

體育單元學習活動設計表

課程名稱：體操肢體覺醒統整

授課年級：中年級(304)

實施節數：共 2 節課

地點及節次：禮堂(單元第一節)

時間：第 5、6、7 節(說課、觀課、議課) 授課教師：劉員池

設計理念：

體操教學模組強調以學生肢體活動為學習主體，運用滾翻、跳躍、著地及彈跳的情境營造啟發學生身體自主的覺醒統整、運用角度、高度及頻率的變化，啟發學生的學習興趣，從中建立操作性動作之協調與自信，體驗體操肢體律動遊戲的成功經驗，促進學生具備以身體延展及屈曲的基本知能。

一、期望的學習結果

課程綱要能力指標(單元學習目標)

- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。

單元學習的主要概念

單元學習的關鍵問題

1. 肢段力量傳遞概念 2. 肌肉系統收縮與伸展概念	1、肢段認識？ 2、跳躍及著地技巧？ 3、滾翻&保護肢段是否確實執行？ 4、可以確實執行，為什麼？ 5、無法確實執行，為什麼？應該如何加強 or 修正？
-------------------------------	--

學生能知道 (Know)

學生能做到 (Skills)

1、知道滾翻動作要領。 2、知道跳躍動作要領。 3、知道著地動作要領。	1、滾翻的流暢。 2、跳躍的協調。 3、著地的緩衝。
---	----------------------------------

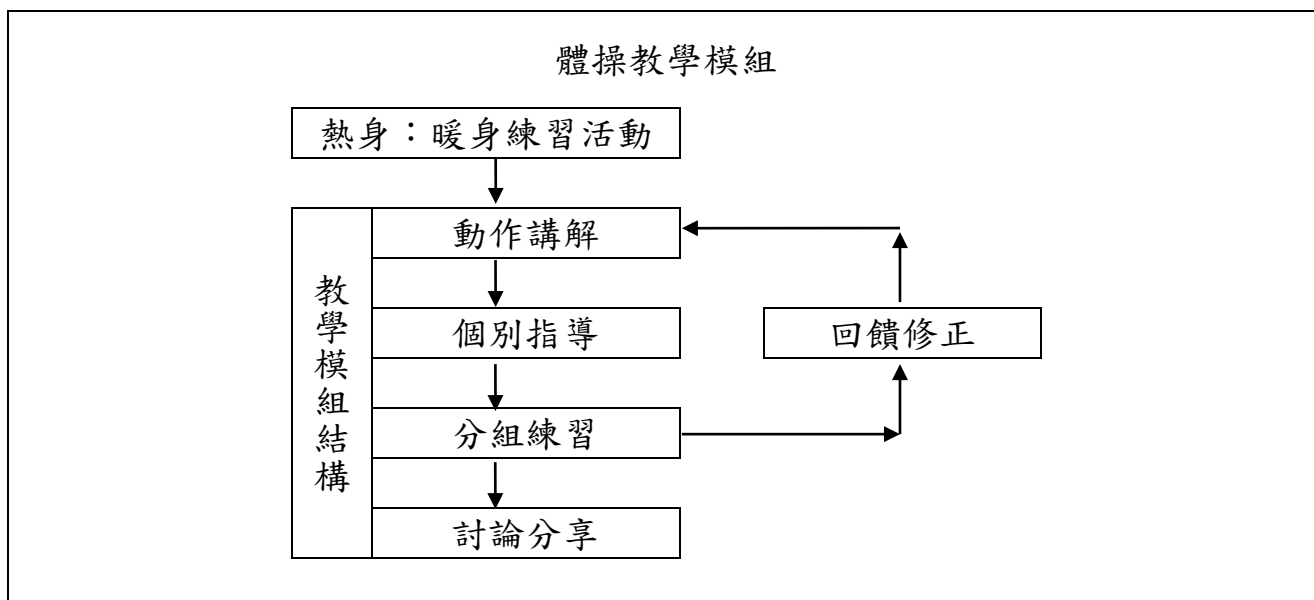
二、學生與教材的分析

學生先備知識

學生特性

學習過簡單的肢體律動；瞭解上肢及下肢的部位位置。	細部肢段的不了解，協調性缺調合
--------------------------	-----------------

教材組織分析



三、評量的方式與規準

評量方式	評量規準	優	良	需加油
1. 課堂參與	1. 積極參與課堂活動			
2. 小組互動	2. 能主動調整與合作			
3. 動作自述	3. 能表達動作順序			

四、各節次學習活動設計的重點

節次	學習重點	學習活動	評量方式
一	肢段認識、滾翻概念 著地體驗	聆聽講解、實際練習	課堂參與 小組互動 動作自述
二	隊友合作&設計	分組遊戲競賽	

活動名稱	內容描述、流程	學習指導 注意事項
第一節 墊上體驗	1、暖身活動(關節繞環及開合跳)。 2、肢段介紹與講解。 3、滾翻動作要領講解分析與實作。 4、彈黃板體驗跳躍與著地練習。 5、分組設計肢體活動遊戲搭配(分組討論)。 6、分組介紹遊戲與體驗。 7、教師綜合回饋。	1. 滾翻時的脊椎保護動作。 2. 高度落地時關節反衝力量的引流傳遞示範與講解。
第二節 墊上之王	1、3人一組設計遊戲(全班約略7組)。 2、體驗各組遊戲及闖關競賽。	1. 遊戲的多元性 2. 設計的安全性

六、延伸教材、學習單或課後作業

延伸教材：舞蹈、肢體律動

七、參考資料

體育教材教法

運動生理學

運動生物力學