

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	跳躍/舞動『生命』																
適用對象	國小五、六年級																
作品用途	體育融入『生命教育』議題，讓學生愛惜生命，珍惜目前所擁有的幸福。																
設計理念與構想	<p>在科技爆炸的時代，電視和網路的普及化，導致兒童提早接觸社會議題，從媒體傳播中間接學到可能危害自身安全而沒有察覺，透過『體育』結合『生命教育』，從活動中重新認識自我、學習保護自我及同儕安全，並檢視自己擁有的一切，讓小朋友更加尊重生命及關心自身健康。</p> <p>跳躍/舞動『生命』，主要透過生命之舞的影片引起學生心中的悸動，藉由基礎的跑跳，配合跳繩運動技能，循序漸進導入竹竿舞蹈教學，運用跳躍訓練，增進學生體適能力。並透過音樂融入舞蹈，培養韻律節奏，藉由運動器材提升身體協調能力，展現力與美的結合。</p> <p>◇ 認知-『生命』之舞：孩子透過影片賞析，探討人生生命的意義，珍惜現在所擁有的。</p> <p>◇ 技能-跳躍『生命』：從跳繩活動當中，提升自我肌力，增進體適能。</p> <p>◇ 情意-舞動『生命』、創新『生命』：藉由小組練習，培養團隊默契與精神，瞭解團隊合作的重要性。</p>																
內容概述	<table border="1"> <thead> <tr> <th>次序</th> <th>活動名稱</th> <th>教學目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>『生命』之舞</td> <td>結合身障者不因自身缺陷而放棄的精神，使學生體悟生命價值之意義，透過影片賞析，探討人生生命的意義，珍惜現在所擁有的。</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>跳躍『生命』</td> <td>檢視自己的能力，從簡單的跑跳活動，更瞭解身障者的困境，並從跳繩運動當中，提升肌力及肌耐力，增進體適能。評量自己的不足，並尋求改進及練習方案。</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>舞動『生命』</td> <td>透過簡單的韻律節拍，提升身體協調性，藉由小組練習，培養團隊默契與精神，瞭解團隊合作的重要性。</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>創新『生命』</td> <td>藉由節奏練習，激發自我創作能力，透過小組活動增進知識、情意、技能等...能力，並勇於上台發表分享。</td> </tr> </tbody> </table>		次序	活動名稱	教學目標	一	『生命』之舞	結合身障者不因自身缺陷而放棄的精神，使學生體悟生命價值之意義，透過影片賞析，探討人生生命的意義，珍惜現在所擁有的。	二	跳躍『生命』	檢視自己的能力，從簡單的跑跳活動，更瞭解身障者的困境，並從跳繩運動當中，提升肌力及肌耐力，增進體適能。評量自己的不足，並尋求改進及練習方案。	三	舞動『生命』	透過簡單的韻律節拍，提升身體協調性，藉由小組練習，培養團隊默契與精神，瞭解團隊合作的重要性。	四	創新『生命』	藉由節奏練習，激發自我創作能力，透過小組活動增進知識、情意、技能等...能力，並勇於上台發表分享。
次序	活動名稱	教學目標															
一	『生命』之舞	結合身障者不因自身缺陷而放棄的精神，使學生體悟生命價值之意義，透過影片賞析，探討人生生命的意義，珍惜現在所擁有的。															
二	跳躍『生命』	檢視自己的能力，從簡單的跑跳活動，更瞭解身障者的困境，並從跳繩運動當中，提升肌力及肌耐力，增進體適能。評量自己的不足，並尋求改進及練習方案。															
三	舞動『生命』	透過簡單的韻律節拍，提升身體協調性，藉由小組練習，培養團隊默契與精神，瞭解團隊合作的重要性。															
四	創新『生命』	藉由節奏練習，激發自我創作能力，透過小組活動增進知識、情意、技能等...能力，並勇於上台發表分享。															

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

<b>項目/單元名稱</b>	跳躍/舞動『生命』	<b>教學節數</b>	7 節課(40 分 X 7)
<b>教學對象</b>	國小五、六年級	<b>融入議題</b>	生命教育。
<b>教學資源</b>	電腦、單槍、影片、學習單一、跳繩、呼拉圈、收音機、小欄架、學習單二		
<b>參考資料</b>	教育部體育署、YouTube、FB 體育教學工廠		
<b>設計理念</b>	<p>一、這是一份融入『生命教育』之單元課程教案，結合身障者舞動生命的價值，使學生體悟生命價值之意義。</p> <p>二、以布魯納『螺旋式課程教學』，以低中年級學過跳繩運動作為引導，循序漸進到竹竿舞教學，結合跳躍訓練，增進學生體適能能力。</p> <p>三、透過音樂融入舞蹈，培養韻律節奏，藉由運動器材提升身體協調能力，展現力與美的結合。</p> <p>四、運用『創造式教學法』提高學生學習動機，增進學生創造能力，發揮團隊合作精神。</p>		
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>	
	3-2-1	1. 瞭解活動意義，探討問題並討論分享。	
	3-2-2	2. 能重視並積極促進從事體能活動時的安全及動作。	
	4-2-2	3. 瞭解器材運用並分辨使用。	
	6-2-1	4. 能在活動中表現身體的協調性。	
	6-2-3	5. 能應用適當情緒及溝通技巧促進團隊合作。	

