領域/科目	健康與體育		設計者	王炯發
實施年級	六		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	4-2 肢體力與美			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	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	翰林六下健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1.學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、了解身體控制能力的重要性 ■ 教師帶領學生加強肩、頸關節伸展，俯臥以雙手支撐身體，雙手俯臥雙手俯臥支撐單腳離地左右互換、雙手俯臥雙手俯臥支撐雙腳起跳離地將身體重量置於雙手。 ■ 進行過去學習過的墊上動作，例如：側滾、前、後滾翻等。 ■ 教師說明： 1. 前滾翻動作雙手必需用力支撐頭內縮、後滾翻雙手用力支撐不用用脖子支撐身體，翻滾時身體要團身切勿於滾過程中伸直雙腳避免背部落地撞擊地墊。 2. 老師沒有說的動作千萬不要做，切勿在沒有地墊的範圍進行動作。			10 分 25 分 5 分	1. 實作：能做出側手翻動作。 2. 展演：組合墊上動作，進行表演和分享。

<p>3. 同學進行滾翻動作翻不過去時不可施加外力協助翻滾，避免做動作的同學在沒有心裡準備的狀態上遭遇突然的推力失去平衡而受傷。</p>	5 分	
<p>活動二、側手翻體驗動作</p>		
<p>■教師說明：側手翻動作強調雙手支撐，以及雙腳上踢的動能配合。</p>		
<p>■教師引導學生練習伏地開合跳、伏地左右跳的支撐動作。</p>		
<p>■學生進行雙手撐地雙腳沿著牆壁慢慢往上踩，體驗身體倒立的感覺。</p>	30 分	
<p>■在教師的協助下，學生雙手向下撐地，將雙腳依序上抬碰到老師的雙手後再落地。</p>		1. 實作：能做出側手翻動作。
<p>■在教師的協助下，學生雙手向下撐地，將雙腳依序上始讓老師的雙手抓住腳踝停留體驗倒立的空間感後再落地。</p>	5 分	2. 展演：組合墊上動作，進行表演和分享。
<p>活動三、綜合活動</p>		
<p>■教師統整本節課學習動作要領：</p>		
<p>1. 教師抓住腳踝倒立時雙手要用力支撐。</p>		
<p>2. 同學進行動作時下一位同學要取安全距離，完成動作的同學一定要趕緊離開地墊不要停留在地墊上避免被下一個完成動作的同學踢到。</p>	10 分	
<p>■教師表揚動作優異及認真學習的學生。</p>		
<p>活動四、暖身活動</p>		
<p>■教師帶領學生加強肩、頸關節伸展，府臥以雙手支撐身體，雙手俯臥雙手俯臥支撐單腳離地左右互換、雙手俯臥雙手俯臥支撐雙腳起跳離地將身體重量置於雙手、扶牆抬腿。</p>		1. 實作：能做出側手翻動作。
<p>活動五、側手翻</p>	25 分	2. 展演：組合墊上動作，進行表演和分享。
<p>■教師示範側手翻動作，身體往前往下、雙手支撐、雙腿向上、向後擺動、倒立及落地。</p>		
<p>■教師說明：雙手向下支撐，以及雙腿向上擺動是同時，擺動的動力會影響是否能完成側翻的關鍵。</p>	5 分	
<p>■學生依序排隊，加大前、後安全距離，由老師協助完成側翻。</p>		
<p>活動九、綜合活動</p>		
<p>■教師統整本節課學習動作要領。</p>		
<p>■教師表揚動作優異及認真學習的學生。</p>		