

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 checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組		
作品名稱	動手「做」體育		
適用對象	五、六年級		
作品用途	透過雙手製作紙飛機、沙包、藤球，勞作教育與體育課做結合，並融入家政、海洋、環境等議題。		
設計理念與構想	<p>電子科技充斥著生活環境，漸漸的學生僅憑靠著「坐」中學-視覺學習，而較少有實際操作機會，然而，杜威-「做」中學，在國小階段尤其重要，透過具體實物操作，展現體育課程的行動力。</p> <p>因此，本教案設計皆需靠學生雙手實作器材。透過摺紙飛機的樂趣到精密計算機翼重量，怎麼樣才能飛得遠？是引起學習動機的契機。在縫沙包時，穿針引線則考驗學生的耐心和縫紉能力。製作藤球時，則需要邏輯思考與團隊合作。器材都是專屬的，學生因而更加珍惜。藉由此課程-「宜動宜靜」的設計，跳脫體育課總是動態的印象。</p> <p>趣味化與遊戲化的教學方式，增強學生體適能與動作協調性，使器材發揮最大效用，達到教學目的。結合家政、海洋、環境議題，融入在體育教學中讓學生視野更加寬廣。</p>		
內容概述	次序	活動名稱	教學目標
	一	手「做」飛機 飛向天空	認識紙飛機構造與基礎流體力學，摺紙飛機過程需要細心與精密精算，融入體適能訓練將飛機投擲動作結合，增進學生協調性。
	二	手「做」沙包 丟向大海	透過自製手做沙包，丟擲沙包的方式認識台灣常見的海洋魚類，最後結合法式滾球的規則，以沙包拋擲的方式進行團體競賽。學生除了在課程中展現身體的控制及協調性，亦融入家政教育、海洋教育及環境教育議題等議題的學習。
	三	手「做」藤球 丟向草原	藤球的製作過程，發揮同儕間互助精神，透過拋、接球的動作技巧，增強手眼協調能力。融入環境教育議題豐富課程，使課程展現不同風貌。

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參考格式

項目/單元名稱	動手「做」體育	教學節數	9 節課(40 分 X 9)
教學對象	五、六年級	融入議題	家政、海洋、環境議題
教學資源	電腦、單槍、戰術版、皮尺、三角錐、呼拉圈		
參考資料	Youtube、Facebook 社團「體育教學工廠」		
設計理念	<p>一、近年來由於 3C 電子產品的普及化，與遊戲 APP 聲色效果十足，導致普遍學生都容易沉迷其中，造成身體活動量不足，近視加深。</p> <p>二、美國哲學家和教育家學者約翰·杜威(John Dewey)，提出教育之內容「從做中學」(learning by doing)，強調實作的重要性，因而無論在課程的編排上，或是教材的選擇上，都以學生興趣所在、隨身所得並能實地操作為原則。本教案以學生為中心，教導學生摺紙、縫紉與藤球，做出獨一無二的體育器材。</p> <p>三、透過靜態和動態的體育課程，因不同的器材搭配不同的運動處方，提升學生手、眼、腳協調，增進體適能。</p> <p>四、以遊戲性、趣味性進行課程設計，提高學生學習動機，透過「合作學習」，進而發揮團隊精神，肯定自我。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	1-2-2	1. 能瞭解器材的基本構造和原理。	
	3-2-1	2. 能做出屬於自己的器材。	
	3-2-3	3. 能做出投擲和傳接基本動作。	
	3-2-3	4. 能做出一連貫的助跑投擲動作。	
	3-2-4	5. 能說出海洋及環境保育的物種。	
		6. 能和同儕互相合作完成任務。	
		7. 能瞭解並遵守比賽規則。	

