

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

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	心有移而力不足
適用對象	高中
作品用途	創意教案設計
設計理念與構想	<p>現代學生因久坐缺乏運動，除一些日常生活中常用的肌群外，許多協同肌群使用甚少，故運動時如需要左右位移等特殊動作或是球類運動必須因應對手動作做出判斷等，需動用到這些甚少使用的肌群，因不常使用這些肌群，故控制這些肌群的協調能力較差，容易造成「心有想移動、身體卻力不足的窘境」。故設計漸進式的動作教育，由閉鎖式遊戲至開放式的競賽。透過日常生活中不會做的動作，學生必須重新思考判斷，先解構而後建構動作協調及聽獲指令判斷並手眼協調，不僅可增進使用日常生活中不常使用的肌群肌力，並也將強手眼協調能力，藉此改變且養成協調能力後，幾乎都可以終生受用。</p>
內容概述	<p>課程開始，告知學生協調節的重要性對於提升運動表現的幫助，及增進日常生活中甚少使用的肌群的肌力，在運動時，許多運動動作在日常生活中不會做出，因局部肌肉軟弱無力，許多動作心裡想、身體跟不上。則造成想在腦中想要做出反應動作時卻無法作出。因此熱身時，都使用許多運動都會使用的橫向位移能力，訓練橫向位移的肌力。此課程可放置田徑活動，或是學期初、作為其他運動項目之前導活動。</p> <p>第一堂課，使用與小組間合作，透過老師發號施令，組員間同時動作，亦可互相叮嚀、互相糾正，即使動作做錯，也可觀察隊友的動作做修正，透過急停折返，可遷移至侵入式球類左右急停能力，再由蹲下摸線的動作，可遷移至棒壘球接滾地球之概念動作。</p> <p>第二堂課，由躺、坐、跪、蹲、站等，透過老師發號口令，轉身瞬間判斷目標物，並透過身體做拾取的手眼協調動作，在衝刺至終點，可遷移到田徑起跑及衝刺速度訓練。</p> <p>第三、四堂課由前面一、二堂課閉鎖式轉由至開放式，藉由觀察對方移動並預判方向後及發號施令身體跟上，可遷移至侵入式球類防守能力。</p>