



體育教學實習

台北市立長安國民中學

國立體育大學-陸上運動技術學系

國立體育大學-師資培育學生二年級

主講者:王文凱

目錄

- 面臨哪些問題
- 如何解決問題
- 實習後了解是否有資格成為老師
- 實習後自我心得

面臨哪些問題

- 教案撰寫
- 體育術科能力不足
- 口語表達能力
- 童年遊戲記憶

主題

翻滾吧！EVERYBODY

課程
領域

健康與體育

健康與體育

健康與體育

健康與體育

次主
題

體操小遊戲

翻滾吧

鯉魚躍龍門

無敵風火輪

時間

45 分鐘

45 分鐘

45 分鐘

45 分鐘

目標

能完成體操動作

1. 冰棒滾三公尺。
2. 彈鋼琴三公尺。
3. 兔跳五公尺。

學生前滾翻時能做到收下巴、手推、腳蹬之動作，並能讓頭、頸、背滾在一直線上。

學生能從呼拉圈內躍過，並接續做到前滾翻之動作要領完成魚躍前滾翻動作。

1. 學生側翻時能做到手撐離地並側翻於一直線上。
2. 能小組合作編排並完成體操表演。

主要
教學
活動

1. 體操動作冰棒滾、彈鋼琴、兔跳動作要領教學及學生實際演練。
2. 體操動作接力賽。

1. 冰棒滾井字遊戲。
2. 前滾翻動作要領教學及學生實際演練。

1. 兔跳偷雞蛋。
2. 魚躍前滾翻動作要領教學及學生實際演練。

1. 側翻動作要領教學及學生實際演練。
2. 小組體操表演。

教學
資源

體操軟墊、角椎、哨子。

體操軟墊、呼拉圈、角錐及羽球各三個、籃球。

體操軟墊、呼拉圈、角錐。

體操軟墊、攝影機、學習單、呼拉圈。

評量

1. 技能實作 50%
2. 課堂參與 50%

1. 技能實作 50%
2. 課堂參與 50%

1. 技能實作 50%
2. 課堂參與 50%



1. 技能實作 50%
2. 課堂參與 25%
3. 課堂參與 25%


單元名稱	體操滾翻	適用年級	8	班級人數	36
教材來源	網路資料及自編	授課教師	方雅慧、王文凱、林宇樂、邱淑敏	授課時間	50
設計理念	體操為全身性的活動，為身體基本協調性、柔軟度、肌肉適能及空間感等發展的運動，亦是培養學生欣賞自己與他人動作及體能之力與美展現的時機。透過本課程期望達到以下幾個目的： 一、適當分組競爭遊戲，將熱身及體能、肌力的訓練樂趣化。 二、展現自我的體態，符合青少年探索及挑戰的發展階段。 三、藉由小組表演的表現機會，培養學生與同儕合作、互相尊重與欣賞的能力。				
學生分析	<p>認知：可說出 3 種體操項目</p> <p>情意：勇於嘗試體操動作或在相關體操賽事具有賞析意願</p> <p>技能：已有注意自他安全的基本控制身體能力</p> <p>行為：是否曾看過體操比賽或電影</p>				
教材分析	<p>教育部國民中小學十二年國教體育課程綱要能力指標。</p> <p>教育部國民中小學十二年國教體育課程綱要重大議題(性別平等) 能力指標。</p> <p>教育部國民中小學十二年國教體育課程綱要重大議題(人權教育) 能力指標。</p>				
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> 一、示範法：教師示範正確動作，學生藉由動作模仿達到技能學習的目標。 二、講述法：說明體操比賽規則、滾翻動作技巧等知識以達成認知學習的目標。 三、實作法：藉由不斷地反覆練習，達到熟練動作技巧之目標。 四、體驗式：藉由測驗體驗體操比賽及裁判之職責。 五、融入式：透過重大議題的關聯性，讓知識、技能與相關議題教育之概念相連接、融入之目標。 六、遊戲式：透過遊戲設計，讓動作技能能自然融入活動情境之中。 				
教學資源	哨子、體操軟墊、呼拉圈、角錐、羽球、排球、籃球、攝影機、學習單、體操教室或跆拳道教室或柔道教室。				
課程 分配	節次	教 學 重 點			
	一	單元授課規則、身體知覺遊戲			
	二	前滾翻			
	三	魚躍前滾翻			
四	側翻、體操表演				
教學單元目標			教學具體目標		

