

國立臺東大學健康與體育領域教學研究中心

國小健康與體育領域教案示例

夏淑琴

壹、設計理念

十二年國民基本教育健康與體育領域綱要中，「表現類型運動」被列為每個學習階段九大必授主題之一，次項目以體操、舞蹈和民俗體育為主，透過教學引導學生肢體展現動作美感、動作技巧、創意、與特殊的文化意涵。

教育部體育署自 107 年度開始，積極推動體操教學推廣計畫，強調國中小學體操教學在地紮根與落實素養導向教育趨勢之「創新實踐路線」，陸續研發各階段體操教學模組，提供現場教師轉化為教學課例。本教材主要是以體育署推廣的體操教學模組為主要教材架構，跳脫傳統技能精熟取向的體操教學，著重在引導學生專注自發地探索世界，亦能透過人際或情境的互動過程開發體操基本動作要素的潛能，呈現表現類型運動美感體驗的學習歷程。

貳、教學分析

一、教材分析

為了提高學生對於動作技能學習概念的理解，以下將依據布魯姆等人的認知知識三層面進行教材分析，以利於學習歷程的鋪陳。

知識層面	概念性知識	程序性知識	後設認知知識
	表現支撐、柔軟平衡動作的要素與要領。	1.表現簡易支撐、柔軟平衡動作的流程。	1.如何表現自己已學會的支撐、柔軟平衡

教學轉化分析	<p>1.支撐平衡的定義:利用身體部位做為支撐身體在地面的支撐點，並保持穩定平衡的靜態動作。</p> <p>2.支撐平衡動作的要素:支撐點的身體部位、肌力、平衡感。</p> <p>3.柔軟平衡的定義:做動作時能伸展身體部位肌肉、關節，保持平衡的動、靜態動作。</p> <p>4.柔軟平衡動作的要素:身體大肌肉肌群柔軟度、肌力、平衡感、體式、方向。</p>	<p>(1)先確認身體的支撐點是哪些部位。</p> <p>(2)決定身體體式如何呈現。</p> <p>(3)嘗試利用身體柔軟度伸展動作範圍。</p> <p>2.穩定表現支撐與平衡動作的要領。</p> <p>(1)利用身體核心部位控制身體的穩定性。</p> <p>(2)表現支撐點的肌力控制身體的穩定性。</p>	<p>動作?</p> <p>(1)利用學習單寫出自己已經學會的支撐、柔軟平衡動作。</p> <p>(2)在小組中表現自己已經學會的支撐、柔軟平衡動作作為分組展演的內容。</p> <p>2.能從觀察同儕的表現和同儕回饋中，調整自己的動作表現。</p> <p>(1)利用分組同儕互動的回饋訊息說出自己需要調整的動作。</p> <p>(2)願意蒐集同儕優異的表現作為自己學習的目標或資源。</p>
--------	---	---	---

根據上述學習重點知識層面分析後，在學習情境的安排主要分成三種類型，分布在四節中，呈現脈絡化的學習歷程。

情境脈絡說明
<p>動作闖關情境：以學習任務和各種圖文說明，布置成動作挑戰情境，引導學生合作完成任務。</p>
<p>動作練習情境：展現各種支撐、柔軟平衡動作圖卡，作為學生模仿的文本，讓學生分組嘗試練習動作，精熟聯合性體操動作。</p>
<p>分組展演情境：提供分組展演的學習任務和場布器材，讓學生在分組討論與互惠的小組情境中，問題解決、自主練習，完成創意展演任務。</p>

