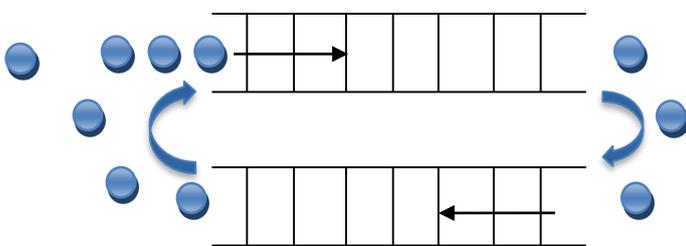
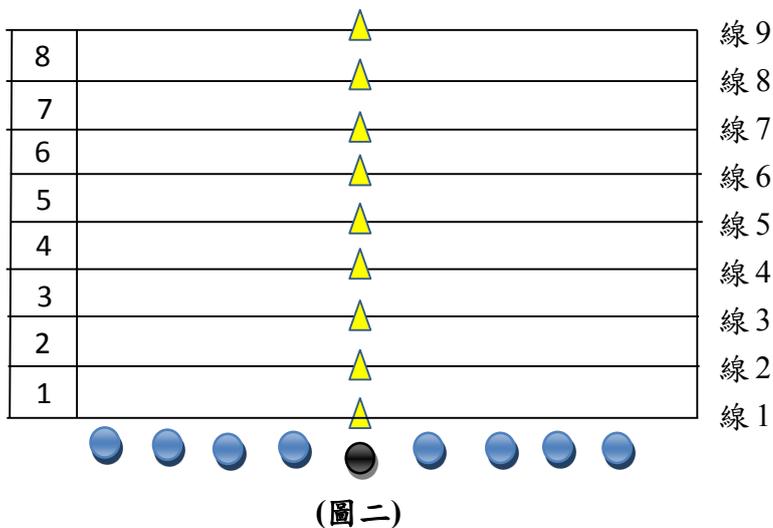


項目/單元名稱	心有移而力不足	教學節數	4 節課(50 分 X4)
教學對象	國、高中	融入議題	動作教育
教學資源	繩梯、可辨識顏色軟性塑膠物、塑膠夾、尼龍繩、接力棒		
設計理念	<p>現代學生因久坐缺乏運動，除一些日常生活中常用的肌群外，許多協同肌群使用甚少，故運動時如需要左右位移等特殊動作或是球類運動必須因應對手動作做出判斷等，需動用到這些甚少使用的肌群，因不常使用這些肌群，故控制這些肌群的協調能力較差，容易造成「<u>心有想移</u>動、身體卻<u>力不足</u>的窘境」。故設計漸進式的動作教育，由閉鎖式遊戲至開放式的競賽。透過日常生活中不會做的動作，學生必須重新思考判斷，先解構而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，幾乎都可以終身受用。</p>		
教學目標	<p>一、 能理解協調的益處、重要性及永久性。</p> <p>二、 提升日常生活不常使用肌群之力量。</p> <p>三、 透過遊戲接收指令，訓練自身身體下達正確指令的協調性動作。</p> <p>四、 藉由與他人的互動，預測其行動及對身體執行動作的反應能力。</p>		

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	培養小組默契、增進個人反應=聽到口號→做出正確反應(手眼協調)
	第 2 節	增進個人反應=聽到口號→判斷物體→做出正確反應(手眼協調)
	第 3 節	增進個人反應=觀察對手→判斷動作→決策後做出正確反應(手眼協調)
	第 4 節	增進個人反應=觀察對手→判斷動作→決策後做出正確反應(手眼協調)

