 旋轉雙手協助學生往前翻轉</p> <p>推: 順勢推背輔助學生蹲起</p> <p>(附錄二 2-1)</p>	15 分	力波墊 口訣版	1-2 2-2 3-2

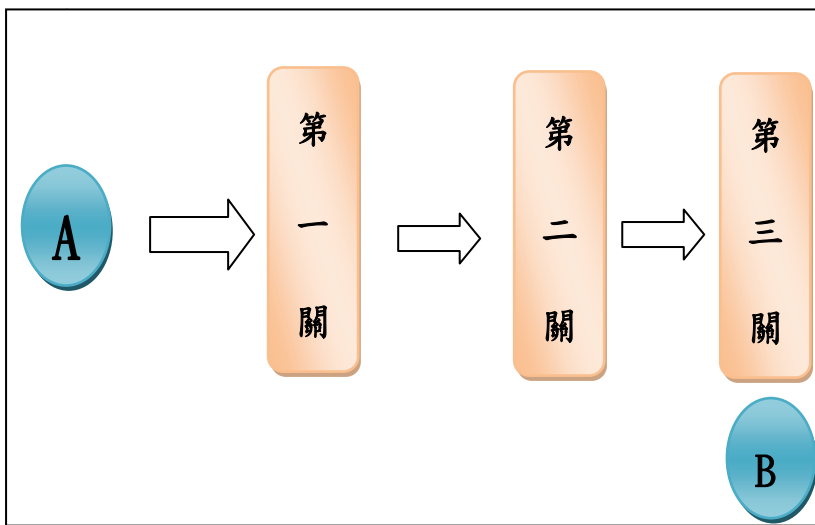
	<p>1.保護動作模擬 老師示範講解保護動作要領，並讓學生模擬一起實施。</p> <p>2.大蹲跳(兩人一組:保護者移至側面):保護者口訣，交、轉 (1)動作實施者做向前滾躺之動作(前滾翻之前半部動作)。 (附錄二 2-2)</p> <p>3. 雞蛋蹲(兩人一組):保護者口訣，推 (1)動作實施者由背滾蹲起(前滾翻之後半部動作)。 (附錄二 2-3)</p>			
<p>第 三 節</p>	<p>(綜合活動-將發展活動動作串連透過多人保護完成前滾翻之雛形)</p> <p>1.三角關係:串聯前滾翻動作(保護兩人與被保護一人):左、右各一名保護者，實施者於中間，實施前滾翻。 (附錄二 2-4)</p> <p>以上的動作將前滾翻之動作流程拆解，讓學生們能夠在互相保護當下，學會如何實施前滾翻。</p> <p>2.集合.回饋 填寫保護自評表 (附錄四 4-2) 確認學生在保護過程中，是否了解前滾翻動作保護要領以及滾翻時之本體感覺。</p>	<p>2 1 分</p>	<p>力波墊</p>	<p>1-2 1-3 2-2 2-3 3-2</p>

<p>第 三 節</p>	<p>(課程目標:實際可自行操作前滾翻) (準備活動-了解課程內容、基礎暖身以及增進基礎肌力)</p> <p>1.集合、點名 2.基本熱身(跑步小跑、頸部、腰部、手部熱身加強) 3.間歇熱身(如同第一節)</p>	<p>5 分</p>	<p>力波墊</p>	<p>2-5</p>
<p>第 三 節</p>	<p>(發展活動-瞭解前滾翻動作實施要領) 前滾翻動作口訣:撐、勾、滾 撐：雙手與肩同寬撐地板 勾：下巴內勾眼睛看肚子 滾：雙腳彎曲向前滾 (附錄三 3-1)</p> <p>1. 雙人協力:串聯前滾翻動作(一人保護與一人實施)，因前堂課已有由兩人保護之前滾翻經驗，因此接續前堂課之</p>	<p>20 分</p>	<p>力波墊 口訣版</p>	<p>1-3 2-3 3-2</p>

	<p>動作。</p> <p>2. 三角關係動作，由兩人保護遞減至一人保護來實施前滾翻。</p> <p>(附錄三 3-2)</p>			
	<p>3.我愛寶寶:自行操作前滾翻-個人-夾球，此動作將海綿球/小圓球夾在腹部，像是孕婦一樣，則海綿球是小寶寶，要以像顆球的方式，保護他向前翻滾。</p> <p>(附錄三 3-3)</p>	10分	力波墊 海綿球	1-3 2-3 3-2
	<p>(綜合活動-可自行實施前滾翻)</p> <p>1.自行操作前滾翻-個人實施前滾翻，最後在要學生有能力可以自己呈現前滾翻的情況下實施。</p> <p>(附錄三 3-4)</p> <p>2.集合.回饋</p> <p>填寫動作自評單 (附錄四 4-3)</p> <p>確認學生了解前滾翻之動作要領，並可統合身體感覺實際運用。</p>	10分	力波墊	1-3 2-3 3-2