二、學生分析(先備經驗)：

中年級的學生都具備上體操課的經驗，但體操學習成效差異性較大，因此，學習核心概念以最基本的支撐、柔軟平衡的組合為主。第一節課修正自體育署支撐平衡的教學模組，引導學生認識與表現支撐、平衡的聯合性動作技能，體驗分組演練和創作的歷程。第二節課導入柔軟平衡的動作技能概念，以動作卡的文本閱讀，進行分組自主演練，作為後續展演的基底。三、四節，呈現支撐、柔軟平衡統整性的體操教學模組，以音樂引導學生進行遊戲探索，進行簡易的動作展現任務，再進入開展活動(動作挑戰+小組討論+分組演練)，最後以分享賞析和評量活動進行學習反思。

三、教學方法分析

本教材的主要教學方法乃參考體育署推動的「體操 GBODY 教學模組」，再依據學生能力以及學習目標進行學習歷程的增刪。GBODY 教學模組具備了素養導向教學的整合性、情境化和實踐問題解決知能的特點，本教材是以體操支撐、柔軟平衡為主題，強調「主動體驗」形式，在教師適度的導學下，讓學生在三種主要的學習情境中，透過對話與探究，學習與自己、他人、教材產生互動，發揮共學與互學的自主學習效益。

G	Gymnastic games & movement exploration	<ul style="list-style-type: none"> 在遊戲情境中進行動作探索 參與遊戲以進行解決問題和系統思考 	遊戲探索 問題解決 系統思考
B	Being familiar with challenging movements	<ul style="list-style-type: none"> 熟悉三個具挑戰性體操動作的操作流程 了解動作本身的元素概念和操作難易度 	動作挑戰 範例識讀 動作分析
O	Observation and protection in group rotation	<ul style="list-style-type: none"> 採分站循環方式進行動作練習與挑戰 小組成員彼此觀察、檢核、保護及輔助 	循環演練 動作精進 團隊合作
D	Developing diversified movement sequences	<ul style="list-style-type: none"> 小組討論並發展創新的動作組合序列 進行構想的檢驗並完成文字符號轉譯 	小組討論 創新規劃 符號應用
Y	Yes, we can perform gymnastics!	<ul style="list-style-type: none"> 小組創新動作序列之分享與欣賞 進行小組反思與改進提案 	分享賞析 動作表達 行動反思

參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域	設計者	夏淑琴
實施年級	第二學習階段	總節數	4 節
單元名稱	支撐、柔軟平衡		
設計依據			
學 習 重	學習 表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	核 心 素 養
		1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	
		1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	
		健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有	

點		2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		關的美感體驗。 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，促進身體健康。
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
議題融入	學習主題	安全教育 運動安全 (E6)		
	實質內涵	安全 E6 了解自己的身體。		
教材來源		修正自體育署委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心體育教學模組教師認證計畫研發之體操教學模組柔軟平衡模板。 EZ 教體操第 1、4 冊。 音樂來源: Free Music Studio 免費音樂庫 https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc		
教學設備/資源		體操動作展示圖卡、海綿地墊、音樂、學習任務討論板、評分卡、學習卡。		

學習目標

- 一、認識體操支撐平衡與柔軟平衡的動作技能相關概念與表現要領。
- 二、認識與應用體操動作練習的策略，透過動作展示卡描述他人動作的正確性。
- 三、在體操分組練習中，能表現尊重工作分配與完成角色任務的團隊合作行為。
- 四、在體操分組練習或展演活動中，能表現支撐平衡與柔軟平衡聯合性動作技能。
- 五、在體操展演活動中，能表現觀賞者與表演者的角色，分析與分享自己的欣賞體驗。

教學活動內容及實施方式	備註 (學習評量與核心素養的呼應)
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、導入情境探索：5 分</p> <p>(一)教師本節課要學習體操的支撐平衡動作技巧，講解支撐動作的意義(以身體部位做為支點，進行的動作)以及維持平衡的要領(控制身體的穩定，維持 3 秒的靜止動作)。</p>	

(二)引導學生圍成大圓圈，進行「走走停停」遊戲。
遊戲方式：動作口令為「走、走、走、走、用○○停」(○○是指老師展示的支點動作卡)，進行用不同支點支撐的探索活動。