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、課前準備 透過口頭講述這堂課整體活動流程，以讓學生身心靈準備，為融入課程。</p> <p>二、引起動機 & 安全注意事項 說明協調的益處、重要性、相關性，與學生舊經驗融合。</p> <p>三、暖身活動 (含與主教材有關的相關/特殊熱身活動)</p>	5分		能理解協調、益處與重要性
	<p>繩梯循環熱身(向前、左右)場地規劃如圖一。</p>  <p style="text-align: center;">(圖一)</p>	5分 10分	繩梯 2	學生投入程度 學生操作投入程度
	<p>活動一、增肌不怕磨練</p> <p>全班分為二大組，各組一次派出 3~4 人，聽獲老師說出 3 個數字，應對跑道線，由線 1 後出發，跑至第一個老師喊出的數字線並用手觸碰後折返觸碰線 1，依此類推。採該小組完賽制，一方小組先全員皆正確完成後返回線 1 觸線後則為勝者，該組獲得一分。如圖一</p>	12分	角錐 9	與小組配合能力 投入程度
	<p>活動二、增肌不怕磨練(進階版)</p> <p>全班分為二大組，各組一次派出 3~4 人，聽獲老師說出 5 個數字，應對跑道線，由線 1 後出發，跑至第一個老師喊出的數字線並用手觸碰後折返觸碰線 1，依此類推。採該小組完賽制，一方小組先全員皆正確完成後返回線 1 觸線後則為勝者，該組獲得一分。場地規劃如圖二。</p> <p>教師: ● 學生: ● 標示角錐: ▲</p>	12分		與小組配合能力 學生操作投入程度 手眼協調



貳、綜合活動

5 分

1. 集合並清點人數。
2. 結算分數，並給予適當回饋
3. 預告下堂課上課內容及場地。

壹、準備活動

第
二
節

一、課前準備

透過口頭講述這堂課整體活動流程，以讓學生身心靈準備，為融入課程。

5 分

能理解協
調、益處
與重要性

二、引起動機 & 安全注意事項

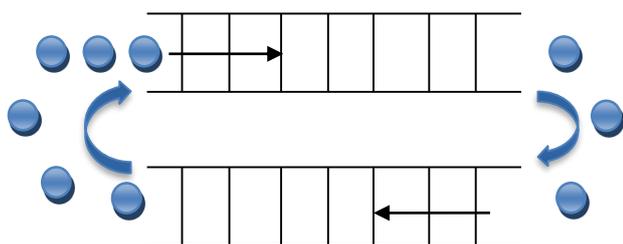
說明協調的益處、重要性、相關性，與學生舊經驗融合。

5

學生投入
程度

三、暖身活動

繩梯循環熱身(向前、左右)場地規劃如圖一。



(圖一)

活動一、快”很”、準

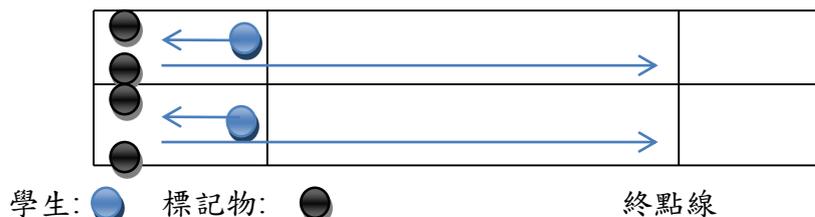
全班分為兩大組，每組由一位學生採跪姿、坐姿、躺姿、趴姿等，**背對標記物**，待老師發出指令，學生須**轉身判斷**老師所唱名的標記物(可用顏色、形狀等易辨別的軟性物體，教師可隨機擺放學生後方)，拾取後，並奔向終點線，先達到者該組別 1 分。場地規劃如圖二。



(圖二)

活動二、快”很”、準(進階版)

全班分為兩大組，每組由一位學生採跪姿、坐姿、躺姿、趴姿等，**背對標記物**，待老師發出指令，學生須**轉身判斷**老師所唱名的標記物(可用顏色、形狀等易辨別的軟性物體，教師可隨機擺放學生後方)，拾取後，並**再次轉身**奔向終點線，先達到者為組別 1 分。場地規劃如圖三。



(圖三)

