

健康與體育領域四上第八單元教案

領域/科目		健康與體育	設計者	
實施年級		四上	教學時間	200分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動		
單元名稱		八、我是小勇士		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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-1 表現聯合性動作技能。 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。	總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	Bd-II-2 技擊基本動作。		
融入議題與其實質內涵				
與其他領域/科目目的連結		無		

教材來源	•南一版健康與體育四上主題貳單元八		
教學設備/資源	平坦安全鋪有墊子的場地、大龍球、軟墊數塊、厚墊、電子書及播放設備、平衡軟墊、素養評量單。		
學習目標			
1.認識身體活動的傷害和保護概念。 2.學習預防保護身體重要部位。 3.完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。 4.認真參與練習並和他人一起學習。 5.完成立姿護身倒法的基本動作。 6.在情境安排下，能熟練做出前迴轉倒法動作。 7.在不同的情境下，能做出相對應的護身倒法動作。 8.主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【活動 1：學習保護自己】 (一)引起動機 1.教師舉例說明，跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。 (1)上下樓梯時不慎滑倒。 (2)吊單槓時沒握緊單槓而掉落。		80	

(3)進行接力賽時跌倒。 2.師生共同討論：當發生從高處跌落的危險狀況時，該如何保護自己？ (1)若立即採取立姿護身倒法，就可以降低受傷風險。 (2)教師引導學童一起來學習以立姿護身倒法來保護自己。 (二)發展活動 1.立姿前撲護身倒法：當走路被物體絆倒往前撲倒時，可以用俯臥姿勢來保護身體。 (1)呈站立姿勢，雙手手掌掌心向前，置於胸部的位罝。 (2)手和身體慢慢前傾。 (3)前手臂、手掌向下，利用拍擊緩衝力道。 (4)練習初期可以在學童的前方擺放大龍球，讓他向前撲倒時臥在大龍球上，以降低向前撲倒的恐懼感。 (5)熟練後再實際操作立姿前撲護身倒法。 2.立姿後方護身倒法：生活中難免會有一些碰撞，當從高處向後跌倒時，可以利用此護身倒法保護自己。 (1)雙腳微開站立，雙手向前平舉。 (2)屈膝蹲下。 (3)向後倒時迅速抬頭起，縮下巴，再藉由雙手拍擊地面，以降低受傷的風險。 (4)鼓勵學童認真學習立姿後方護身倒法，以保護自己。 3.立姿左右側倒法		能認真參與活動 並實作表現
---	--	--------------------------

(1)站立，稍微轉動身體往左右側倒。 (2)以一側的大腿、肩膀落地，背拱起呈圓弧狀。 (3)頭抬起，縮下巴，用落地側的手拍擊震盪來緩衝。 (二)鼓勵學童認真學習，並利用課餘時間多練習。 (四)課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 ~ 第一至二節結束/共 5 節 ~ 【活動 2：翻山「躍」嶺】 (一)教師於教學前可以跟學童分享，除了學習的後方護身倒法可以保護自己之外，學會翻滾動作也能減緩傷害。 1.翻滾吧！孩子：頭手腳並用，翻滾大緩衝。 (1)屈身翻滾：屈膝坐著，雙手抱膝下巴抵住胸口，向後臥倒時頭抬起，再坐起回復原動作。 (2)球狀翻滾：全身蜷曲雙手抱膝，頭抬起下巴抵住胸口，向後滾→向前滾→滾向右邊→再滾向左邊→回原位。 2.左右迴旋翻滾 (1)左側翻滾：左手成拱形，右側腳伸直蹬出去，使身體順勢往左方滾過去，頭抬起縮下巴，右手拍擊地面緩衝力道。 (2)右側滾翻：右手成拱形，左側腳伸直蹬出去，使身體順勢往右方滾過去，頭抬起縮下巴，左手拍擊地面緩衝力道。 3.前迴轉倒法	120	能認真參與活動 並實作表現
--	-----	------------------

(1)情境引導 ①校園中，老師邊走邊請操場上的同學集合，因忽略了地上的電線而絆到電線向前撲倒，這時老師緊急做了一個前迴轉倒法的動作來保護自己。 ②場上的同學看到後引起對前迴轉倒法的學習興趣，老師藉機介紹這個動作。 (2)一起來學習前迴轉倒法：在身體向下的瞬間從手臂、肩膀、背部形成圓弧狀滾動身體，將向前的衝擊力道分散。 ①雙腳與肩同寬站立。 ②上身彎屈，左手成手刀、左腳向前與右腳成三角形。 ③頭向下，眼睛看向右後方、收下巴。 ④左手順著左肩、背部向前滾倒迴轉。 ⑤右手拍打軟墊，左手放腹部，雙腳微彎貼地。 4.即刻反應大翻滾 (1)俯臥在大龍球上，保持平衡姿勢，往前滾動翻落時，會即刻做出前迴轉倒法。 (2)俯臥在大龍球上，左右滾動翻落，以大腿、肩膀大面積落地時，會即刻做出側身護身倒法。 (二)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。 1.跌倒意外發生時，身體即刻大護法：生活中會遇到不同的危險，你可	能完成活力存摺
--	----------------

以做出哪些保護自己的動作？

- (1)不小心絆到電線時，可以即時做出前迴轉倒法，以減低傷害。
- (2)樓梯踩空時，可以即時做出立姿後方護身倒法，以減低傷害。
- (3)從高處掉落時，可以即時做出立姿左右側倒法，以減低傷害。
- (4)踢到障礙物時，可以即時做出立姿前撲護身倒法，以減低傷害。

2.學習完這一單元，我認為我做得比較好的護身倒法動作是：

- (1)立姿前撲護身倒法
- (2)立姿後方護身倒法
- (3)立姿左右側倒法
- (4)前迴轉倒法

3.我會在課後時間練習護身倒法給家人看。

- (1)立姿前撲護身倒法
- (2)立姿後方護身倒法
- (3)立姿左右側倒法
- (4)前迴轉倒法

4.突破障礙：教師準備平衡軟墊充當障礙，讓學童完成前迴轉倒法的動作。

(三)總結活動

- 1.教師鼓勵學童認真學習，並能利用課餘時間多加練習。
- 2.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。

參考資料

•南一版健體四上教師手冊