

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	密碼爭霸戰
適用對象	一到六年級
作品用途	融入平時田徑課之教學，建立良好的基本體能。
設計理念與構想	<p>良好的運動技術，建立在良好的身體能力之上；良好的體適能，也是擁有健康的關鍵。在國小階段，無論是基本體適能之心肺適能、柔軟度、肌力或爆發力，或是敏捷能力、協調能力、爆發力，皆是建立的最佳時機。而本教案之價值取向，為重視學生之學習歷程取向與自我實現取向，以及同儕間互助合作之社會責任取向。因此，本教案將使用個人與社會責任模式進行體育教學，並融入符合各年級之數學題，讓學生在活動的過程中，使原本枯燥又單調的折返跑，變得具有樂趣。期望學生能透過課程達到建立良好身體體適能的效果外，更能透過並個人與社會責任模式的引導，依年級的不同，建立不同程度之責任層級，無論是與同儕間互相尊重與合作，或是個人反思能力與自我實現，即是本教案之教學理念。</p> <p>本教案適合一至六年級之學生，可依年級的不同，給予不同程度的內容，如：低年級及中年級是建立肌力的良好時機，在課程中加入適合該階段之跑、跳、爬…等動作，加入數學加減乘除之題目，使學生在解題之虞，無意間完成數次教師指定之動作，以達到建立良好身體能力之效果。亦可使用本教案之內容，作為高年級學生之暖身運動，或是帶入技術性課程內容前之準備。</p>
內容概述	<p>本教案分為三個部分，第一個是讓學生依照量表，對個人進行檢視，並訂定目標和改善方法。第二是課程的主要內容，是結合了數學解題以及不同難度的體能活動。第三是每節下課前，皆會做個人與小組的反省，最後一節也會發下第一節寫的量表，讓同學看看有沒有達成個人的目標。</p>