

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

<p>項目/單元名稱</p>	<p>體適能-動量【體】是【能】</p>	<p>教學節數</p>	<p>4 節課(45 分 X 4)</p>
<p>教學對象</p>	<p>七-九年級</p>	<p>融入議題</p>	<p>合作學習、學校本位</p>
<p>教學資源</p>	<p>【校園尋寶】場地全校校園、定點號碼卡 50 張、哨子 1 個、碼表 9 支 (含教師 1 支)、提示圖卡 9 張、筆 9 支</p> <p>【漆彈】場地草皮為佳，哨子、海綿排球 10 顆、號碼衣 17 件、大角錐 2 個、封箱膠帶 1 捲、旗子 2 支、球籃 7 個、軟式排球 10 個、報紙球 100 顆</p> <p>【跑跳擲闖關室內版】場地活動中心，哨子、點名板、呼拉圈 9 個、大角錐 4 個、連桿 2 個、跳箱、小角錐、羽球 14 顆、回饋表、筆</p> <p>【跑跳擲闖關室外版】場地操場，哨子、點名板、橫桿 22 支、大角錐 6 個、呼拉圈 9 個、角錐盤 12 個、手球一個、小角錐盤 12 個、小角錐 12 個、手球 2 個、回饋表、筆</p>		
<p>參考資料</p>	<p>校園尋寶:參考定向越野活動方式改編。 藍波躲避球:國際體育教學研討會活動改編。</p>		
<p>設計理念</p>	<p>這是一份融入「合作學習」、「學校本位」之單元課程教案，本教材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> <p>本課程主要分成三堂課，第一堂課是校園尋寶，利用類似定向越野的方式培養學生的觀察力、注意力以及心肺耐力；第二堂課是漆彈，利用簡易的器材，達到大量運動量，並且培養學生敏捷性、心肺耐力；第三、四堂課是跑跳擲闖關室內與室外版，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> <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，但在上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，讓身為老師的我們希望能分享出去。</p>		

教學目標	能力指標	教學目標
	<p>(一)3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。</p> <p>(二)3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。3-1-3-2 表現出操作器材的基本動作能力。3-1-2-1 利用身體動作以操作設備。3-2-4 在活動中表現身體的協調性。3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧</p> <p>(三) 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。</p> <p>(四)4-1-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺</p> <p>(五) 6-3-1-1 體認自我肯定與自我實現的重要性</p>	<p>(一)在校園尋寶、漆彈及跑跳擲闖關課程中強調遵守遊戲規則是為了彼此的安全，更是榮譽的象徵，更在漆彈課程中加入了宣誓，增加學生遵守遊戲規則的強度，讓學生能達到遵守運動規則。</p> <p>(二)透過教師設計跑跳擲闖關的關卡，讓學生能夠體驗各種不同動作，舉凡變換方向跑、單、雙腳跳、擲準……，控制自己的肌肉，讓學生在過程中亦能夠體驗到各項體能要素。</p> <p>(三)在校園尋寶、漆彈中能激發學生發展對策，而在漆彈中特別安排的暫停時間能夠讓學生動腦思考如何進攻防守。</p> <p>(四)在漆彈、跑跳擲闖關及校園尋寶回饋中能讓學生發表對於活動中的體驗，體驗到每個活動其實背後都是有它的意義存在。</p> <p>(五)透過跑跳擲闖關關卡的通過，讓學生能夠體會到看起來困難的障礙，其實是可以被跨越的，從對於自己能力及努力的肯定，進而提升學生自我肯定及實現感。</p>

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	【校園尋寶】:利用類似定向越野的方式，結合校園內的角落，設計尋找圖片中的定點，到該定點尋找號碼牌，將號碼寫在圖片上，計算時間到的時候，哪組的正確答案最多為勝。
	第 2 節	【漆彈】:場地以草皮為佳，在兩端大角錐上裝設紅旗作為堡壘，場地中間先散佈好軟式排球作為無敵大砲彈，並將球籃立起當作遮蔽物，班上分成兩隊，每隊有彈藥庫一箱，可決定放置在哪裡，籃子內有報紙球一堆。遊戲玩法為先搶到對方旗子的人為獲勝，如中途被對方用報紙球或大砲彈擊中，則必須退回到自己堡壘後再出發，路上的武器(報紙球及大砲彈)都可以撿起來攻擊，也不限制只能拿一顆。
	第 3 節	【跑跳擲闖關室內版】:利用器材布置關卡，將班上分成兩隊，先帶所有人分站練習過一趟關卡後，進行兩隊的 PK 競賽。
	第 4 節	【跑跳擲闖關室外版】:利用器材布置關卡，將班上分成兩隊，先帶所有人分站練習過一趟關卡後，進行兩隊的 PK 競賽。