10 分

繩梯 2

學生操作
投入程度

12 分

手眼協調

學生操作
投入程度

12 分

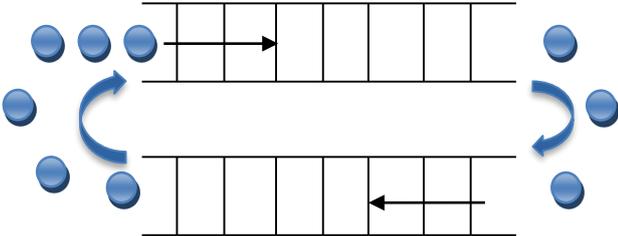
標記物至少三種

手眼協調

標記物至少三種

學生操作
投入程度

	<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>1. 集合並清點人數。 2. 結算分數，並給予適當回饋 3. 預告下堂課上課內容及場地。</p>	5 分		
--	--	-----	--	--

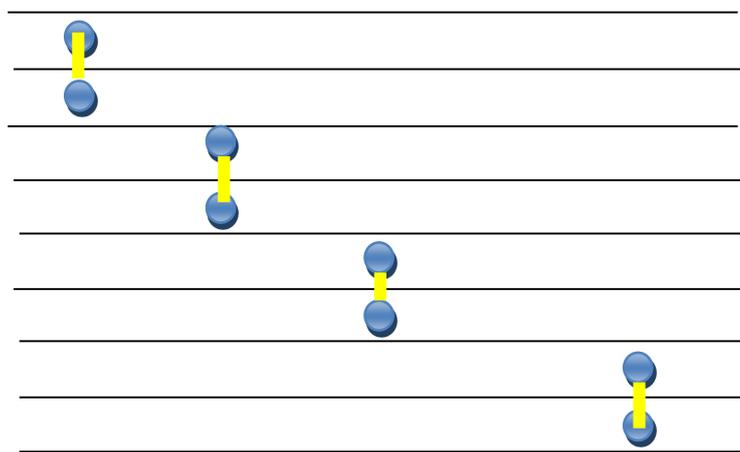
第三節	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、課前準備 透過口頭講述這堂課整體活動流程，以讓學生身心靈準備，為融入課程。</p> <p>二、引起動機 & 安全注意事項 說明協調的益處、重要性、相關性，與學生舊經驗融合。</p> <p>三、暖身活動 (含與主教材有關的相關/特殊熱身活動) 繩梯循環熱身，(向前、左右)場地規劃如圖一。</p> <div style="text-align: center;">  <p>(圖一)</p> </div> <p style="text-align: center;">參、發展活動</p> <p>活動一、欲擒故縱 全班分為兩大組，一組兩人各站一個跑道(組別可依班級人數調整；8道最多4組一次8人)面對面，將追逐繩(2公尺)夾於腰間，於15秒內，攻方必須將守方的人甩開至繩索脫落，即可獲得1分，守方則反之必須跟著攻方移動，以保持不讓繩子脫落15秒後防守成功且可獲得1分。</p>	5 分 5 分 5 分 12 分	繩梯 2 追逐繩 2M	能理解協調、益處與重要性 學生投入程度 學生操作投入程度 學生操作投入程度 判斷對手做出正確反應
-----	---	-------------------------------	-------------------------------	--

規則說明:

每人只能在自己的道次移動，不得越線，否則判定對方得分，不得轉身、及用手拉掉繩子，如雙方犯規則以先犯規者為主，當全部人輪完，攻守方交換，分數繼續累積，由分數高者獲得勝利。

活動一、欲擒故縱(進階版)

全班分為兩大組，一組兩人各站一個跑道(組別可依班級人數調整；8道最多4組一次8人)面對面，將追逐繩(1.5公尺)夾於腰間，於15秒內，攻方必須將守方的人甩開至繩索脫落，即可獲得1分，守方則反之必須跟著攻方移動，以保持不讓繩子脫落15秒後防守成功且可獲得1分。場地規劃如圖二。



學生: ● 追逐繩: |
(圖二)



