

領域/科目	健康與體育		設計者	張有典	
實施年級	三		總節數	共 4 節，160 分鐘	
單元名稱	單元六 躍動活力秀 活動一 支撐躍動				
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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。			
議題融入	實質內涵	安全教育			
	所融入之學習重點	安 E6 了解自己的身體。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林三上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 表現靜態和動作的支撐性動作。 3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課後自主學習。 					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節 講解支撐動作的重要概念				5 分	問答:能說

<ul style="list-style-type: none"> ● 複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。 ● 講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。 <p>進行靜態支撐練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。 ● 引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。 	10 分	<p>出支撐動作的技能概念。實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p>
<p>進行支撐原地跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。 ● 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作，引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。 ● 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時，在空中交換腳，換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時，肩膀不可前傾超過雙手位置，雙腳不宜超過臀部位置，避免造成重心不穩。 ● 兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 ● 引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些身體活動有關，鼓勵學生多練習支撐性動作，以控制身體的穩定性。 	25 分	<p>觀察：能與他人合作創作支撐性動作表現任務。</p> <p>學習單：能進行課後自主練習的學習單紀錄。</p>
<p>第二節 進行器材支撐活動練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用學校體操器材（軟墊跳箱、地板墊、牆壁），布置成練習支撐動作的分站活動。示範與講解各分站動作方式： <ol style="list-style-type: none"> 1 雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。 2 雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。 3 雙手撐地，利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上，雙腳向上移動，再向下回原位。 4 雙手撐地，雙腳在跳箱左右邊跳躍。 ● 引導學生分組試作與練習。 	25 分	
<p>進行分站支撐挑戰活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或增加輔助器材）。 ● 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 	15 分	

<p>第三節 平衡木單腳支撐練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 複習平衡木前進動作，再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撐動作，訓練平衡感。 ● 鼓勵學生勇於在平衡木上嘗試各種單腳支撐動作，發現維持平衡的要領。 	20 分	
<p>平衡木支撐爬行練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行，控制身體重心維持在直線的平衡木上。 ● 發表雙腳支撐前進和四肢支撐前進的差異，以及維持平衡的要領。 	20 分	
<p>第四節 進行創意大考驗活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 複習前三節學習的重點，包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。 ● 說明四人一組合作完成的學習任務： <ol style="list-style-type: none"> 1 兩個不同支撐點的靜態平衡動作。 2 一個不同的支撐跳躍動作。 3 一個利用器材展現的支撐動作。 ● 各組進行動作組合練習與表演任務分配。 ● 各組輪流表演，教師再提供講評與修正建議，引導學生檢視學習成效。 	25 分	
<p>進行課後練習策略討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生利用課後時間以及各種學習資源（家人、同學、器材、網路資源）進行動作的練習。 ● 引導學生發表練習的策略有哪些，並盡量以可以做到的為主。 ● 利用學習單，讓同學記錄自己課後練習情形，一星期後再與同學分享。 	15 分	
<p>試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p>		
<p>附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		