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	透過影片的介紹，認識「飛最遠」紙飛機基本構造，指導學生完成紙飛機，融入跨步、標槍擲遠的動作，正確的將紙飛機飛遠。
	第 2 節	透過影片的介紹，認識「飛最久」紙飛機基本構造，指導學生完成紙飛機，融入垂直跳、向上投擲的動作，正確的擲出使飛機飛最久。
	第 3 節	紙飛機「擲準」大賽，透過分組競賽學習團隊合作，指導學生手眼協調專注力，將紙飛機飛向目標物。
	第 4 節	透過簡易沙包的製作，使學生運用手縫技巧製作有趣的童玩，並使用學生自己製作的沙包進行遊戲。在活動中表現肢體的控制及協調性，並融

	入家政議題。
第 5 節	學生以自製的沙包投擲角錐目標物，藉以認識台灣常見、常吃的海洋魚類。在活動中展現身體的控制及協調性，並融入海洋議題。
第 6 節	學生以自製的沙包進行丟擲活動，結合法式滾球規則，進行遊戲及比賽，表現丟擲的基本動作或技術，並且投入團體活動中。
第 7 節	藉由製作藤球的過程了解體育活動的多樣性，在參與過程中發揮同儕間互助精神，並懂得珍惜手中器材，透過拋、接球的動作技巧，增強手眼協調能力。
第 8 節	融入環境保護議題，讓學生在投擲目標時也能了解更多台灣保育類物種，進而愛護動物。
第 9 節	將所學動作技巧連貫，手腳協調正確做出投擲動作並應用於擲遠項目中。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第 一 節	活動一：「遠」大的抱負 一、準備活動(10 分鐘) 1. 看老師製作的投影片 紙飛機大賽影片→「飛最遠」紙飛機的秘訣→摺法 2. 製作自己的紙飛機 二、發展活動(15 分鐘) 1. 指導學生練習「跨步」 2. 指導學生「標槍投擲法」 三、綜合活動(15 分鐘) 紙飛機「擲遠大賽」 1. 分組競賽 2. 教師進行量測並記錄 3. 預告下次上課內容	40 分	電腦 單槍 A4 紙 皮尺	1. 能瞭解器材的基本構造和原理。 3. 能做出投擲和傳接基本動作。 4. 能做出「一連貫的助跑投擲動作」。

第 二 節	活動二：飛行時數「久久」 一、準備活動(10 分鐘) 1. 看老師製作的投影片 紙飛機大賽影片→「飛最久」紙飛機的秘訣→紙飛機摺法 2. 製作自己的紙飛機 二、發展活動(15 分鐘)	40 分	電腦 單槍 A4 紙 碼表	2. 能做出屬於自己的器材。 3. 能做出投擲和傳接基本動
-------------	---	------	------------------------	----------------------------------

	1. 指導學生練習「垂直跳」 2. 指導學生投擲紙飛機「向上投擲」 三、綜合活動(15分鐘) 紙飛機「擲久大賽」 1. 分組競賽 2. 教師進行量測並記錄 3. 預告下次上課內容			作。 4. 能做出 一連貫的 助跑投擲 動作。
--	---	--	--	-------------------------------------

第 三 節	活動三：我是「準」機師 一、準備活動與發展活動(25分鐘) 紙飛機「飛準大賽」 1. 挑選一架，製作自己的紙飛機 2. 分組競賽 3. 每組各派五架飛機，最後離停機坪，最近獲勝 三、綜合活動(15分鐘) 1. 討論這三堂所學到內容 2. 你最喜歡哪一架紙飛機?為什麼 3. 你覺得練習哪個動作，可以幫助紙飛機飛行? 4. 在分組學習與競賽時，你的隊伍是如何分工合作? 當「勝利」或「輸了」的感覺是如何? 5. 上台發表	40分	三角 錐 學習 單	3. 能做出 投擲和傳 接基本動 作。 4. 能做出 一連貫的 助跑投擲 動作。 6. 能和同 儕互相合 作完成任 務。
-------------	--	-----	--------------------	---