1. 培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4. 建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 5. 培養學生良好人際關係與團隊合作精神。	認知： 1. 了解體操基本規則 2. 了解滾翻動作之動作要領及分解步驟順序。 3. 能說出如何作出正確動作之重點。
	情意： 1. 欣賞同儕體操運動表現。 2. 積極參與課堂活動。 3. 培養團體互助合作精神。 4. 學習模仿動作及欣賞、讚美他人表現之能力。
	技能： 1. 能做出前滾翻、後滾翻、魚躍前滾翻、側翻之標準動作。 2. 能利用意象模擬動作模式。 3. 熟悉相關動作及連貫演練。
	行為： 1. 能設計適當的體操表演。 2. 能尊重在體操場上的運動姿態。

九大核心素養	學習內容	學習表現
■身心素質與自我精進 □系統思考與解決問題 ■規劃執行與創新應變 □符號運用與溝通表達 □科技資訊與媒體素養 ■藝術涵養與美感素養 □道德實踐與公民意識 ■人際關係與團隊合作 □多元文化與國際理解	<ul style="list-style-type: none"> ● Cb-□-3 奧林匹克運動會的精神實踐。 ● 1a-□-1 徒手體操動作組合。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1d-□-1 了解各項運動技能原理。 ● 1d-□-2 反思自己的動作技能。 ● 2b-□-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 ● 2c-□-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 ● 2c-□-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 ● 2d-□-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 ● 2d-□-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 ● 1 3c-□-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 ● 1 3c-□-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 ● 1 4c-□-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
議題融入	<ul style="list-style-type: none"> ● 性 J 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 ● 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的 	

	能力。 <ul style="list-style-type: none"> ● 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 ● 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 		
所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ● Fa-1-1 認識自己、喜歡自己。 ● Aa-III-2 人生各階段成長與轉變的自我悅納。 ● 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 ● Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法。 ● 4c-III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 ● 2c-1-1 表現尊重的團體互動行為。 ● 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 		
與其他領域/科目的連結			
綜合活動領域：表演藝術			
總結性之學習成就標準評量方式			
認知： 實作評量、學習單評量—藉由學生擔任評審來檢視對於動作技能的認知(含口述講評) 情意： 觀察評量、學習單評量—課堂參與及心得回饋 技能： 觀察評量、術科評量—基本動作測驗(滾翻與側翻動作)、體操表演(連貫動作) 行為： 觀察評量—個人表現與團體互助與互動			
診斷與補救教學方法			
診斷： 分組練習時隨堂巡視。 補救方法： 同儕互惠式教學或老師個別指導。			
節次	教學流程及內容	時間	形成性評量

第一節課 體操小遊戲	<p>壹 準備活動</p> <p>一、學生：穿著運動服裝，借用器材。</p> <p>二、教師：穿著運動服裝、配戴哨子。同時熟悉課堂動作技能知示範、活動設計、印妥學習單(36張)。確認學生當日體能及相關安全建議。</p> <p>三、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問同學是否有看過「翻滾吧阿信」等體操相關電影，對於體操有沒有特別的印象。 靜態熱身結合動態熱身。 	2'	
	<p>貳 主要活動</p> <p>一、冰棒滾</p> <p>教師講解並示範後，學生開始進行練習，教師巡視全場並適時指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 臥於地板雙腳打直，雙手往頭頂伸直，成一棍棒形狀為預備姿勢。 維持預備姿勢並向側面滾動。 	10'	每位同學至少要能夠連續向側面滾動三公尺。
	<p>二、彈鋼琴</p> <p>教師講解並示範後，學生開始進行練習，教師巡視全場並適時指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 手掌腳掌著地，躬身成一橋狀為預備姿勢。 手腳彎曲向側面彈跳。 落地後回到預備姿勢。 	8'	每位同學至少要能夠連續向側面跳動三公尺。
<p>三、兔跳</p> <p>教師講解並示範後，學生開始進行練習，教師巡視全場並適時指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 蹲姿身體前傾雙手向上舉為預備姿勢。 雙手往前擺動撐地，雙腳起跳。 落地後回到預備姿勢。 	8'	每位同學至少要能夠連續向前跳動五公尺。	