(三)教師依據學生動作表現，統整探索活動主要的動作類型以及特別的動作，鼓勵學生發揮創意展現肢體的多樣性。

二、動作挑戰：10 分

(一)講解表現支撐動作時要先確定運用身體的哪個部位當支撐點，要控制好身體靜態的穩定(平衡)。

(二)將學生分成 4 人一組，討論身體哪些部位可以做為體操動作的支點，再一起試作，理解不同部位當支點支撐身體時的難度。

(三)教師講解體操動作需要展現難度和美感，支點的不同會影響動作的穩定性和難度，做動作時要思考如何將難度(要維持平衡時需要更多肌力或是支

觀察：教師透過觀察評量學生是否能以身體部位作為支撐點完成支撐動作。

觀察：在分組活動中，學生是否共同參與，合作完成學習任務。

健體-E-B3 透過講解讓學生理解展現肢體美感的相關要領，培養學生

第二節

一、複習情境探索：5 分

(一)利用不同形狀的海綿地墊布置成支撐動作的表現區域，引導學生聽音樂，在不同的區域，展現不同支撐點的支撐平衡動作，並提醒維持平衡的要領。

(二)教師複習支撐平衡的表現要領，強調做動作前思考身體支撐動作的選擇，要表現邊做邊想的能力。

二、動作挑戰：16 分

(一)講解柔軟平衡動作的概念，強調利用身體關節的柔軟度來呈現各種支撐動作以及身體的美感，呼應前一節課難度和美感的表現要領。

(二) 以上一節課的分組人員持續進行學習任務解決。

學習任務說明：每組發下 4-5 組柔軟平衡的動作卡，每人 1 張，先各自進行動作卡輪流閱讀試作後，再輪流引導其他人一起體驗 4-5 種不同的柔軟平衡動作。

實作：檢視學生是否已能流暢地展現不同支撐點的動作。

實作：透過觀察評量學生是否能正確表現動作卡的柔軟平衡動作，作為後續講解示範的迷思

	<p>概念釐清重點。</p>
<p>(三)引導學生在各分組練習場地中共同根據教師指令表現 5 種動作，並提醒學生可以互相觀察他組的動作與自己組別的差異。</p> <p>(4)教師分別示範 5 種動作，並修正學生剛才錯誤的動作，強調表現要領(包括動態和靜態平衡以及柔軟度的提升)。</p> <p>三、循環演練：14 分</p> <p>(一)教師講解動作練習策略(同學互助練習)：小組內再分成兩人一組，利用動作卡的輪流練習和協助動作修正，把同學當做鏡子，即時提供動作表現回饋，提高練習效益。</p> <p>(二)自主循環練習：小組同儕協助練習後，再進行全班依教師指令表現 6 種動作。</p> <p>四、分享反思：5 分</p>	<p>健體-E-C2：提供學生分組循環演練的情境，讓學生自主以合作、互惠的方式，提高練習效益，並表現與人合作和溝通的素養。</p>

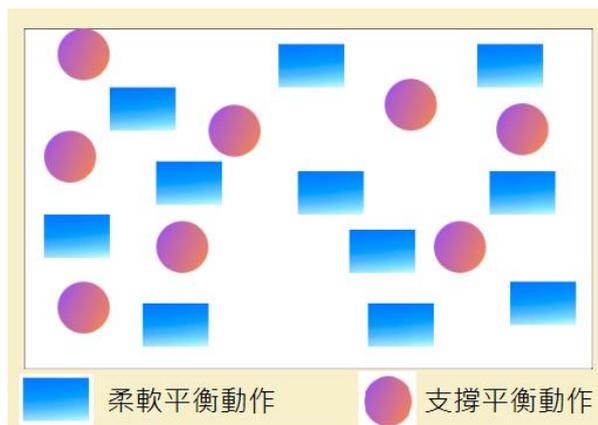
(一)提問：個人練習和同儕互助練習哪一種效率佳？
為什麼？

(二)教師歸納支撐平衡和柔軟平衡動作的關聯，柔軟度的可以透過練習來提升，鼓勵學生可以利用家中安全的活動空間，在家人協助下自主練習。

第三節

一、展演情境探索：12分

(一)利用前一節課不同形狀的海綿地墊布置成自主動作表演的區域，教師講解不同區域要表現不同的支撐平衡或柔軟平衡動作，引導學生熟悉音樂指令和複習用肢體完成學習任務的問題解決經驗。