第 四 節	活動四、童玩沙包製作 一、討論有趣的童玩，介紹沙包的由來。(5分鐘) 二、事先請學生準備家中剩餘的布再利用，自製沙包。 (30分鐘) 1. 介紹簡易沙包的作法。 2. 起針、虛線縫、收針教學。 三、進行單一沙包可玩的遊戲，例如拋接、丟擲、拍手接。 (5分鐘)	40分	針線 綠豆	1. 能瞭解 器材的基 本構造和 原理。 2. 能做出 屬於自己 的器材。 3. 能做出 投擲和傳 接基本動 作。
-------------	---	-----	----------	---

第 五	活動五、自「投」羅網 一、與學生討論台灣常見的海洋魚類有哪些。(10分鐘) 二、透過沙包投擲角錐看板，加深對台灣海洋魚類的認識。 (25分鐘)	40分	魚圖 卡、角 錐	3. 能做出 投擲和傳 接基本動 作。
--------	---	-----	----------------	------------------------------

節	<p>1. 角錐看板顯示僅有魚的圖案。</p> <p>2. 學生利用手中的沙包擊倒老師指定的魚類圖片。</p> <p>3. 學生投擲看板至角錐翻倒，可翻開魚類圖卡配對的名稱，即可確認是否投擲正確。</p> <p>三、嘉獎、綜合學生表現及收操。(5分鐘)</p>			<p>5. 能說出海洋及環境保育的物種。</p> <p>7. 能瞭解並遵守比賽規則。</p>
---	--	--	--	--

第六節	<p>活動六、「法式」沙包</p> <p>一、教師介紹法式滾球的由來及玩法。(5分鐘)</p> <p>二、分組進行法式沙包遊戲。(30分鐘)</p> <p>1. 三人一組，一組拿單色沙包，另一組拿花色沙包。</p> <p>2. 猜拳獲勝者先丟擲目標球。</p> <p>3. 採一人丟擲一次的方式，擲向目標球。</p> <p>4. 最靠近目標球的沙包分數最高。</p> <p>三、公布遊戲結果、綜合學生表現及收操。(5分鐘)</p>	40分	呼拉圈、角錐、目標球	<p>3. 能做出投擲和傳接基本動作。</p> <p>6. 能和同儕互相合作完成任務。</p> <p>7. 能瞭解並遵守比賽規則。</p>
-----	--	-----	------------	---

第七節	<p>活動七、巧手製藤球</p> <p>一、製作流程：(10分鐘)</p> <p>材料：打包帶六條</p> <p>1. 將其中一條依球的直徑大小圍成圓形，用膠帶黏貼完成。(如圖一)</p> <p>2. 另五條以交疊方式呈現五角形。(如圖二)</p> <p>3. 將位於底層的色帶穿過圖一的圓形。(如圖三)</p> <p>4. 將其他色帶以交疊的方式逐一的編織完成。(如圖四)</p> <p>5. 調整球的大小。(如圖五)</p> <p>6. 最後可用膠帶將收編位置貼牢。</p> <p>小叮嚀：投擲場地如在室外風太大時，可在藤球內放置重物增加其重量。</p> <p>二、雙手奔「藤」(25分鐘)</p> <p>暖身活動：左右手交換拋接*20次</p> <p>主要活動：(兩人一組)</p> <p>1. 傳球</p> <p>2. 默契大考驗(倆倆同時擲球、接球)</p> <p>緩和活動：(5分鐘)</p>	40分	打包帶、剪刀、膠帶、藤球、三角錐	<p>1. 能瞭解器材的基本構造和原理。</p> <p>2. 能做出屬於自己的器材。</p> <p>3. 能做出投擲和傳接基本動作。</p>
-----	---	-----	------------------	--

1. 手臂伸展 10 秒*3 次 2. 手腕伸展 10 秒*3 次			
--------------------------------------	--	--	--