<b>課程大綱</b>	<b>節次</b>	<b>每節重點</b>
	第 1 節	透過影片賞析，探討人生生命的意義，檢視現在所擁有的。
	第 2 節	運用跳繩活動使學生瞭解雙腳的重要性，並增進肌肉適能。
	第 3 節	透過簡單的韻律節奏，學習竹竿舞蹈，增加協調能力。
	第 4 節	搭配音樂，多人挑戰竹竿舞蹈，培養團隊合作默契。
	第 5 節	分組操作，腦力激盪，創作新節奏並運用在舞蹈上。
	第 6 節	小組發表創作，欣賞小組創意。
	第 7 節	小組發表創作，討論本活動之意義，並分享感想。

## 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	<p><b>活動一、『生命』之舞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 透過影片身障者用輪椅跳舞,探討人生生命的意義。(10分鐘)</li> <li>➤ 體驗坐在椅子上不能走動的生活。(5分鐘)</li> <li>➤ 小組討論-學習單一(10分鐘)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片中身障者如何克服生活上的困難?</li> <li>2. 雙腳在生活上帶來什麼便利?</li> <li>3. 如果我失去了雙腳,我要如何面對人生?</li> <li>4. 如何保護我們的雙腳?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 小組上台分享(10分鐘)</li> <li>➤ 總結(3分鐘)</li> <li>➤ 下節課預告說明(2分鐘)</li> </ul> <p>說明下次上課要進行的活動、集合地點。</p>	40 分鐘	電腦、 單槍、 影片、 學習單 (附件 一)	1. 瞭解活動意義,探討問題並討論分享。
第二節	<p><b>活動二、跳躍『生命』</b></p> <p>一、跑跳人生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 暖身活動(15分鐘)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳跳繩(200下)</li> <li>2. 單腳跳繩(左右50下)</li> <li>3. 抬腿跑跳繩(連續100下)</li> </ol> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">~~暖身結束~~</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 主要課程~跳繩接力賽(15分鐘)</li> <li>➤ 緩和運動(5分鐘)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 伸展運動</li> <li>2. 按摩小腿肌</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 總結(3分鐘)</li> <li>➤ 下節課預告說明(2分鐘)</li> </ul> <p>說明下次上課要進行的活動、集合地點。</p>	40 分鐘	跳繩	2. 能重視並積極促進從事體能活動時的安全及動作。  3. 瞭解器材運用並分辨使用。
第三節	<p><b>活動三、舞動『生命』</b></p> <p>一、竿上跳(躍)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 暖身活動(10分鐘)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 呼拉圈雙腳跳*2 (10個為一排)</li> <li>2. 呼拉圈單腳跳*2 (10個為一排)</li> </ol>	40 分鐘	呼拉圈	2. 能重視並積極促進從事體能活動時的安全及

節	<p>3.呼拉圈左右跳*2 (10 個為一排)</p> <p style="text-align: center;">~~暖身結束~~</p> <p>➤ 主要課程~竹竿舞教學(20 分鐘)</p> <p>1. 節奏感教學</p> <p>    節奏一(開合開合開開合合)</p> <p>    節奏二(開開合合開開合合)</p> <p>➤ 緩和運動(5 分鐘)</p> <p>1. 伸展運動</p> <p>2. 按摩小腿肌</p> <p>➤ 總結(3 分鐘)</p> <p>➤ 下節課預告說明(2 分鐘)</p> <p>說明下次上課要進行的活動、集合地點。</p>			<p>動作。</p> <p>3.瞭解器材運用並分辨使用。</p> <p>4.能在活動中表現身體的協調性。</p>
---	--	--	--	--