(二)教師根據學生表現鼓勵學生的進步，願意展現體操動作的難度與美感。

問答：從學生發表的內容中歸納練習策略的功能。

實作：透過觀察評量學生是否能理解情境佈置器材以及音樂指令。

二、動作挑戰與演練：20 分

(一)教師說明體操動作學習後，可以透過創意組成表演動作，鼓勵大家透過分組合作完成本單元最後一個學習任務。

學習任務說明：各組利用 5 種不同形狀的海棉地墊布置動作展演區域，依據剛才的音樂進行行進+動作展演(在海綿墊上)5 個動作組合。表演時，由一人引領，其他組員輪流跟進進作同樣的動作，表現團隊的合作成果。

(二)教師利用學習任務討論板(附件二)引導各組利用討論版和動作卡先規劃展演步驟，並進行出場順序的安排，強調事前規劃是解決問題的重要方法。



體操表演計畫表(第 組)	
動作順序	出場順序

(三)教師說明分組討論和試作時，老師會進行各組表現觀察記錄，並給予評分，評分標準如附件三，希望各組能順利完成學習任務。

此學習任務是前二節課和情境探索學習經驗的遷移，並引導學生體驗體操動作表演的經驗。

健體-E-C2：提供合作展演的學習任務，讓學生在情境中表現團隊合作與友善的互動行為，並練習表演時的簡易的規劃能力。

(四)教師播放表演的音樂供分組討論與演練參考。

三、分享反思：8分

(一)教師依據評分結果，進行各組表現講評。

(二)詢問各組是否有遇到困難需要協助，並預告下一節課將進行分組展演。

第四節

一、展演情境探索：15分

(一)教師說明為了增加觀賞者對展演內容的理解，請各組派一人分享展演動作規劃的結果。

(二)教師利用教具三體操表演欣賞評分表(附件四)以及分組展演動作表現任務(附件五)，引導學生表演與觀賞各組展演的學習表現重點，每一組表演後欣賞組要提供評分、讚美與建議，老師也會進行各組學習評量。

(三)進行展演前的最後一次預演，教師播放表演的音樂供分組實際演練，之後再討論作動作調整。

二、分組展演與分享：15分

(一)教師分配表演組和欣賞組別的配對，劃分表演

健體-E-B3 透過展演評分方式提升學生欣賞的素養，以及描述欣賞的美感體驗的依據。

<p>區與欣賞區。</p> <p>(二)表演方式：前三組先表演，後三組欣賞，之後再交換。</p> <p>(三)第一輪表演完畢，欣賞組先討論評分表後給提供饋，再進行第二組表演、回饋。</p> <p>三、分享反思：10分</p> <p>(一)教師引導學生發表比較表演和欣賞時的收穫。</p> <p>(二)教師根據觀察結果提供講評與回饋，並透過學習歷程的照片讓學生進行學習回顧。</p> <p>(三)教師說明在展演活動中可以運用同儕互動的回饋訊息以及各組優異的表現作為自己後續學習的參考，以提升各種運動學習的成效。</p>	<p>實作：透過錄影方式蒐集學生展演歷程作為總結性評量依據。</p>
--	------------------------------------

附件一教具一(動作圖卡)