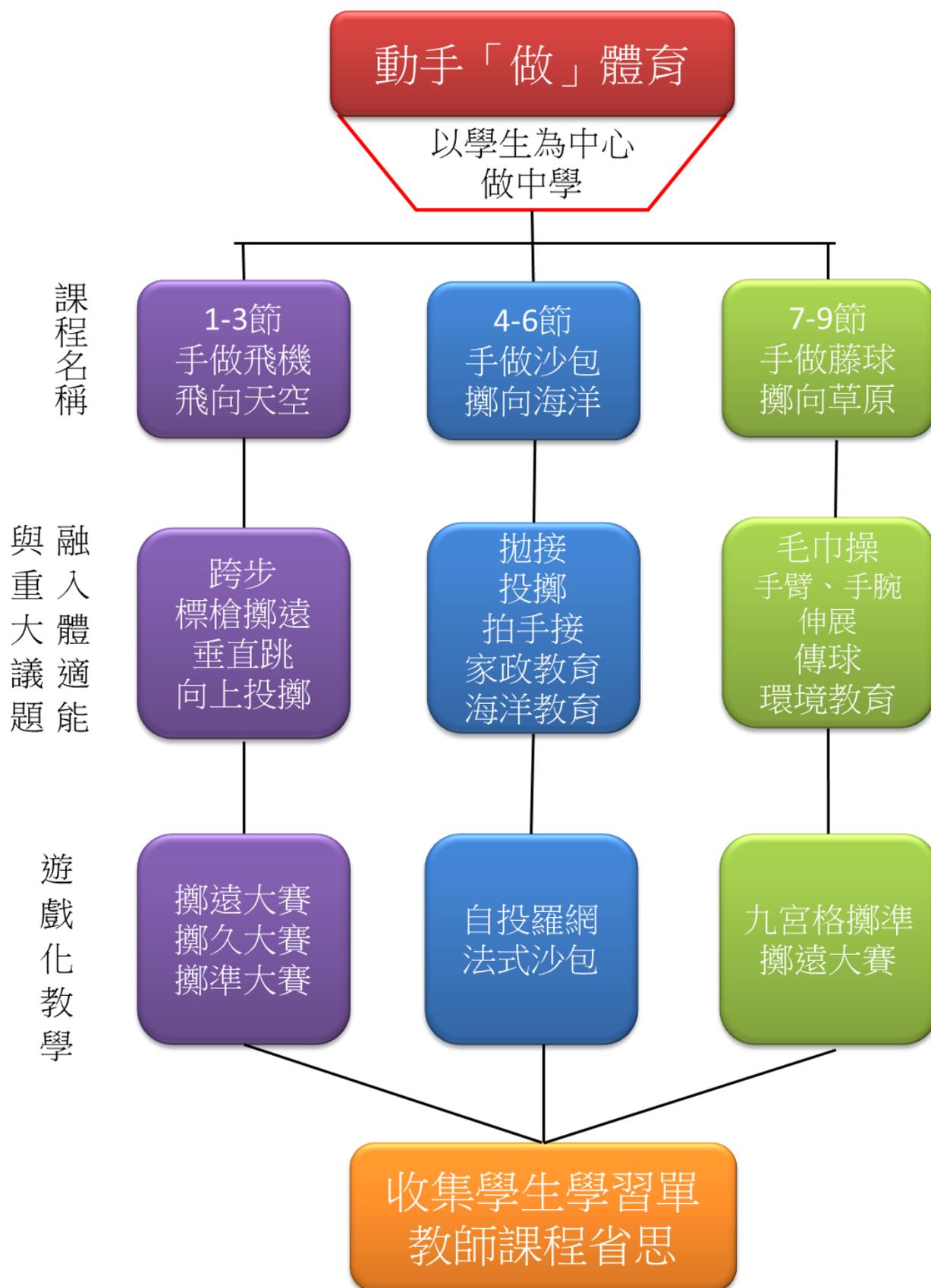
圖一	圖二	圖三	圖四	圖五
				

第 八 節	<p>活動八、趁「剩」追「擊」</p> <p>暖身活動：六人一組，玩報數球（5 分鐘）</p> <p>主要活動：九宮格-台灣保育物種（瀕臨絕種）</p> <p>一、九宮格（3 格動物、3 格植物、3 格鳥禽）（25 分鐘）</p> <p>1. 課程預習台灣保育物種。</p> <p>2. 分組進行九宮格比賽。（分 5 組，每組 6 人，每人 3 球）</p> <p>3. 規則：</p> <p>（1）先說出物種名稱（如：台灣黑熊-動物）再投擲九宮格物種。</p> <p>（2）說出對的物種名稱 1 分，擊中加 2 分。擊錯不扣分。</p> <p>（3）計分方式，分為個人計分及團隊積分。</p> <p>二、分組表揚（5 分鐘）</p> <p>頒獎（最多物種獎、最「隼」團隊獎、最「隼」個人獎）</p> <p>緩和活動：（5 分鐘）</p> <p>1. 跑走收拾器材。</p> <p>2. 手臂伸展 10 秒*3 次</p>	40 分	藤球、九宮格	<p>5. 能說出海洋及環境保育的物種。</p> <p>6. 能和同儕互相合作完成任務。</p> <p>7. 能瞭解並遵守比賽規則。</p>
-------------	--	------	--------	--

第 九 節	<p>活動九、手忙腳亂</p> <p>暖身活動：毛巾操（5 分鐘）</p> <p>1. 毛巾伸展（向左、向右、後背）10 秒</p> <p>2. 毛巾鞭打動作 10*3 次</p> <p>主要活動：（10 分鐘）</p> <p>一、呼啦圈交換步</p> <p>1. 呼啦圈步伐*5 次</p> <p>2. 呼啦圈步伐+持藤球*5 次</p> <p>3. 助跑持藤球*5 次</p> <p>二、擲遠比賽（分 5 組，每組 6 人，每人一球。）