			
	<p>一、接力競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將學生六人分為一組並讓學生自行安排棒次。 棒次動作依照冰棒滾 → 彈鋼琴 → 兔跳之順序，依此類推。 每棒次依照指定動作前行繞過前方五公尺角錐後，衝刺回起點與下一棒擊掌，下一棒即可出發。 最快讓六棒都完成動作之隊伍獲勝。 	6'	
	<p>參 總結活動</p> <p>一、本節課的重點整理並複習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 請不同學生說出冰棒滾、彈鋼琴、兔跳動作要領並示範。 教師再次強調個動作要領，並矯正錯誤動作提供改正方法。 <p>二、整理器材，並提醒收操及預告下節課內容。</p>	3'	
第二節課 翻滾吧	<p>壹 準備活動</p> <p>一、學生：穿著運動服裝，借用器材。</p> <p>二、教師：穿著運動服裝、配戴哨子。同時熟悉課堂動作技能知示範、活動設計、準備投影設備、印妥學習單(36張)。確認學生當日體能及相關安全建議。</p> <p>三、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問同學前一堂課所學之動作要領並示範(類化經驗)。 觀看體操應用於生活中有關之影片。 熱身活動： <ol style="list-style-type: none"> 靜態關節活動：頸部繞環、軀幹、肩關節、腕關節、膝關節。 動態熱身： <ul style="list-style-type: none"> 雞蛋滾：坐姿抱膝 → 圓背、收下巴 → 向後躺，肚子用力向前擺 → 回到坐姿抱膝動作。 跨下傳球：六個同學為一組盤呈一直線 → 從跨下雙手將球遞給後面的同學 → 傳完後跑到最後一位排隊。 靜態伸展：頸部伸展、腿後伸展、上肢伸展、軀幹伸展。 	2' 1' 12'	
	<p>貳 主要活動</p> <p>一、冰棒滾井字遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 六個學生為一組，兩組同學對抗。 	12'	學生能積極投入遊戲。

- 手持球用冰棒滾滾往呼拉圈。
- 滾到呼拉圈後將球放入呼拉圈中。
- 最先讓三顆球連成一直線的隊伍獲勝。

二、前滾翻分解動作教學：

在地上順利滾動，學生的身體必須像球或雞蛋般滾動，盡量將四肢向身體內縮。切記，勿以頭頂或額頭著地，需縮下巴輔以手部力量支撐。

- 雙腳併攏下蹲，雙手與肩同寬放置於雙耳側如投降動作。
- 低頭，收下顎，雙手彎曲支撐。
- 雙腳蹬地，身體重心向前移。
- 由後腦勺、頸部、背部、腰部、臀部依序著地。
- 抱膝蹲起。

口訣：蹲下投降收下顎，手撐腳蹬向前滾。



參 總結活動

- 收器材、詢問身體狀況，提醒收操
- 回饋同學表現，建立學生自信與培養欣賞的能力
- 再次強調體操運動的重要性

15'

能做到前滾翻之動作要領。

3'

四、提示下次上課重點

第三章 準備活動

- 學生：穿著運動服裝，借用器材。
- 教師：穿著運動服裝、配戴哨子。同時熟悉課堂動作技能知示範、活動設計、印妥學習單(36張)。確認學生當日體能及相關安全建議。

三、引起動機：

- 詢問同學前一堂課所學之動作要領並示範(類化經驗)。
- 告知同學下節課要分組體操表演，教師將同學分好組。
- 熱身活動：

(1) 靜態關節活動：頸部繞環、軀幹、肩關節、腕關節、膝關節。

(2) 動態熱身：

- 手推車：學生兩兩一組 → 一人手撐地，另一人將手撐地同學的腳抬起 → 手撐地的同學用手往前行，抬腳的同學一起前行。



※六位同學為一隊兩人一棒 → 進行分組競賽。

(3) 靜態伸展：頸部伸展、腿後伸展、上肢伸展、軀幹伸展。

貳 主要活動

一、兔跳偷雞蛋：(詳見影片)

- 六位同學為一組，兩組進行競賽。
 - 以兔跳的方式出發跳至雞蛋區取一雞蛋放置自己的領地。
 - 衝刺回來與下一位同學擊掌，下一位即可出發。
 - 當雞蛋被取完，領地內雞蛋較多之組別獲勝。
- 雞蛋區雞蛋(角錐)數量為11顆。

二、魚躍前滾翻分解動作教學

學生的雙腳向前蹬地後，雙手必須第一時間接觸到地板，下巴縮至胸前，後腳屈膝團身，雙手微彎，將身體縮成像顆球在地上順利滾動。

- 蹬腳手撐地。
- 低頭，收下顎，雙手彎曲支撐。
- 雙腳蹬地，身體重心向前移。
- 由後腦勺、頸部、背部、腰部、臀部依序著地。
- 抱膝蹲起。

2'

3'

10'

10'

學生能積極投入遊戲。

15'