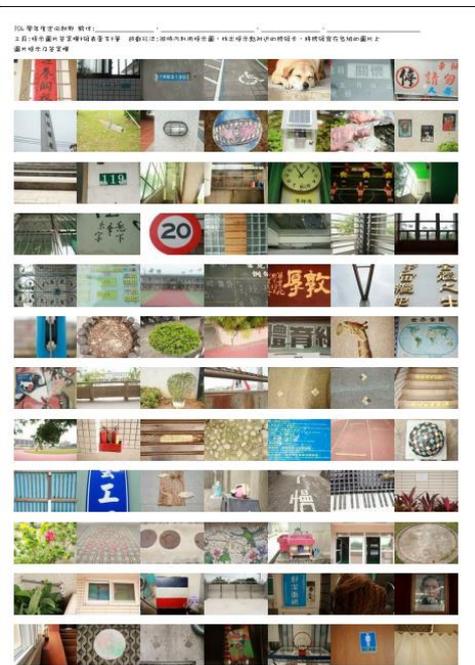
單元課程之教案內容

第一節—【校園尋寶】

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5	一、集合、說明與做操	達到充分暖身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認班級人數及身體不適同學 2. 慢跑熱身-跟隨跑 選出七位帶跑人員，其他學生跟著帶頭的人慢跑。 3. 做伸展操 4. 簡述今天上課內容—校園尋寶 	專心上課、確實做操	哨子
8	二、分組活動	分組趣味化	<p>學生在活動開始時在籃球場內分散慢跑，當教師哨音響時會喊出數字，學生必須要摸完籃球場的兩條邊線、找到該人數後一起坐下，最慢的組別或沒找到指定人數的人伏地挺身兩下。教師也可以指定幾男幾女，或是有相同特徵的人(三個同顏色的鞋子)，為最後的一趟分組(目標四人一組)作準備。</p>	迅速完成分組	哨子
7	三、校園尋寶活動說明	清楚活動流程	<p>【校園尋寶】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組(由發展活動1分組)，每組推派一位組長，領取碼表、提示圖卡及筆各一個。 2. 每組要指派一名同學擔任計時官(拿碼表)，一個人負責填寫圖卡(拿筆寫答案在提示圖卡上)。 3. 遊戲方式為各組依照提示圖卡上的圖片，判斷該圖片為校園內的哪一個角落，以團隊為主一同前往該區塊進行探索，找到圖卡上地點的號碼卡之後，將此號碼寫到提示圖卡的圖片上，也可以先發現號碼卡再去找尋是哪一個圖。 4. 強調老師會在過程中巡視，不可以輕易拋棄自己的夥伴分散去找，否則扣五個點。另外提醒那些地方不會有(例如較危險區域:車子旁)，請學生不要前往。提醒超過1分鐘沒有回來的組別扣掉五個點。 	能夠專注了解規則、分工合作	碼表 9 支 (含教師一支)、 提示圖卡 9 張、筆 9 支

20	四、活動開始	團結合作、與隊友溝通、能提升學生的觀察力、心肺耐力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 統一開錶後開始活動。 2. 老師在校園內巡視，提醒學生不要只有往前看，偶爾回頭看、往上看，用不同的角度會有不一樣的發現。 3. 過程中也可不斷提醒學生，跑起來才會找到比較多點。 4. 時間終了後吹哨，確認是否有組別沒有回來，紀錄超過時間的組別。 	能誠實進行活動、與隊友溝通、能做到大量跑動	號碼卡(已貼好)、哨子、碼錶 9 個、提示圖卡 9 張、筆 9 支
5	五、集合、總結與回饋	公布結果、引導學生反思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回收器材，核對答案，最多的組別為優勝。 2. 請同學分享在尋找的過程及體驗。 3. 教師可帶入有時用同一種角度看事情就會有盲點，當用不同的角度看事情時結果常常就會不同，另外也強調整組的人必須團結合作才有辦法得到好結果。 	能說出過程與反思	