追逐繩材料參考

參、綜合活動

1. 集合並清點人數。
2. 結算分數，並給予適當回饋
3. 預告下堂課上課內容及場地。

12分

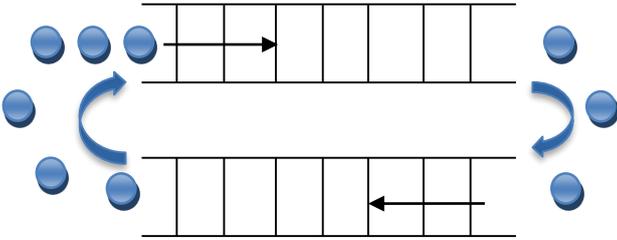
追逐繩

1.5M

學生操作
投入程度

判斷對手
做出正確
反應

5分

第 四 節	壹、準備活動			
	一、課前準備 透過口頭講述這堂課整體活動流程，以讓學生身心靈準備，為融入課程。	5 分		能理解協調、益處與重要性
	二、引起動機 & 安全注意事項 說明協調的益處、重要性、相關性，與學生舊經驗融合。	5 分		學生投入程度
	三、暖身活動 (含與主教材有關的相關/特殊熱身活動) 繩梯循環熱身(向前、左右)，場地規劃如圖一。	10 分		
	 (圖一)	繩梯 2	學生操作 投入程度	
	貳、發展活動			
	活動一、喧賓奪主 遊戲說明: 分為兩大組，每組一人，站至各自起點線，聽哨音奔跑至終點線，搶標記物，先搶得者為攻方，返回起點線則獲得 1 分，反之為守方，必須在攻方跑回起點前觸碰到攻方身體，則獲得 1 分。 規則說明: 聽哨音跑至終點線前，若超出終點線者，判定對方得分，如僵持 7 秒以上無人奪棒，則由老師隨機將棒子指向某位同學，該同學必須要立刻拿棒則為攻方，而守方同學則要立即上前觸碰攻方。場地規劃如圖二。	12 分	接 力 棒 依 組 數	學生操作 投入程度 判斷對手 做出正確 反應

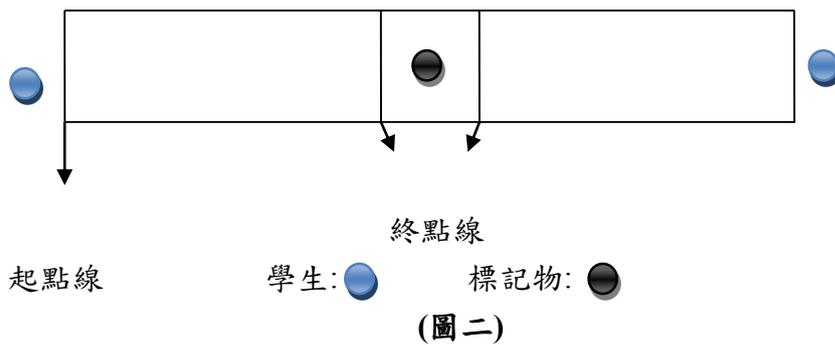
活動二、喧賓奪主(進階版)

遊戲說明:

將接力棒改為放置地上，分為兩大組，每組一人，站至各自起點線，聽哨音奔跑至終點線，搶接力棒，先搶得者為攻方，返回起點線則獲得 1 分，反之為守方，必須在攻方跑回起點前觸碰到攻方身體，則獲得 1 分。

規則說明:

聽哨音跑至終點線前，若超出終點線者，判定對方得分，如僵持 7 秒以上無人奪棒，則由老師隨機用手指向某位同學，該同學必須要立刻拿棒則為攻方，而守方同學則要立即上前觸碰攻方。場地規劃如圖二。



參、綜合活動

1. 集合并清點人數。
2. 結算分數，並給予適當回饋
3. 預告下堂課上課內容及場地。

12 分

接力棒
依組數

學生操作
投入程度

判斷對手
做出正確
反應

5 分