能做到魚躍前滾翻之動作要領。

*跳呼拉圈



參 總結活動

- 一、教師回饋、提醒收操及下週表演可自行帶道具或服裝。
- 二、回饋同學表現，建立學生自信與培養欣賞的能力
- 三、提示下次上課重點

5'

第四節課

壹 準備活動

- 一、學生：穿著運動服裝，借用器材。
- 二、教師：穿著運動服裝、配戴哨子。同時熟悉課堂動作技能知示範、活動設計、印妥學習單(36張)，確認學生當日體能及相關安全建議。
- 三、引起動機：

無數

1. 詢問同學前幾堂課所學之動作要領並示範(類化經驗)。
2. 熱身活動：

2'
8'

風火輪

- (1) 靜態關節活動：頸部繞環、軀幹、肩關節、腕關節、膝關節。
- (2) 動態熱身：(詳見影片)
跳馬背：男生、女生各圍一個圈 → 進行跳馬背活動 → 前一位同學跳過四位同學後下一位即可出發。
- (3) 靜態伸展：頸部伸展、腿後伸展、上肢伸展、軀幹伸展。

貳 主要活動

一、側翻分解動作教學：

1. 雙腳站立在直線上，雙手舉高向上伸直，腰背挺直。
2. 踩出慣用腳，雙手撐於慣用腳前方線上，後腳離地打直。
3. 慣用腳用力往上踢直，落地之後，後腳向慣用腳併攏。
4. 完成側翻動作。



二、小組體操表演

12' 能做到側翻之動作要領。

能小組合作篇牌並完成體操表演。

20'

<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生六人一組，共同編排一套一分鐘的體操表演。 2. 本單元有教到的體操動作皆可安排進表演，如冰棒滾、彈鋼琴、兔跳、前滾翻、手推車、魚躍前滾翻、跳馬背、側翻。 3. 學生在編排表演時，教師架設攝影機。 4. 同學在演出時，其他五組觀賞表演，並討論學習單問題。 	3'	
<p>參 總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、收器材及學習單、詢問身體狀況，提醒收操 二、回饋同學表現，建立學生自信與培養欣賞的能力 三、提示下次上課重點 		

