

# 彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

## 一、課程設計原則與教學理念說明

滾翻是身體在墊上移動而重心不停轉換的動作。在跌倒時，可以保護自己不容易受傷。滾翻會運用身體各部位力量，平時可多鍛鍊身體肌肉的力量，訓練身體動作的靈活度。

## 二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	黃惠君	
課程主題	五、好玩的墊上遊戲 第3課滾翻前練習		總節數	3節	
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input checked="" type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	三年級
學生學習狀況分析	小朋友已有基本伸直滾翻、單腳平衡站立、四肢著地支撐身體移動的能力，此次增加難度，練習搖籃擺盪、團身滾翻、單邊側滾，讓身體鍛鍊肌肉力量，並在滾翻後保持平衡，訓練身體的靈活動，因應緊急狀況的發生。				
<b>設計依據</b>					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。			
學習目標	認知	1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。			
	技能	2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。			
	態度	5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。			
素養	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			
議題融入	實質內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。			
	融入單元	安全教育議題			
與其他領域/科目連結	（非必要項目）				
教學策略	模仿練習、角色扮演、小組討論				
教學設備/資源	哨子、音樂、討論板、筆				

參考資料		南一版健康與體育第五冊(三上)課本、教師手冊			
教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點	學習目標
				五、好玩的墊上遊戲 第3課滾翻前練習	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
				學習內容 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	7.

### 三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	五、好玩的墊上遊戲 第3課滾翻前練習	時間	40分鐘(第2節)
學習目標	1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。 5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。		
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
領綱素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
核心素養呼應說明	透過支撐、翻滾、平衡的練習，提昇學生良好身體活動的效能，以促進身心健全發展。進而認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
議題融入說明	平時熟練滾翻，可在緊急狀況出現時，做出保護的反應動作。		
教學活動內容及實施方式		教學時間	教學教具與評量

<p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備分隔用角錐 9 個。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間：迎曦樓地下室。</li> <li>3. 場地事先整理乾淨。</li> </ol> <p>(二)學生：整齊排隊並能依指令迅速分組。</p> <p>二、熱身活動：帶領學童進行熱身活動，尤其是手臂、大腿、手腕、腳踝等部位。</p>	5 分鐘	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>三、發展活動</p> <p>(1) 抱膝搖籃</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)坐在軟墊上，雙手抱住膝蓋，身體往後滾動，當頭及肩膀碰觸到墊子後，回到原來姿勢，連續做 3 次。</li> <li>(2)可以讓學童試試滾動不同方向，體驗身體滾動不同方向，需要身體哪些部位肌肉的力量。</li> <li>(3)活動後請學童討論：活動中，如何讓身體容易回到原先姿勢？</li> </ol> <p>2.雞蛋滾</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)團身，雙手抱住雙腳，在墊上滾來滾去。</li> <li>(2)藉由身體在墊上滾翻的活動，體驗身體重心不斷改變的感覺。</li> </ol> <p>3.我是神槍手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)此活動可訓練動作的敏捷度。</li> <li>(2)請學童先做出高跪姿，選定前方目標，一手托著另一手瞄準目標後，單邊側滾，身體撐起來成高跪姿，再度瞄準目標，想像自己是電影中的特務舉槍射擊。</li> </ol>	20 分鐘	<p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p> <p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p> <p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p>
<p>四、師生共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？</li> <li>2.進行「雞蛋滾」的活動時，偏移了路線滾到墊子外面，該怎麼調整？</li> <li>3.在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？</li> <li>4.在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？請學童發表看法。</li> </ol>	10 分鐘	<p>教具：討論板、學習單</p> <p>評量：小組成員能切中主題進行討論，並發表。</p>
<p><b>【總結活動】</b></p> <p>五、歸納總結</p>	5 分鐘	

<p>1.練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動能力完成各項動作。</p> <p>2.進行身體移動及重心改變動作時，能保持身體平衡。</p>		
---	--	--