<p>動作流程 小蝴蝶</p> <p>STEP 1. 盤腿坐姿，腳掌對腳掌，雙手抱住腳掌。</p>  <p>STEP 2. 身體向腳掌靠近。</p>  <p>STEP 3. 實施動作重心轉移。</p> 	<p>動作流程 海豹</p> <p>STEP 1. 身體呈海豹姿勢支撐。</p>  <p>STEP 2. 伸展腹部肌肉及增加腰部柔軟度。</p> 
<p>動作流程 金雞獨立(一)</p> <p>STEP 1. 雙手抱住右腳，左腳控制身體平衡。</p>  <p>STEP 2. 雙手抱住左腳，右腳控制身體平衡。</p> 	<p>動作流程 造飛機</p> <p>STEP 1. 雙腿依自我能力做分腿動作。</p>  <p>STEP 2. 依自我能力左右伸展。</p> 
<p>動作流程 天鵝與貓式</p> <p>STEP 1. 身體呈海豹姿勢支撐，雙腿微開。</p>  <p>STEP 2. 頭後仰伸展腹部肌肉，雙腿同時往上彎曲，使頭與腳碰觸，成天鵝式，增加髖、腰部柔軟度。</p> 	<p>STEP 3. 重心向後移動，臀部抬起，肩部下壓，下巴貼地，腋窩與地板貼合，成貓式，增加肩頸柔軟度。</p>  <p>STEP 4. 回復海豹姿勢支撐。</p> 

資料來源:教育部體育署 (2018) : EZ 教體操第一冊柔軟、韻律、第二冊平衡、旋轉。

附件二教具二(體操表演計畫表)

體操表演計畫表(第 組)	
動作順序	出場順序

資料來源：自編。

學習任務書寫說明：

體操表演計畫表：請各小組先討論動作順序(必須包括支撐動作、柔軟動作)，
並用寫動作名稱或畫的方式寫在動作順序欄位中，再寫出組員的出場順序。

附件三 分組展演動作組合規劃表現任務

#任務說明：學生依據老師提供的動作展演計畫表與動作欣賞評分表，進行分組動作創作的討論與演練。

評量表-評量表現與給分標準

項目	完全符合(5 分)	部分符合(3 分)	需要再加強(1 分)
動作組合的正確、完整性	小組動作組合計畫表完成出場順序安排，並完整正確的呈現支撐和柔軟動作的組合，全組順利完成 2 次練習。	小組動作組合計畫表完成出場順序安排，呈現兩種支撐和柔軟動作的組合，全組順利完成 1 次練習。	小組動作組合的計畫表呈現部分支撐或柔軟動作的組合，全組尚未完成 1 次練習。

附件四教具三(體操表演欣賞評分表)

體操表演欣賞評分表(第 組)	
評分項目	評分結果
難度+柔軟度	
美感+平衡感	
流暢+合作	

各組評分貼紙



資料來源：自編。

學習任務書寫說明：

體操表演欣賞評分表：各組編排動作時可以依據教師評分的項目來選擇動作，並能表現流暢性和合作的展演行為。觀察他組表演時，依據評分項目，選出該組最佳的項目貼上冠軍貼紙、第二佳貼上亞軍，還可以再更好的貼上季軍，並說出評分的理由給表演組參考。

附件五分組展演動作表現任務

#任務說明：學生依據體操表演計畫表，完成分組展演，各組表演時教師先錄影，事後再評分。

評量表-評量表現與給分標準

項目	完全符合(5分)	部分符合(3分)	需要再加強(1分)
動作創 意展演 的正 確、流 暢性	小組分組展演時，正確的表現出動組合動作的難度、美感和分組動作的一致性，並能根據音樂節奏流暢地完成展演。	小組分組展演時，正確的表現出一項動組合動作的難度或美感，分組動作大部分都一致，並能根據音樂節奏完成展演。	小組分組展演時，有表現出一項動組合動作的難度或美感，分組動作部分一致，展演過程出現二次以上停頓動作。