第 四 節	<p>(課程目標:運用前三節課所學，互相討論、觀賞動作來進行闖關遊戲)</p> <p>(準備活動-了解課程內容、基礎暖身以及增進基礎肌力)</p> <p>1.集合、點名</p> <p>2.基本熱身(跑步小跑、頸部、腰部、手部熱身加強)</p> <p>3.間歇熱身(如同第一節)</p>	5分	力波墊	2-5
	<p>(發展活動-了解如何判別前滾翻動作及複習)</p> <p>1.講解.示範前滾翻好與壞之差異</p> <p>2.雙人協力之前滾翻動作複習</p> <p>3.我愛寶寶之前滾翻動作複習</p> <p>4.獨自前滾翻複習</p>	12分	力波墊	1-3 1-4 2-3 2-4

	<p>(綜合活動-將課程所學結合，讓學生互相討論，以團體合作之方式達到闖關之目的並檢視所學)</p> <p>闖關遊戲</p> <p>遊戲規則:</p> <p>將班級分 A、B 兩隊進行對抗，三關加總獲取較多分數之隊伍獲勝。</p> <p>(1) 第一關:體能我最行。</p> <p>每個個體差異不同，因此擅長項目也不同。此關卡目的在於讓學生互相討論，該如何分配可以在此關卡運用最短的時間內完成體能，先完成隊伍得三分。</p> <p>闖關動作實施順序:</p> <p>伏地挺身*10、仰臥起坐*10、蹲站*5，每個項目需各派至少男女一名。</p> <p>(2) 第二關: 保護小寶寶。</p> <p>夾球做前滾翻，海綿球/小圓球不可掉落並且直接蹲起，成功變得一分，累積分數待第三關加總。</p> <p>(3) 第三關: 滾過獨木橋。</p> <p>將地墊兩側畫線，線與線之間寬約 50cm，前滾翻不可滾出線外，腳、手也不可摸出線外，得一分。</p> <p>(4) 特殊加分:我是裁判</p> <p>在第三關中，A 對實施時，B 隊須以裁判角度幫 A 隊之前滾翻評分，反之。</p> <p>由於體操是一項主觀運動，因此除了學會如何實施外，還培養學生對於動作好壞之判定，將實際體操規則做調整並將扣分規則做規範，讓學生學習。此關得分為個人分數與團隊無關。</p>	21 分		2-4 3-2 3-3
--	--	------	--	-------------------



	<p>3. 回饋時間 填寫回饋單(附錄四 4-4) 在四節課下來，所學到的東西，及學習過程給于回饋， 並於將闖關遊戲的分數繳交。</p>	7分		
--	--	----	--	--

附錄一

1-1 伏地挺身

男生

1.



2.



3.



女生

1.



2.



3.



1-2 仰臥起坐

1.



2.

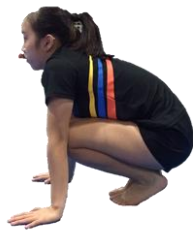


3.



1-3 蹲站

1.



2.



3.



4.



1-4 香腸滾

兩人

1.



2.



3.



一人

1.



2.



3.



4.



4.



1-5 不倒翁

兩人一組

1.



2.



3.



4.



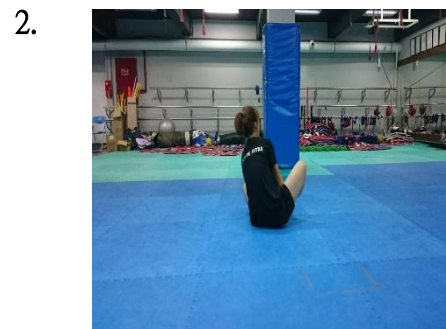
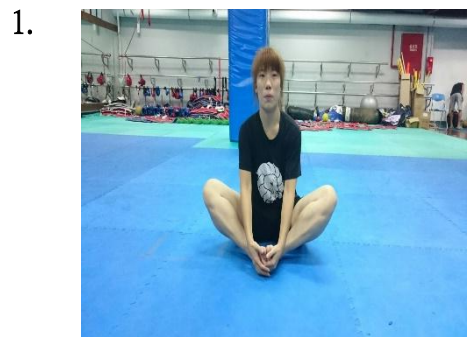
5.



6.



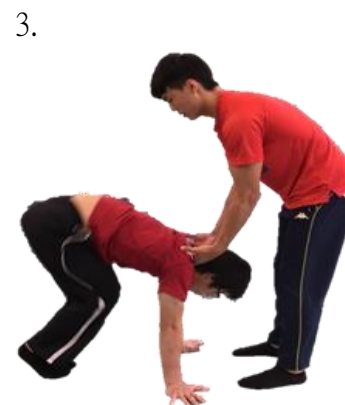
一人自行實施



1-6 雞蛋滾



1-7 小蹲跳(保護者在前頂肩膀)



附錄二

2-1 (保護者口訣版)

1.



