

一年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		6-1 登峰造極——體操	設計者	教科書提供
實施年級		一上	節數	4節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
領域學習重點	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	議題	學習主題 1. 身體自主權的尊重與維護。 2. 性別權力關係與互動。 3. 人權重要主題。
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		實質內涵 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

	學習內容	<p>B 安全生活與運動防護</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>I 表現類型運動</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>		
學習目標	<p>一、能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>二、能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>三、藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>四、能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>			
教學資源	保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>●千姿百態／變形金剛／飛天遁地</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作，以及蒐整欲補充說明之資料。</p> <p>(二)學生：平均分為若干組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生是否曾上網搜尋競技啦啦隊、體操運動等相關影片或電視轉播節目。請學生發表常見的跳躍動作，以及對於提升跳躍高度、安全穩定落地之方法的感想。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離。</p> <p>(一)進行肩部、足踝關節繞環及腿部肌群伸展動作。</p> <p>(二)進行站姿體前彎動作，再次加強腿部肌群伸展。</p>			45 分鐘	

(三)原地進行雙手直臂前後擺臂動作，強調直臂上提貼耳，體驗重心上提的動作 10 次。

(四)接續暖身活動(三)，在直臂上提貼耳後，讓雙手直臂側平舉並順勢屈膝蹲立 2 秒，體驗重心平衡的動作 10 次。

(五)以慣用腳在前為第一步向前慢跑，除了第一步外，強調單數步伐刻意上踢並在空中多停留 1 秒，持續繞著活動場地 2 圈。

四、主要活動

(一)單腳大跨跳

1. 接續暖身活動(五)，強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)。

2. 接續上述，多助跑 2 步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。

(二)雙腳跳躍

1. 接續暖身活動(四)，原地進行垂直跳躍動作，強調起跳瞬間蹬地吸氣，直臂上提；落地瞬間屈膝緩衝，平穩落地等動作要領。

2. 接續第 1 點敘述，原地進行團身跳躍動作，除持續強調起跳與落地等動作要領外，跳至最高點時，嘗試做出明確的團身體姿。

3. 接續第 1 點敘述，原地進行左右分腿跳躍動作，除持續強調起跳與落地等動作要領外，跳至最高點時，嘗試做出明確的左右分腿體姿。

4. 接續第 1 點敘述，原地進行瑪莉兄弟跳躍動作，除持續強調起跳與落地等動作要領外，跳至最高點時，嘗試做出明確的瑪莉兄弟跳躍體姿。

五、綜合活動

(一)說明並提示起跳與落地等動作要領與重要性。

(二)由各組自行挑選技術最佳者，各組代表一字排開，同步進行下列動作競賽，並由其他同學進行評比。教師藉由活動，再次說明起跳、落地等動作要領與柔軟度、腿部肌群肌力的重要性，勉勵學生好好學習。

1. 團身跳：評比跳躍高度。

2. 分腿跳：評比空中分腿開度。

3. 瑪莉兄弟跳：評比落地瞬間穩定度。

(三)指導學生完成本書 p. 130 「體操精靈」學習活動單「垂直跳轉一周」活動。

六、建議事項

(一)原地垂直跳躍是學習其他跳躍動作的基礎，教師在這個動作的練習活動中，應提示學生體會手臂帶動、向上蹬腿與核心肌群控制的重要性。

(二)為增強學生運動安全的概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。

(三)提醒學生，練習過程中，常會因為彼此的間隔距離不適當與專注力不足，造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當採取運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使傷害降到最低。

(四)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

(五)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐紀錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。

(第一節結束)		
<p>●飛天遁地</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作，以及蒐整欲補充說明之資料。</p> <p>(二)學生：平均分為若干組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生是否曾上網搜尋跳高競賽、排球滾翻救球、游泳滾轉等相關影片或電視轉播節目，請學生發表最常看到的滾翻動作，並思考如何提升滾轉速度及安全穩定站起。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離。</p> <p>(一)進行手腕、足踝關節繞環及核心肌群伸展動作。</p> <p>(二)進行站姿體前彎動作，再次加強腿部肌群伸展。</p> <p>(三)以團身臥跪姿，額頭、雙手掌及雙腿下肢觸地，配合師長指令方向，同步進行團身左右滾動動作 10 次，強調滾動速度，體驗側滾的感受。</p> <p>(四)以團身坐姿，雙手環抱膝蓋，目視腹部，由背部帶動，背部至臀部皆須依序貼觸地面，原地進行團身前後滾動動作 10 次，強調滾動速度，體驗滾動的感受。</p> <p>(五)接續暖身活動(四)，在雙腳踩地瞬間，強調腳跟緊靠臀部，雙肩壓至雙膝上方，促使身體重心持續向前，順勢直膝站立，體驗滾動站立的動作 10 次。</p> <p>(六)接續暖身活動(五)，由直膝站立姿開始動作，直接屈膝蹲坐回地向後滾動，強調前後滾動的速度，持續體驗滾動站立的動作 10 次。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)立姿側滾：接續暖身活動(三)，由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。</p> <p>(二)單肩前滾翻：接續暖身活動(六)，由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>(三)前滾翻：接續主要活動(二)，由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。</p> <p>(四)單肩後滾翻：接續暖身活動(六)，由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向斜後肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)說明並提示滾翻動作，在動作操作過程中，應力求身體維持圓球體姿，縮小半</p>	45 分鐘	

