

國小健體領域三上單元五教案

單元名稱	單元五 肢體運動王 第 1 課 墊上滾翻樂		總節數	共 4 節，160 分鐘 本次授課為第一節
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1.與同伴快樂的參與墊上運動活動。 2.學習與側滾翻有關的活動，並做出直身與團身側滾翻的動作。 3.學習前滾翻的動作要領。 4.學習與前滾翻有關的活動並做出前滾翻的動作。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元五		
教學設備/資源		圖卡、踏板、力波墊		
教學活動				
<p>【活動一】墊上暖身趣</p> <p>(一) 遊戲探索 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師指導全班根據圖卡指示，以指定身體部位接觸地墊（例如 1 手 2 腳），動作需維持 3 秒鐘，盡量不能與同學做重複的姿勢。 操作 4 組指令，展現自己的創意。 <p>(二) 動作挑戰 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提示除了手、腳等，有其他支撐平衡部位的可能性，例如膝蓋、肩膀、臀部等。 學生進行挑戰各式有難度或特定的體操動作。 <p>(三) 循環演練 16'</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將學生分成 4 組，每組約 5~6 人，進行關卡挑戰。 				

2. 關卡任務有（7手8腳）、（1頭2腳5膝）、（3背4腳5肘）、（6手6腳）
3. 小組進行循環演練，每道關卡4分鐘後吹哨。

(四) 小組討論 7'

1. 由各組進行討論發揮創意，自訂關卡任務

(五) 分享賞析 7'

1. 各組展現出自己的任務動作，其他小組進行評比，分享心得。

-----本節授課到此為止-----

【活動二】團身側滾翻

(一) 團身搖籃作暖身 10'

1. 教師指導全班布置場地，帶領學生做暖身活動，並特別加強身體各關節（頸、肩、肘、腕、膝、踝等）的繞環運動。
2. 「團身」練習：當教師的指令為「團身」時，學生須將雙膝向胸前靠攏，雙手環抱膝關節下方（或足頸），緊縮下巴，眼睛看著自己的肚子。練習時，提醒學生注意背部、腹部及全身的感覺，就像一團小圓球，縮得越圓越小越好。
3. 「團身搖籃」練習，學生坐在安全墊上，做出「團身」動作，並以「圓背部」為主，順勢向後滾，再向前滾，如同「搖籃」一般使身體前後擺動。
4. 配合童謠，教師指導學生連續做出「團身搖籃」的動作 4~8 次，動作練習的同時，請同學唱著：「搖啊搖，搖啊搖，船兒搖到外婆橋，外婆好，外婆好，外婆對我嘻嘻笑」，使動作學習更有趣。
5. 重點歸納：雙膝向胸前靠攏，雙手環抱膝關節下方，緊縮下巴看肚子，熟悉團身的要領，順勢向前向後滾，搭配童謠，在快樂的氣氛中練習團身搖籃做暖身。

(二) 直身側滾翻 10'

1. 教師指導學生複習直身滾翻，找回墊上運動的感覺。
2. 直身側滾翻時，仰臥平躺於安全墊上，雙手伸直置於雙耳旁，雙腳直膝，雙手略為上提，向側邊滾動一圈，再回到平躺的狀態。
3. 動作熟練後，指導學生連續做出滾翻動作。
4. 重點歸納：練習直身側滾翻的要領，熟悉墊上運動的感覺，為下一個活動準備。

(三) 團身側滾翻 20'

1. 翻滾方式略同直伸側滾翻，唯將直身姿勢改為團身。
2. 團身側滾翻時，教師指導學生讓雙手包覆雙腿向胸前屈曲，背部盡量團身似圓，向側邊滾動一圈，進行側滾翻。
3. 動作熟練後，指導學生連續做出滾翻動作兩次以上。
4. 將直身側滾翻和團身側滾翻的動作各做一次，交互練習。
5. 重點歸納：反覆操作直身側滾翻和團身側滾翻，熟悉側滾翻的動作技巧並完成動作。

【活動三】前滾翻

(一) 布置斜坡練滾翻 30'

1. 教師在安全墊的近端（靠近演練者的準備位置）下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。
2. 請一位技優的學生依教師說明的動作要領，同步試做演練。順序如下：
 - ①. 雙腳併攏，抬起腳跟，踮腳蹲立於斜坡高處，膝關節與胸部緊靠。
 - ②. 雙手與肩同寬（或略寬），五指分開平撐於軟墊上，與腳尖相距一個手掌。
 - ③. 緊縮下巴、目視肚子，在下巴處置放一條小手帕，緊縮下巴將小手帕夾住不掉落。
 - ④. 保持上述姿勢，雙腳慢慢伸直（等同於臀部抬高）。
 - ⑤. 保持上述姿勢，重心前移，後腦勺輕輕著墊於雙手之間（此時應該因斜坡的助力，已進入

滾翻的狀態)；滾翻時，務必維持膝關節與胸部緊靠的團身狀態，加上雙手抱腿，完成滾翻回到蹲立動作，最後起身。

- 3.根據動作，可用關鍵字的「口訣」方式教學，以便於提點學生遵循及注意動作步驟，口訣如下：腳蹲立→手撐墊→縮下巴→腳慢慢伸直→後腦勺輕輕著墊→抱腿起身，教師從旁輔助完成動作。
- 4.重點歸納：借助斜坡的助力，按照滾翻的口訣要領「腳蹲立→手撐墊→縮下巴→腳慢慢伸直→後腦勺輕輕著墊→抱腿起身」，依序練習正確的滾翻動作。

(二) 平面前滾翻 10'

- 1.教師指導學生將斜坡「踏板」挪開，形成平面的安全軟墊布置。
- 2.練習時，依照動作要領，在平鋪的安全軟墊上演練，就是一般常見的「墊上前滾翻」。
- 3.教師指導學生應盡量縮短完成前滾翻的距離，因為距離越短，表示「團身」做得越好。
- 4.請學生依序練習，教師從旁輔助完成動作，或畫記完成平面前滾翻的距離。
- 5.重點歸納：運用動作要領，在平鋪的安全軟墊上翻滾，並練習縮短前滾翻的距離，熟練前滾翻的動作。

【活動四】連續前滾翻

(一) 斜坡連續前滾翻 25'

- 1.練習前，教師在安全軟墊的近端（靠近演練者的準備位置）下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。
- 2.教師指導學生在「斜坡上」做出第一次的前滾翻之後抱腿起身，接著在「墊上」做出連續第二次的前滾翻動作之後抱腿起身。
- 3.請技優的學生示範動作要領，教師同步說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。
- 4.按照要領依序練習，教師從旁輔助完成動作。
- 5.重點歸納：借斜坡的助力與自己的能力，運用動作要領，完成連續前滾翻動作，熟悉連續前滾翻的技巧。

(二) 平面連續前滾翻 15'

- 1.場地布置時，連接兩塊以上的安全軟墊成長條狀，增加滾翻空間，並將斜坡拿掉。
- 2.指導學生做出第一次前滾翻之後抱腿起身，再連續做出第二次的前滾翻動作。
- 3.重點歸納：運用前述活動的各種練習，完成平面連續前滾翻動作，熟悉連續前滾翻的技巧。