第四節	<p>二、竿上跳(樂)</p> <p>➤ 暖身活動(10 分鐘)</p> <p>1.呼拉圈雙腳跳*2 (10 個為一排)</p> <p>2.呼拉圈單腳跳*2 (10 個為一排)</p> <p>3.呼拉圈左右跳*2 (10 個為一排)</p> <p style="text-align: center;">~~暖身結束~~</p> <p>➤ 主要課程~竹竿舞配樂練習(20 分鐘)</p> <p>1. 多人練習</p> <p>2. 竹竿舞搭配音樂</p> <p>➤ 緩和運動(5 分鐘)</p> <p>1. 伸展運動</p> <p>2. 按摩小腿肌</p> <p>➤ 總結(3 分鐘)</p> <p>➤ 下節課預告說明(2 分鐘)</p> <p>說明下次上課要進行的活動、集合地點。</p>	40 分鐘	呼拉圈、收音機	<p>2.能重視並積極促進從事體能活動時的安全及動作。</p> <p>3.瞭解器材運用並分辨使用。</p> <p>4.能在活動中表現身體的協調性。</p>
-----	--	-------	---------	---

第五節	<p>活動四、創新『生命』</p> <p>一、韻律人生</p> <p>➤ 暖身活動(10 分鐘)</p> <p>1.小欄架雙腳跳*2 (10 個為一排)</p> <p>2.小欄架單腳跳*2 (10 個為一排)</p> <p>3.小欄架左右跳*2 (10 個為一排)</p> <p style="text-align: center;">~~暖身結束~~</p> <p>➤ 主要課程~節奏創新(20 分鐘)</p> <p>1. 小組討論新節奏</p>	40 分鐘	收音機、小欄架	<p>4.能在活動中表現身體的協調性。</p> <p>5.能應用適當情緒及溝通技巧促進團隊合作。</p>
-----	--	-------	---------	--

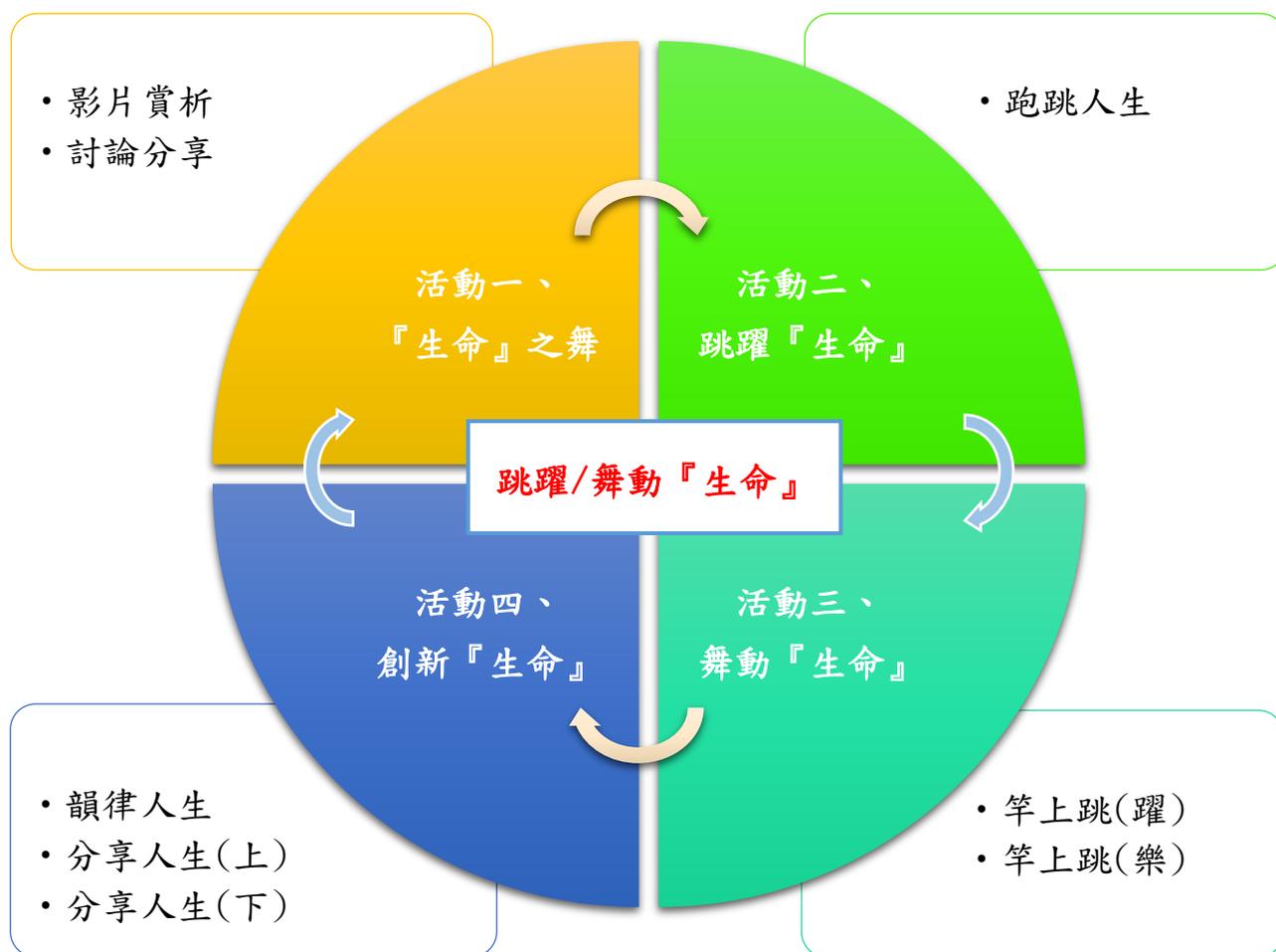
	2. 搭配音樂練習 ➤ 緩和運動(5分鐘) 1. 伸展運動 2. 按摩小腿肌 ➤ 總結(3分鐘) ➤ 下節課預告說明(2分鐘) 說明下次上課要進行的活動、集合地點。			
--	--	--	--	--

