

領域/科目	健康與體育		設計者	王炯發
實施年級	五		總節數	共 2 節共 80 分鐘
單元名稱	矯健好身手 滾！滾！滾！			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	核心素養	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。
	學習內容	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
	所融入之學習重點	性別平等教育		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林五下健康與體育課本第二單元			
教學設備/資源	體操墊、三角錐（參考課本 29 頁布置地墊）			
學習目標				
1.能學會正確的前滾翻動作 2.能學會正確的前滾分腿站立動作。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<p style="text-align: center;">活動一、準備活動</p> <p>1. 學生進行平常的熱身外，加強頭、頸、肩、手腕、背部等處拉筋。</p> <p>■滾翻暖身活動（無論是任何滾翻動作都適用）</p> <p>1. 嬰兒爬（四肢當支點向前爬）</p> <p>2. 毛毛蟲爬行前進（俯臥爬行）</p> <p>3. 青蛙跳（雙手放起跳落地要置放於雙腳間）</p> <p>4. 墊上側滾</p> <p>5. 抱膝搖籃：雙手抱膝蹲下，背往後慢慢躺下後滾，雙手抱牢膝蓋團身，利用前後擺盪的力量滾回原位（一開始聽教師哨音，動作熟悉後學生自行重複 10 次）</p> <p>■教師講解並示範前滾翻動作要領</p> <p>1. 蹲於斜坡墊前，雙手置於外側。</p> <p>2. 以蹲姿慢慢抬高臀部，頭儘量往後內縮於雙腿間（往後看）</p> <p>3. 利用蹲姿抬高臀部至一定高度有慣性向前的力量向前滾翻（雙手須支</p>			10 分	1. 實作：能做出正確的前滾翻動作。 2. 能說出前滾翻的動作要領。 3. 觀察他人前滾翻動作。
			5 分	

<p>撐身體重量，切勿頭頂直接撞上墊子)</p>	15 分	
<p style="text-align: center;">活動二、發展活動</p>		
<p style="text-align: center;">學生進行前滾翻作 (教師在一旁保護)</p>		
<p style="text-align: center;">活動三、綜合活動</p>	5 分	
<p>■將學生分為動作熟練與不熟練 2 組，並集合再強調前滾翻技巧。</p>		<p>教師需蹲在一旁保護學生頸部，無法完成動的學生不勉強，避學生頸部受傷</p>
<p style="text-align: center;">活動四、熱身活動</p>	10 分	
<p>重複活動一進行熱身加強頭、頸、肩、手腕、背部等處拉筋</p>		
<p>■教師講解並示範前滾分腿站立要領 (教師示範或播放示範影片)</p>	5 分	
<p>1. 依上一節課前滾要領示範。</p>		
<p>2. 於前滾翻後半動作加上分腿支撐。</p>	分	
<p>3. 起身呈大字形站立表示完成動作。</p>		
<p style="text-align: center;">活動四、學生進行前滾分腿站立</p>	15 分	
<p>1. 教師依照上一節課的分組 (動作熟練與不熟練 2 組)</p>		
<p>2. 教師於不熟練組別一側保護學生進行前滾分腿動作，聽哨音一次一位 (要確認前一位學生動作完成離開墊子，下一位學生再進行動作)</p>		
<p style="text-align: center;">活動五：綜合活動</p>	10 分	
<p>1. 動作較好的學生做動作示範 (教師在一旁再次講解動作要領)。</p>		
<p>2. 請學生說出認為動作較好的同學 (引導學生說出動作哪個部分好)</p>		