（20 分鐘）</p> <p>頒獎（最佳個人擲遠獎、最遠團隊獎、最佳動作獎、最佳拋物線獎）</p>	40 分	毛巾、藤球、呼啦圈、皮尺	<p>3. 能做出投擲和傳接基本動作。</p> <p>4. 能做出連貫的助跑投擲動作。</p> <p>7. 能瞭解並遵守比賽規則。</p>
-------------	--	------	--------------	---

	<p>緩和活動：(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 跑走收拾器材。2. 貓式伸展操。			
--	---	--	--	--

附件一：流程圖



活動剪影：

飛向天空	第一節				
		認識最遠紙飛機	認真摺紙	飛向天空	
		第二節			
	認識紙飛機		垂直跳	我要飛最久	
	第三節				
		準備擲準	目標物	我離機場最近	
		擲向海洋	第一節		
	教師示範虛線縫			利用廢布製作簡易沙包	沙包拋接小遊戲
	第二節				
介紹台灣常見海洋魚類			沙包投擲魚類看板	投擲成功就能看到正解	

	第三節	 <p>融合法式滾球規則的 沙包拋擲遊戲</p>	 <p>學生實際體驗</p>	 <p>最後比賽的計分結果</p>
擲向草原	第一節	 <p>巧手製藤球</p>	 <p>雙手奔「藤」</p>	 <p>雙手奔「藤」</p>
	第二節	 <p>趁「剩」追「擊」</p>	 <p>九宮格-擲準</p>	 <p>九宮格-擲準</p>
	第三節	 <p>呼啦圈交換步</p>	 <p>助跑持藤球</p>	 <p>擲向草原</p>

學習單：

動手『做』體育學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



手做紙飛機、沙包、藤球，你最喜歡哪項活動？為什麼？



經過這一系列學習之後，想想看還有什麼方式可以增強投擲能力？



畫出你上課中印象最深刻的畫面吧！

--