

教案格式

項 目	單 槓	難 易 度	<input type="checkbox"/> 簡單 <input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 挑戰		
單 元 名 稱	飛 簷 走 壁	年 級	4、5、6 年 級		
單 元 目 標	<p>一、認知方面：</p> <p>1. 認識單槓項目特質。</p> <p>2. 瞭解單槓項目的注意事項。</p> <p>3. 瞭解為何學單槓。</p> <p>二、情意方面：</p> <p>1. 認識身體發展之能力。</p> <p>2. 瞭解與團隊合作重要性。</p> <p>三、技能方面</p> <p>1. 瞭解單槓之握法。</p> <p>2. 瞭解單槓之動作技巧與技術要領</p> <p>3. 瞭解使用單槓項目的安全及保護措施。</p>	時間	80 分鐘共 2 節		
教 學 資 源	單槓 5 座、軟墊 6 個、飛簷走壁一座（自製教具）、棍棒 15 支				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
3 分	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師準備： 將單槓相關器具準備好。</p> <p>(二) 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋。</p>	<p>認識單槓相關器具</p>	<p>1-1-1 老師示範佈置安全單槓場地，並引導學生一同來協助。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p>	口述評量	<p>單槓 5 座</p> <p>軟墊 6 個</p> <p>飛簷走壁一座（自製教具）</p> <p>棍棒 15 支</p>
18 分	<p>(三) 引起動機： 觀賞!男、女生單槓短片。 進行暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動 1：</p>	<p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-3-1 觀賞倫敦奧運!男、女生單槓比賽短片，來介紹單槓。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。</p>		

3分	介紹課堂上要遵守的相關規定與本單元要學習的項目。	標	2-1-1 教學者先介紹本單元學單槓的目的。		
3分	(二) 活動2 介紹單槓基本握槓方法與吊單槓手臂力量練習。	認識單槓握法名稱與手臂力量訓練	2-2-1 教學者示範各種握槓方法（正、反、正反握）與吊單槓手臂力量練習。		
8分	(三) 活動3 學生練習各種握槓方法（正、反、正反握）與吊單槓手臂力量練習，並能觀察其他同學握槓方法是否正確。	練習與模仿動作	2-3-1 學生能做出各種握槓動作與手臂懸吊力量。 2-3-2 能夠欣賞同學的練習。		
5分	三、綜合活動 (一) 評量學生學習成果。 (二) 根據整堂課的表現給予受試者口頭鼓勵並加分。 (三) 發學習單 (四) 結束 ----第一節結束----	評量學習成果並給予獎勵	3-1-1 根據單槓學習評量表進行檢核。 3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生填寫學習單2天後繳交。 3-4-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。	單槓學習評量表	
7分	一、準備活動 (一) 教師準備： 將單槓相關器具準備好。 (二) 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋。	認識單槓相關器具 遵守課堂相關規定	1-1-1 老師示範佈置安全單槓場地，並引導學生一同來協助。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋	口述評量	單槓5座 軟墊6個 飛簷走壁一座（自製教具） 棍棒15支

5分	<p>(三) 引起動機： 進行暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動 1： 地板模擬上槓動作，抱膝搖籃動作。</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害</p> <p>練習與模仿動作</p>	<p>1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。</p> <p>2-1-1 教學者示範地板模擬上槓動作，抱膝搖籃動作。</p>	<p>動作評量</p>	
5分	<p>(二) 活動 2： 地板模擬上槓動作，抓棍搖籃動作。</p>	<p>練習與模仿動作</p>	<p>2-1-2 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>2-2-1 教學者示範地板模擬上槓動作，抓棍搖籃動作。</p>	<p>動作評量</p>	
8分	<p>(三) 活動 3：飛簷走壁以『踏板』協助『上槓者』練習三人後迴環上。</p>	<p>練習與模仿動作</p>	<p>2-2-2 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>2-3-1 教學者示範如何保護上槓同學的動作。</p> <p>2-3-2 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p>	<p>動作評量</p>	
8分	<p>(四) 活動 4：飛簷走壁以『踏板』協助『上槓者』練習單人後迴環上。</p>	<p>練習與模仿動作</p>	<p>2-4-1 教學者示範輔助教具如何應用在單槓一後迴環上動作上</p> <p>2-4-2 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p>	<p>動作評量</p>	
5分	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 分組討論</p> <p>1. 透過踏板的協助後，更了解自己重心轉移的時間點。</p> <p>2. 經由觀察通學練習能夠了解自我技術程度，便主動練習。</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>3-1-1-1 經由各組討論出，『飛簷走壁』的最佳重心位置。</p> <p>3-1-1-2 能夠體會團隊相互信任之重要性與細心專心負責保護同學。</p> <p>3-1-2-1 學生能體會動作要領，並應用技巧實施。</p>	<p>單槓學習評量表</p>	
2分	<p>(二) 教師講評</p> <p>1. 透過克服障礙『教具輔助』設計，可提升自我不畏懼單槓能力。</p> <p>2. 根據整堂課的表現給予受試者口頭鼓</p>		<p>3-2-1 根據單槓學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-2 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p>		

	勵並加分。 3. 結束。		3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。		
修正原則					

飛簷走壁學習單

班級：____年____班 座號：____ 姓名：_____

設計者：廖永欽

你看到什麼？

連連看？

正握

反握

正、反握



◆我該如何做？ 如果你是協助者，你會如何做？