附件：



圖一、提示圖卡

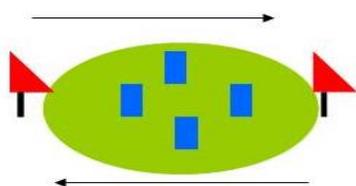
圖二、號碼卡與張貼地點

第二節一【漆彈】

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5	一、集合、說明與做操	達到充分暖身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認班級人數及身體不適同學 2. 做伸展操 3. 簡述今天上課內容 4. 簡易分組-分兩人一組 	專心上課、確實做操	哨子
8	二、前導閃躲活動	帶入閃躲概念	<p>【藍波躲避球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，地上擺放十顆海綿排球。 2. 拿到球的人可以攻擊別人，被球打中後球落地算陣亡，陣亡的人在原地蹲下。 3. 陣亡的人接到球就算復活(無論是不是隊友給的或滾過來撿到都算)，復活者起立繼續。 4. 如果兩個人都陣亡，則到場地以外做屈膝高跳三次則兩人復活。 	迅速完成分組	哨子、海綿排球 10 顆
7	三、漆彈活動說明	清楚活動流程	<p>【漆彈】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班分成單、雙數組。 2. 場地為整個操場，兩端放置大角錐上裝置一隻旗子為堡壘，每隊要守住自己的堡壘並先搶到對方旗子算勝。 3. 場地中間散佈軟式排球為無敵大砲彈，並有立起來的球籃當作遮蔽物，但提醒學生不可躲在裡面或拿著躲避。 4. 兩隊各有一籃的彈藥庫，裝有相同數量報紙球，由兩隊自行決定要放在場中任何地方，但可提醒靠近堡壘比較有利防守。 5. 遊戲過程中被對方的武器(大砲彈或報紙球)打中，則必須回到自己的堡壘，再重新出發。 6. 只要是在地上的武器(大砲彈或報紙球)都可以拿取來攻擊，顆數不限，也可以放在口袋。 7. 每局以先搶得旗子的隊伍為優勝，如一局結束則請兩隊盡快回收彈藥，大砲彈放在中央地板上。 8. 每局中間可召集隊長，請隊長集合隊員討論 	能夠專注了解規則、分工合作	號碼衣 17 件、大角錐 2 個、封箱膠帶一捲、旗子 2 支、球籃 7 個、軟式排球 10 個、報紙球 100 顆、哨子

5	四、宣誓及場地布置	給予學生更多自主性決策	<p>怎麼進攻與防守，待兩隊就緒後再開始比賽。</p> <p>9. 每局開始比賽前所有隊員須靠近自己的堡壘，老師哨音響才出發。</p> <p>1. 由老師帶領學生以趣味化方式宣誓，過程中保持誠實的態度。</p> <p>2. 選出雙方隊長，猜拳選堡壘。</p> <p>3. 由雙方隊長帶著隊員前往場地安置彈藥庫，討論戰術。</p>	能跟隨教師誓詞、能團隊一同討論溝通	
15	五、活動開始	團結合作、與隊友溝通、能提升學生的敏捷、心肺耐力、達到大量跑動	<p>1. 教師吹哨後開始比賽，過程中觀察是否有不當行為，以及觀察哪隊先拔旗。</p> <p>2. 每局結束(或時間過長但都未得分時)，教師提醒兩隊盡快收回地上彈藥，但大砲彈放置場中。</p> <p>3. 召集隊長，請隊長回各隊討論如何進攻與防守。</p>	能誠實進行活動、與隊友溝通、能做到大量跑動	號碼衣 17 件、大角錐 2 個、封箱膠帶一捲、旗子 2 支、球籃 7 個、軟式排球 10 個、報紙球 100 顆、哨子
5	五、集合、總結與回饋	公布結果、引導學生反思	<p>1. 回收及整理器材。</p> <p>2. 宣布優勝隊伍。</p> <p>3. 請同學分享在尋找的過程及體驗。</p> <p>4. 教師可帶入在隊長帶領討論前與後之間的差異，並鼓勵學生在活動中間的討論及溝通。</p>	能說出過程與反思	

