

教育部體育署 109 年度體操教學模組種子教師增能研習計畫 中低年級體操遊戲教學模組-支撐及平衡遊戲教案

一、教學設計理念說明：

本教學設計為依據「教育部體育署 109 年度體育教學模組種子教師增能研習計畫」辦理，為一模組兩節課的「中低年級體操教學模組-支撐及平衡」。本單元課程規劃，主要是依據體操的挑戰特性與遊戲的概念而形成「GBODY」之教學模組架構，透過趣味的 Gymnastic games & movement exploration(遊戲探索)、Being familiar with challenging movements(動作挑戰)、Observation and protection in group rotation(循環演練)，Developing diversified movement sequences(小組討論)與 Yes, we can perform gymnastics(分享賞析)，使兒童能安全運用「支撐、平衡」之體操技能，同時在遊戲中學習觀察遊戲的過程與結果，進而了解體操所要發展的概念與成功體驗的反思分享。

二、學習目標：

1. 了解認識支撐與平衡的動作技能。
2. 能主動參與探索、描述並表現展演出支撐與平衡的動作。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A2 系統思考 與 解決問題	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。	遊戲探索 動作挑戰 小組討論 循環演練
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	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。	小組討論 循環演練 分享賞析

四、教學單元案例：

領域/科目	健康與體育領域	設計者	教育部體育署體育教學模組 高雄市國教輔導團健體領域
實施年級	國小三年級/第二學習階段	總節數	2 節課(每節 40 分鐘)
單元名稱	中低年級體操遊戲教學模組-支撐及平衡		

學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 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。	領綱核心素養	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-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	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第 1 節	初級體操遊戲教學模組 模板一：支撐＋平衡 單元名稱：叢林探險-通關密碼 (第 1 節，共 2 節) 一、說明上課內容及規範 二、簡易熱身活動 三、活動一：遊戲探索 第一關：叢林探險		3分鐘 3分鐘 10分鐘	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 故事情境一 進入叢林探險前，叢林之神給小勇士出了一個挑戰，必須輸入通關密碼~小勇士們要用身體做出通關密碼的姿勢，而且每一位小勇士都要盡量不一樣喔！擺好姿勢之後，得趕緊穩定不動，別讓天空中的老鷹發現，而飛下來攻擊小勇士。 </div> 1. 密碼設定:數字+身體部位，如:2手2腳(示範) 2. 完成各種密碼設定後，要維持不動3秒 3. 自己的動作不能跟周圍同學一樣 4. 完成5組通關密碼 (1)2腳 (2)1腳 (3)2手1腳 (4)1手2腳 (5)1手1膝 四、活動二：動作挑戰 叢林之神出難題		12分鐘	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 故事情境二 希望小勇士們動動腦筋：除了手跟腳之外，還可以用身體其他的地方來表現嗎？而且要 </div>				

	<p>穩定不動喔！小勇士開始討論，有人發現，頭、手肘、腳跟一些其他部位，都可以擺出通關密碼要求的姿勢喔！經過這樣的訓練，增加了小勇士營救公主的能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行分組，每組 4-5 人，集合圍圈坐下。 2. 詢問同學還能用哪些身體部位來設定密碼？ 教師對問題回應給予鼓勵並做出動作 如「臀部」做出「人體蹺蹺板」動作 如「手臂」做出「平板支撐」動作 同學亦可示範其他可能動作 3. 開放 3 分鐘，讓同學在小組內演練，同時鼓勵在原有的姿勢或造型上，加入創意做出變化。 <p>五、活動三：循環演練 第二關 小島闖關</p> <p>故事情境三 小勇士們一路上困難重重，此時出現了湖泊裡的湖神和四座小島，湖神也列出挑戰，小勇士們須接受挑戰，才能通過這險惡的湖泊區。四座小島，分別有湖神要求的動作姿勢密碼，須依靠小勇士們之間的合作才能完成，而且每一組小勇士，都要到四個小島上闖關，才算是任務達成。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預先佈置四座小島、每站一張任務卡 <ol style="list-style-type: none"> (1) 3 人 3 手 3 腳 1 臀部 (2) 4 人 5 手 4 膝 1 頭 (3) 4 人 6 手 7 腳 (4) 4 人 4 手 1 臀部 1 背部 2. 每組 4-5 人，集合圍圈坐下 3. 每 2 分鐘進行小島輪轉 	12分鐘	
第 2 節	<p>初級體操遊戲教學模組 模板一：支撐+平衡 單元名稱：叢林探險-通關密碼 (第 2 節，共 2 節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、說明上課內容及規範 二、簡易熱身活動 三、活動一：動作挑戰複習 四、活動二：小組討論 湖神的挑戰 	1分鐘 3分鐘 4分鐘 12分鐘	

	<p>故事情境四</p> <p>光是做出動作還不夠，湖神請小勇士將動作畫下來，或加上文字敘述，詳細說明各組練習出來的動作。</p>	20分鐘	
<p>1. 每組分發一張密碼組合學習單</p> <p>2. 以簡易圖像或文字，將每站密碼姿勢記下來 -小組成員須在同一平面上完成密碼姿勢</p> <p>3. 完成學習單和密碼組合的演練</p> <p>五、活動三：分享賞析</p> <p>湖神施展魔法-四島合一</p>	<p>故事情境五</p> <p>四座小島合而為一，變成了一個大舞台，希望小勇士們表演他們討論出來的成果，也讓其他小勇士可以學習與觀摩。</p> <p>通過了湖神的考驗，小勇士又更厲害了，接下來在這神秘的叢林裡，還會遇到什麼樣的挑戰呢？</p>		<p>1. 組合四色地標墊進行表演場地的佈置</p> <p>2. 將學生集合至較佳的觀賞區，並提醒觀賞重點</p> <p>-請同學協助確認小組是否完成密碼組合動作</p> <p>-各組動作有什麼讓你/妳印象深刻的特色</p> <p>3. 小組分享學習單上列出的兩個問題</p> <p>(1)你/妳對哪一組的哪一個密碼動作最有印象？</p> <p>(2)看了各組後，你/妳會怎麼修改小組的密碼動作呢？</p>

參考資料：教育部體育署 109 年度體育教學模組種子教師增能研習(臺北場)研習手冊

想一想 寫寫看

你/妳對哪一組的哪一個密碼動作最有
印象？

看了各組後，你/妳會怎麼修改小組的
密碼動作呢？