第六節	活動四、創新『生命』 二、分享人生(上) ➤ 暖身活動(10分鐘) 1. 小欄架雙腳跳*2 (10個為一排) 2. 小欄架單腳跳*2 (10個為一排) 3. 小欄架左右跳*2 (10個為一排) ~~暖身結束~~ ➤ 主要課程~小組創作分享(25分鐘) ➤ 總結(3分鐘) ➤ 下節課預告說明(2分鐘) 說明下次上課要進行的活動、集合地點。	40分鐘	放音機、小欄架	4. 能在活動中表現身體的協調性。 5. 能應用適當情緒及溝通技巧促進團隊合作。
-----	---	------	---------	---

第七節	活動四、創新『生命』 三、分享人生(下) ➤ 暖身活動(10分鐘) 1. 小欄架雙腳跳*2 (10個為一排) 2. 小欄架單腳跳*2 (10個為一排) 3. 小欄架左右跳*2 (10個為一排) ~~暖身結束~~ ➤ 主要課程~小組分享(20分鐘) ➤ 小組表揚(3分鐘) 最『跳』進步獎、最『跳』創作獎、最『跳』默契獎、最『跳』團隊獎 ➤ 討論(5分鐘) 1. 探討生命之價值，如何把握父母給的好手好腳？ 2. 整個活動流程，最大的收穫是什麼？ 3. 小組中，最大的挑戰？小組衝突如何化解？ ➤ 總結(2分鐘) ➤ 回家作業-學習單二	40分鐘	放音機、小欄架、學習單二	1. 瞭解活動意義，探討問題並討論分享。 4. 能在活動中表現身體的協調性。 5. 能應用適當情緒及溝通技巧促進團隊合作。
-----	--	------	--------------	---

附件：

### 活動流程圖



活動剪影：

活動		照片一	照片二	照片三
活動一	生命之舞			
		影片賞析	學習單	分享及討論
活動二	跳躍生命			
		跳繩雙腳跳躍	跳繩單腳跳躍	跳繩接力賽
活動三	舞動生命			
		呼拉圈跳躍練習	竹竿舞節奏練習	多人小組搭配
活動四	創新生命			
		小欄架跳躍練習	竹竿舞分組創作	緩和運動-伸展操

# 『生命』之舞學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

◇ 影片中身障者如何克服生活上的困難？


◇ 雙腳在生活上帶來什麼便利？


◇ 如果我失去了雙腳，我要如何面對人生？


◇ 如何保護我們的雙腳？




# 創新『生命』

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

- ◇ 1. ( ) 此次主題，跳躍/舞動『生命』是融入什麼議題？  
1. 環境教育 2. 生命教育 3. 海洋教育 4. 兩性教育
- ◇ 2. 此次主題，跳躍/舞動『生命』共有四種活動，如下：  
活動一、『生命』之舞，活動二、跳躍『生命』  
活動三、舞動『生命』，活動四、創新『生命』

哪項活動讓你印象最深刻？

---

---

---

為什麼？

---

---

---

- ◇ 3. 活動四、創新『生命』，小組創作發表，小組遇到什麼困難？如何解決？

遇到什麼困難？

---

---

---

如何解決？

---

---

---

人在心在。



參考資料：

Nick Vujicic 力克·胡哲：我和世界不一樣

[https://www.youtube.com/watch?v=rE\\_M4WJSngg&list=WL&index=106](https://www.youtube.com/watch?v=rE_M4WJSngg&list=WL&index=106)

教育部體育署

<http://www.sa.gov.tw/wSite/mp?mp=11>

FB 體育教學工廠

<https://www.facebook.com/groups/1421767058037436/?fref=ts>