

台南縣新化國小 健康與體育領域 體操類 教案

教學階段	第二階段(五年6班)	教學日期	91年1月3日 第六節
單元名稱	強強滾—小助跑前滾翻	教學者	李明華
教材來源	自編	指導老師	林佩瑩
教學研究	教材分析	<p>一、本單元之設計在於利用學生之前所學過的立定前滾翻，加入一小段的助跑，強調助跑與前滾翻的動作連貫與協調性。</p> <p>二、學生初嘗跑步前滾翻，剛開始或許會有些畏懼，可以試著讓學生速度放慢一些，或者用走路的方式一步一步引導學生，啟發樂趣。</p> <p>三、藉由觀摩學習，讓學生達到自我要求的境界。</p>	
	教學活動	墊上運動	
	教學準備	<p>一、 場地：活動中心羽球場。</p> <p>二、器材：哨子、海綿墊、手提音響、音樂 CD。</p>	
	十大基本能力	了解自我與發展潛能	
教學目標	分段能力指標	補充說明	
	1-1-3 了解個體動作能力的發展順序。	1-1-3-3 從活動中發展身體知覺及平衡感，並建立自信心。	
	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。	1-3-1-3 從事身體活動時，能指導他人或接受指導。	
	3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	3-1-4-3 熟練各種基本動作，表現在各項運動中。	
	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。	3-2-1-1 在活動中體會時間與空間的掌控能力。	
		3-2-1-2 了解控制身體動作的方法。	
	3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2-5-3 了解規則，能參與並欣賞各種運動比賽。	
3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。	3-3-1-2 經由評量改善自己不良的姿勢和運動技能。		

具體目標	教學活動	時間分配	教學評量
1-1-3	<p>——本節開始——</p> <p>壹、準備活動</p> <p>老師：哨子、音樂 CD、手提音響。 學生：帶著一顆愉快的心情。</p> <p>(一) 集合、整隊、點名、同時指導學生，佈置場地，設備器材等。</p> <p>(二) 繞羽球場慢跑 2 圈。</p> <p>(三) 熱身操：有氧拳擊 音 樂：周杰倫—雙截棍</p> <p>(四) 熱身完，成集合隊形。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>(一)引起動機</p>	8 分	能確實伸展肌肉及關節
1-3-1	<p>師：小朋友，有誰可以告訴我你曾在海綿墊上做過哪些動作。</p> <p>生：前滾翻、後滾翻、倒立等....。</p> <p>師：那告訴老師，做這些動作的時候有沒有人旁邊保護呀！</p> <p>生：有！(或沒有)</p> <p>師：記住喔！比較難做的動作千萬要有人保護才比較安全呦。還有！千萬不要為了愛出風頭，而勉強自己，否則會怎樣？</p> <p>生：受傷！！</p> <p>師：更重要的是，從事體操運動首重安全，所以身上不能有錢幣、鑰匙、髮夾等物品，一定要拿下來才可進行體操運動。</p> <p>(二)分組活動—立定前滾翻+跳躍</p> <p>a. 將全班分為男女兩組。</p>	5 分	能踴躍發表
		7 分	能有正確的運動觀念 能專心聽講並學習 能做出正確動作

3-2-1	<ul style="list-style-type: none"> b. 複習以前曾學過的立定前滾翻。 c. 可由教師親自示範，或請學生示範。 d. 示範完之後，由男生先進行，做完的學生到一旁排好。(安排 2 名男同學在旁輪流保護) 		能欣賞他人動作
3-3-1 1-1-3	<ul style="list-style-type: none"> e. 男生進行當中，女生則在旁觀看男生的動作。 f. 當男生進行完，則換女生進行。(安排 2 名女同學在旁輪流保護) g. 男生則在旁鼓勵欣賞。 		能互相幫助加油
3-1-4 3-2-5	<p>(三)分組活動—小助跑前滾翻+跳躍</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 由教師親自示範動作，並請剛剛做的不錯的學生一起示範，以增加學生的自信心。 b. 由男生先進行，女生則在旁欣賞。(教師在旁邊保護) c. 當男生進行完，則換女生進行。(安排 2 名女同學在旁輪流保護) d. 若女生較為害怕，可改用走的過來再做前滾翻+跳躍。 	8 分	
	<p>(四)講解動作要點並請優秀的學生出來讓同學們欣賞動作。</p> <p>(五)分組遊戲—人體滾輪</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 將男女生各分為兩組，一組七人，共四組。 b. 七人併攏平躺在墊上，一人則垂直仰臥於七人身體上，底下的人以側翻滾的方式滾動，上面的人則不動。 c. 教師可依當時情況，下去參與進 	7 分	能了解動作要領

	<p>行活動。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>(一)講解助跑前滾翻+跳躍的動作特徵說明以及對身體之效果分析，並檢討批評。</p> <p>(二)請同學發表，今天學習心得及感想。</p> <p>(三)整理場地後做整理操並以腳猜拳的方式歡呼解散。</p> <p>——本節結束——</p>	5分	能說出學習之要領
--	--	----	----------