

# 體育科基礎活動學習社群系列： 公開觀課與評課活動(新辦)

## 平衡穩定技能：側滾翻（二年級）



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

設計體育的學與教活動其中的重要考慮因素有運動量、趣味性，以及安全性等。

本單元有否包括以上因素？請在課堂中舉出例子。



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

體育課程規劃的主導原則：

「以體育活動為中心，

學習體育技能作主線，

提升體適能為要務」



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

## 運動量

- 運用已有知識作串連動作  
(平衡穩定技能 + 移動技能)

例子：

- ✓ 我要變龍：等候者做滑步(扮演不同角色)
- ✓ 青蛙王子：跑跳步
- ✓ 特務尋寶：雙足跳





# 平衡穩定技能：側滾翻

## 運動量

- 縮減輪候時間：輪候者在安全的距離下便開始進行活動
- 分組人數盡量減少



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

## 運動量

- 相關輔助活動(用具不足/危險性高的動作)

## 例子：

- ✓ 加強腹部力量：後滾翻：雙腳夾羽毛球、雙腳傳球
- ✓ 加強上肢力量：俯臥撐、掌上壓搶豆袋
- ✓ 加強下肢力量：兔跳
- ✓ 複習滾動動作：直身滾、雞蛋側、前滾翻



# 平衡穩定技能：側滾翻

## 趣味性

### • 情境

#### 例子：

- ✓ 龍世界(身體形態)我要變龍(雞蛋側滾接身體形態)
- ✓ 青蛙(蹲身動作)、青蛙王子/公主(連貫性)
- ✓ 螃蟹(側身)、運動員(展示及互評)



# 平衡穩定技能：側滾翻

趣味性

• 投入感

例子：

- ✓ 特務尋寶（有挑戰性）
- ✓ 音樂（營造氣氛）



體育科基礎活動學習社群





# 平衡穩定技能：側滾翻

## 安全性

- 動作分拆
- 場地佈置



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

本單元設計中有否照顧學習者多樣性？請舉出例子。



體育科基礎活動學習社群



# 平衡穩定技能：側滾翻

## • 分拆動作

例子：

雞蛋滾 ➡ 雞蛋滾接撐地起 ➡ 側滾翻  
➡ 連續側滾翻



# 平衡穩定技能：側滾翻

## • 單元的鋪排

- ✓ 學生可按能力做側滾翻1次或連續側滾翻2次
- ✓ 如學生未能連續側滾翻，可分開做