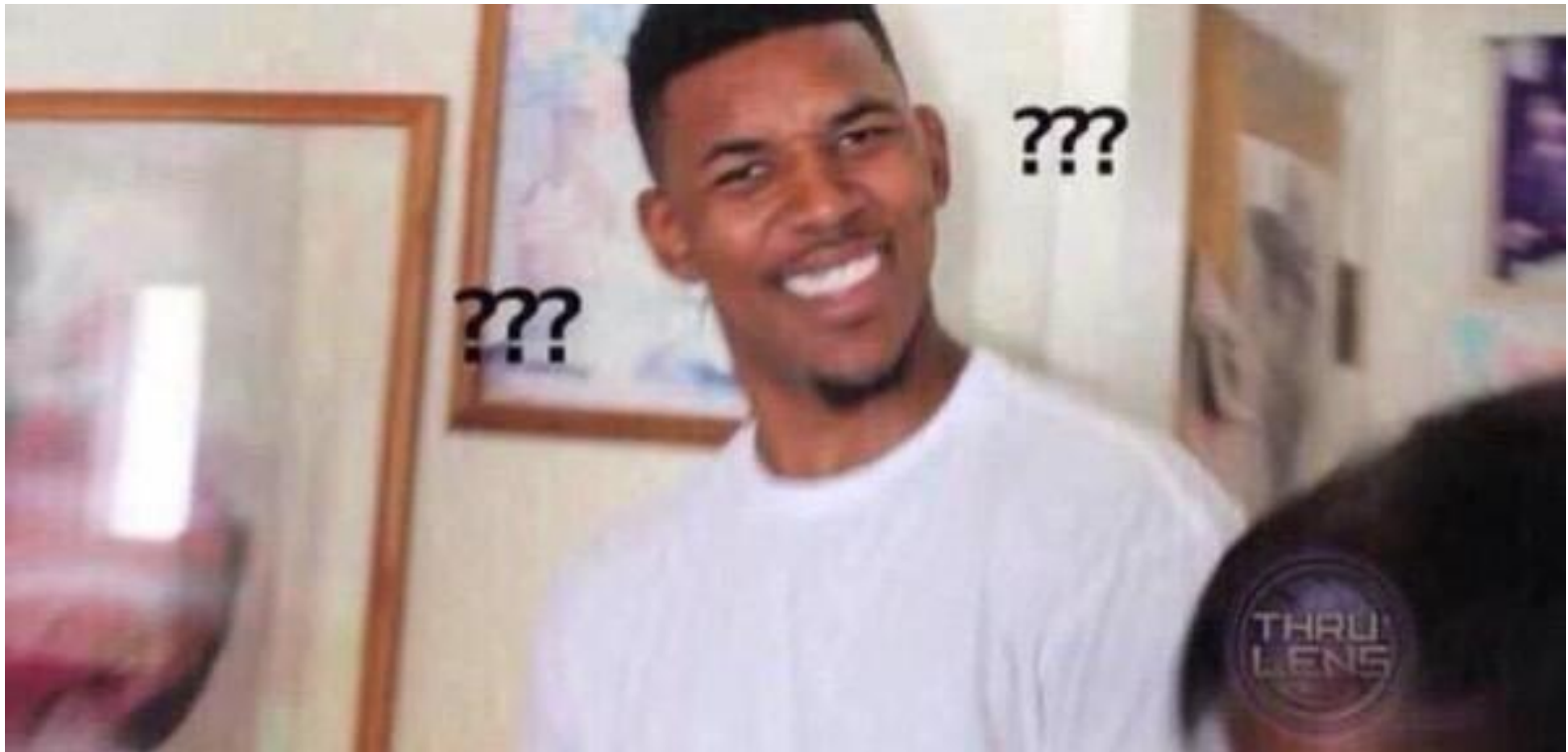
以上這些都是最基本的教案示範。

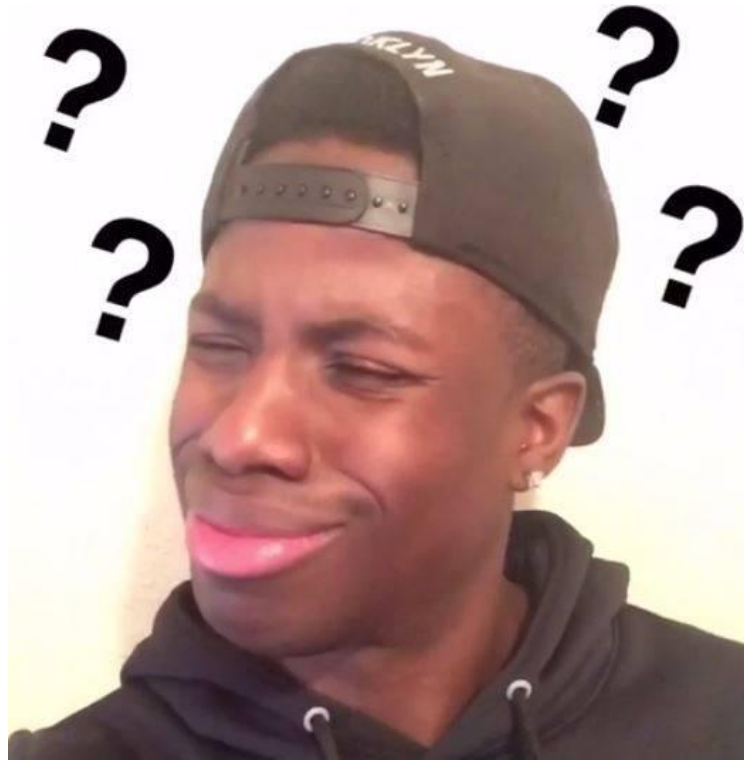
體育術科能力不足

- 籃球... 三點上籃
- 排球... 跳發
- 網球... 發球
- 桌球... 正手、反手、殺球等等
- 羽球... 整桶球桶餵球
- 游泳... 200公尺 四分半內 及格

口語表達能力

- 教學、戰術、講解。
- 正當你的學生都聽不懂時
- 你家長不知道你在講什麼時
- 更是你自己都不知道自己在講什麼時







MEMEFUL.COM



童年遊戲記憶

- 圈圈叉叉、鬼抓人、木頭人、跳格子。
- 都在練習的我們，你還玩過哪些？



好好学习

天天向上









小鞍馬(國小國中用)

如何解決問題

- 大量閱讀教案、撰寫
- 花時間練習、請教同學
- 現在就是在練習口語表達能力的時候
- 多玩遊戲、激發課程安排

實習後了解是否有資格成為老師

- 思考這真的是你要的嗎？
- 你有沒有強烈的決心？
- 對於術科你有多大的希望？
- 對於學生總總問題如何迎刃而解？
- 對於家長的百般問題能否解決？
- 教育是條窄門，怎麼擠進去？



最重要的是...

你了解現在現行教育體制嗎？

實習後自我心得