<p>徑，滾動瞬間後腦勺至臀部皆須依序貼觸地面等動作要領與重要性。</p> <p>(二)由各組自行挑選技術最佳者，各組代表一字排開，同步進行各式滾翻動作競賽，並由其他同學一起進行速度評比，藉由活動再次說明滾翻的動作要領與柔軟度、手臂與腿部肌群肌力的重要性。勉勵學生好好學習。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)為增強學生運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。</p> <p>(二)提醒學生，練習過程中，常因為彼此的間隔距離不適當與專注力不夠，造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使傷害降到最低。</p> <p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p>(四)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐紀錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>		
<p>●飛天遁地</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐整欲補充說明之資料。</p> <p>(二)學生：平均分為若干組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生是否曾上網搜尋競技啦啦隊、體操運動等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到的手翻動作，以及思考如何提升手翻速度及安全穩定站起的方法。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離。</p> <p>(一)進行手腕、足踝關節繞環及腿部肌群伸展動作。</p> <p>(二)進行站姿體前彎動作，再次加強腿部肌群伸展。</p> <p>(三)以屈膝蹲立姿，雙手直臂，掌心貼地，配合師長指令方向，原地同步進行連續團身併腿及左右蹬跳動作 10 次，強調目視雙手之間、屈膝、前腳掌蹬地，體驗左右跳動的感受。可於兩手之間，給予一條標示線。</p> <p>(四)接續暖身活動(三)，強調落地瞬間，單腳依序腳掌踩地、屈膝蹲立，同時雙手保持直臂貼耳動作，再次加強體驗側翻的感受。</p> <p>(五)接續暖身活動(四)，面向兩手之間，由雙手直臂貼耳，前後腳屈膝蹲立姿開始，強調雙腳依序跳蹬離地及落地瞬間，單腳依序腳掌踩地、屈膝蹲立，同時雙手保持直臂貼耳動作，再次加強體驗側翻的感受。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。可於兩手之間，給予一個標的物。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)併腿跳撐：接續暖身活動(三)，由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。</p> <p>(二)側翻：接續暖身活動(五)，由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地</p>	45 分鐘	

<p>面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)說明並提示側翻動作，在動作操作過程中，應力求雙手須隨時保持直臂貼耳，雙腳皆須依序蹬離與踩回地面等動作要領與重要性。</p> <p>(二)由各組自行挑選技術最佳者，各組代表一字排開，同步進行側翻動作競賽，並由其他同學一起進行速度、遠度與直膝等體勢評比，藉由活動再次說明側翻的動作要領與柔軟度、手臂與腿部肌群肌力的重要性。勉勵學生應該好好學習。</p> <p>(三)指導學生完成本書 p.130「體操精靈」學習活動單「背向式倒立」活動。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)在練習支撐等動作時，請格外留意學生上肢肌力的加強，以及學生在活動實施前的個人暖身是否充分完成，避免運動傷害發生。</p> <p>(二)為增強學生運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。</p> <p>(三)提醒學生，在練習過程中，常因為彼此的間隔距離不適當與專注力不夠，造成不必要的意外，如扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜採取運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使傷害降到最低。</p> <p>(四)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p>(五)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐紀錄表，確實記錄課餘運動狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>		
<p>●跑酷獻技</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作，以及蒐整欲補充說明之資料。 2. 依現有落地墊排成一長條(約 10 公尺長)，並請學生分為若干組。 <p>(二)學生：平均分為若干組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生是否曾上網搜尋跑酷、體操運動等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到的相關動作組合，並思考提升完美體姿、動作速度及安全穩定落地的方法。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離，沿著練習場地圍一圈。</p> <p>(一)進行肩部、足踝關節繞環及腿部肌群伸展動作。</p> <p>(二)進行站姿體前彎動作，再次加強腿部肌群伸展。</p> <p>(三)原地複習垂直跳躍動作，強調起跳瞬間蹬地吸氣，直臂上提；落地瞬間屈膝緩衝，平穩落地等動作要領 10 次。</p> <p>(四)原地複習團身跳躍動作，強調起跳瞬間蹬地吸氣，直臂上提；落地瞬間屈膝緩衝，平穩落地等動作要領 10 次。</p> <p>(五)以慣用腳在前為第一步，向前慢跑，複習單腳起跳—前後分腿跳動作，強調單</p>	45 分鐘	

<p>數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)，持續繞著活動場地 2 圈。</p> <p>(六)學生依照分組，輪流在長條落地墊上，往同一方向，向前練習立姿側滾動作與前滾翻動作。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)動作技巧組合一：依照課本說明，讓學生輪流排隊至落地墊上進行練習。強調務必待前一位同學完成所有動作組合後，下一位同學再開始進行練習，以避免不必要的撞擊。</p> <p>(二)動作技巧組合二：依照課本說明，讓學生輪流排隊至落地墊上進行練習。強調務須待前一位同學完成所有動作組合後，下一位同學再開始進行練習，以避免不必要的撞擊。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)說明並提示各式跳躍與滾翻等動作要領與重要性。</p> <p>(二)由各組自行挑選技術最佳者，各組代表依序在落地墊上進行上列動作組合競賽，並由其他同學一起進行速度、遠度與體勢評比，藉由活動再次說明跳躍與滾翻等動作要領以及柔軟度、腿部肌群肌力的重要性，勉勵學生好好學習。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)為增強學生的運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。</p> <p>(二)提醒學生，在練習的過程中，常會因為彼此的間隔距離不適當與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜採取運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使傷害降到最低。</p> <p>(三)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐紀錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。</p> <p style="text-align: center;">(第四節結束)</p>		
---	--	--