附件：



圖一、場地示意圖

第三節—【跑跳擲闖關室內版】

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5	一、集合、說明與做操	達到充分暖身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認班級人數及身體不適同學 2. 做伸展操 3. 簡述今天上課內容 	專心上課、確實做操	哨子
5	二、前導熱身活動	提升學生敏捷及反應	<p>【無敵鬼抓人】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地範圍為籃球場 2. 教師喊出鬼的名字，該學生就突然變成鬼 3. 被鬼抓到的人到場地以外伏地挺身 2 個後可進入場內復活 	專注投入活動	哨子、點名板
15	三、活動說明與練習	清楚活動流程、實際熟悉關卡	<p>【跑跳擲闖關】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以隨機分派方式將全班分成 1、2 兩組。 2. 以教師逐站帶領練習的方式先進行練習並觀察是否有能力無法完成關卡的問題。 <p>關卡一:跳格子 用雙單雙單雙跳躍方式重溫小時候跳格子的遊戲。</p> <p>關卡二:跨柵欄 可用單腳跨越、雙腳跳躍或是單獨用跨的方式從橫桿上通過。</p> <p>關卡三:爬牆 助跑後手撐牆爬上去，如爬不上去的人旁邊有跳箱可以踩。</p> <p>關卡四:摸籃網 起跳之後盡可能去摸籃網。</p> <p>關卡五:S 型跑 繞著角椎 S 型跑。</p> <p>關卡六:丟羽球 在線後方丟給另一位夥伴，接到就算成功。</p>	能夠專注了解規則、分工合作	呼拉圈 9 個、大角錐 4 個、連桿 2 個、跳箱、小角錐、羽球 14 顆

15	四、活動開始	團結合作、能提升學生的敏捷、爆發力、心肺耐力、達到大量跑動	兩隊出發後完成全部關卡才回來擊掌交棒。 過程中提醒學生量力而為、注意安全。	能誠實進行活動、與隊友溝通、能做到大量跑動	
5	五、集合、總結與回饋	公布結果、引導學生反思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回收及整理器材。 2. 宣布優勝隊伍。 3. 請同學填寫體驗回饋表。 	能寫出體驗與反思	回饋表、筆

附件：

回饋單題目：

1. 請寫出本次上課你印象最深的關卡?為什麼?
2. 過程中你的感覺是?

第四節—【跑跳擲闖關室外版】

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5	一、集合、說明與做操	達到充分暖身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認班級人數及身體不適同學 2. 做伸展操 3. 簡述今天上課內容 4. 簡易分組-分兩人一組 	專心上課、確實做操	哨子
5	二、前導熱身活動	提升學生敏捷及反應	<p>【無敵鬼抓人進階版】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則如第三堂課，但教師在後段加入條件提高強度(例如穿短褲的人) 	專注投入活動	哨子、點名版
10	三、活動說明與練習	清楚活動流程、實際熟悉關卡	<p>【跑跳擲闖關】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以隨機分派方式將全班分成 1、2 兩組。 2. 以教師逐站帶領練習的方式先進行練習並觀察是否有能力無法完成關卡的問題。 關卡一:小碎步 以小碎步方式通過橫桿。 關卡二:跨欄架 可用單腳跨越、雙腳跳躍或是單獨用跨的方式從橫桿上通過。 關卡三:呼拉圈跳躍 單腳跳躍、雙腳跳躍或跨跳都可，須通過 7 個呼拉圈。 關卡四:翻角錐 將角錐正的翻倒、倒的翻正。 關卡五:打倒保齡球 將保齡球擊到全倒就可離開。 	能夠專注了解規則、分工合作	橫桿 22 支、大角錐 6 個、呼拉圈 9 個、角錐盤 12 個、手球一個、小角錐盤 12 個、小角錐 12 個、手球 2 個
20	四、活動開始	團結合作、能提升學生的敏捷、爆發力、心肺耐力、達	兩隊出發後完成全部關卡才回來擊掌交棒。過程中提醒學生量力而為、注意安全。	能誠實進行活動、與隊友溝通、能做到大量跑動	

5	五、集合、總結與回饋	到大量跑動 公布結果、引導學生反思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回收及整理器材。 2. 宣布優勝隊伍。 3. 請同學填寫體驗回饋表。 4. 教師可鼓勵學生在活動中間的努力，以及努力挑戰自己的極限。 	能寫出體驗與反思	回饋表、筆
---	------------	--------------------------	--	----------	-------

附件：

回饋單題目：

3.本次上課你印象最深的關卡是?為什麼?

4.你的感覺如何?

5.從上次到這次，你覺得自己成長最多的地方?