

## 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	■中學組
作品名稱	勁量【體】是【能】
適用對象	國中七至九年級
作品用途	增強學生體適能，從樂趣中訓練基本能力，從活動中培養團結合作、與人相處的能力，並藉由活動方式大量提高學生生活動量，訓練學生基本體能。
設計理念與構想	<p>小時候常常沒有玩具就能衍生出許多不同的遊戲，發展了許多身體的技能，但在教了許久的體育課之後，看到學生對於傳統項目的興趣漸漸衰退，思考體育課是否能夠小時候的遊戲一樣有趣，藉由教師的設計，結合學校周遭現有的素材及環境，讓學生能在無形之中累積大量的運動量，並且充分使用及發展身體的能力？從課堂當中看到學生的開心學習、勇敢挑戰、彼此溝通、充分運動，身為老師的我們希望能分享出去。</p> <p>本教案融入了「合作學習」、「學校本位」，主要的目的在於讓學生能達到大量的運動量，並且藉由遊戲及關卡的設計讓學生能經驗到跑、跳、擲的經驗，也能經驗到各項體能之要素，在遊戲中無形提升學生的體適能。</p>
內容概述	<p>本教案主要分成三堂課，第一堂課是<b>校園尋寶</b>，利用類似定向越野的方式，以團隊為主，一起找尋圖片上校園中的定點，培養學生的觀察力、注意力以及心肺耐力；第二堂課是<b>漆彈</b>，利用簡易的器材及漆彈運動的原理，以敏捷及心肺為核心，達到大量運動量，培養學生敏捷性、心肺耐力；第三、四堂課是<b>跑跳擲關室內與室外版</b>，利用設計關卡，讓學生能夠充分利用身體來做跑、跳、擲及人生存最原始的各種動作，讓學生在課程中經過了肌力、肌耐力、爆發力、變換方向跑、跳躍……等各項的關卡，充分體驗到體能也可以很有趣。</p>