雙手交叉放置
於學生的腹部
及背部上

2.



翻轉雙手協助
學生往前滾

3.



順勢推背輔助
學生蹲起

2-2 大蹲跳(保護者移至側面)

1.



2.



3.



2-3 雞蛋蹲

1.



2.



2-4 三角關係

1.



2.



3.



4.



附錄三

3-1 (前滾翻口訣版)

1.



雙手撐地板

2.



下巴內勾眼睛
看肚子

3.



雙腳微跳向前
滾

3-2 雙人協力

1.



2.



3.



4.



5.



6.



3-3 我愛寶寶

1.



2.



3.



4.



3-4 自行操作前滾翻

1.



2.



3.



4.



5.



6.



附錄四

第一節 4-1

前滾翻學習單 1

自評表		姓名：		
伏地挺身（男、女）		很好	普通	不好
1.雙手是否有與肩同寬？				
2.雙腳是否彎曲（女）、伸直（男）？				
3.身體下去上來時，動作是否有標準？				
仰臥起坐		很好	普通	不好
1.雙手是否有交叉放至胸口前、雙腳彎曲併攏？				
2.起身時，手肘是否有碰到膝蓋再躺下？				
3.是否有跪坐在同學的前方，協助壓腳？				
蹲站		很好	普通	不好
1.是否有雙腳併攏下蹲，雙手與肩同寬放置地上？				
2.往後跳時，雙手及雙腳是否有伸直？				
3.站立時，雙腳是否有併在一起、雙手伸直向上拍手？				
香腸滾		很好	普通	不好
1.雙手及雙腳是否都有伸直併攏在做滾？				
2.是否能自行滾動換重心？				

3.是否有協助學生用手推香腸滾？			
4.幫學生推香腸滾時，手的位子及動作是否正確？			
不倒翁	很好	普通	不好
1.雙腳是否有足掌相對，雙手十指交扣握住足背？			
2.是否能換重心，自行滾動轉一圈，回到盤姿勢？			
3.幫學生協助不倒翁時，動作及站位是否正確？			
雞蛋滾	很好	普通	不好
1.是否有雙腳彎曲、大腿貼身體、雙手抱膝？			
2.前後搖擺時，背部是否有躺地再起身做一連串動作？			
小蹲跳	很好	普通	不好
1.是否有雙腳併攏下蹲，雙手與肩同寬放置地上？			
2.雙腳是否有一起同時蹲跳起？			
小蹲跳-保護者	很好	普通	不好
1.雙手是否有放在學生的肩膀上伸直？			
2.學生在做蹲跳時，是否有協助控制跳的力量？			
綜合遊戲	很好	普通	不好
1.是否有聽對音樂做動作？			
2.是否有完成遊戲裡的動作？			
3.動作是否有做標準？			

上課心得：

前滾翻學習單 2

自評表		姓名：		
前滾翻動作-保護者		很好	普通	不好
1.幫學生保護時，是否有注意安全？				
2.幫學生保護時，是否動作正確？（交、轉、推）				
大蹲跳		很好	普通	不好
1.雙腳是否有併攏下蹲，雙手與肩同寬放置地上？				
2.滾翻時，是否有注意收下巴雙眼看肚臍？				
3.滾完是否有躺在地上，雙腳彎曲，雙手抱膝？				
大蹲跳-保護者		很好	普通	不好
1.保護時雙手是否有交叉放置學生的肚子及背上？				
2.幫學生協助滾翻時是否有注意手的力道及安全問題？				
3.滾到躺的動作，是否有連貫？				
雞蛋蹲		很好	普通	不好
1.雙腳是否有彎曲雙手抱膝？				
2.前後搖擺時背部是否有躺地再起身？				
3.起身時雙腳是否有彎曲蹲著，雙手在身體兩旁？				
雞蛋蹲-保護者		很好	普通	不好

1.是否有幫學生前後搖身體至蹲起的動作？			
三角關係-保護者	很好	普通	不好
1.兩位學生幫一位學生保護時，動作是否有做正確？			
2.幫學生保護時，兩位學生的動作時間是否一致？			
<p>上課心得：</p>			

前滾翻學習單 3

自評表		姓名：		
前滾翻動作		很好	普通	不好
1. 是否有雙腳併攏下蹲，雙手與肩同寬放置地上？				
2. 滾翻時，是否有注意雙眼看肚臍、低頭、收下巴？				
3. 滾翻時，是否有收腹，屈膝抱膝，腳跟儘量靠臀？				
4. 滾翻時，雙腳是否有微跳向前滾？				
前滾翻動作-保護者		很好	普通	不好
1. 幫學生保護時，是否有注意安全？				
2. 幫學生保護時，是否動作正確？（交、轉、推）				
前滾翻動作-個人夾球		很好	普通	不好
1. 球是否有放置在肚子下方做前滾翻動作？				
2. 前滾翻結束時，球是否還在身上？				
上課心得：				

