

## 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

<b>■教案設計組</b>	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	最珍貴的一堂體育課
適用對象	七八九年級
作品用途	一、國中體育課程 二、生命教育融入
設計理念與構想	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體現參與競賽核心價值『尊重』與『公平』，透過親身實踐，同理身旁身障者的行動不便與遺憾，進而觸動學生內心，間接改變勝利為唯一的價值觀。</li> <li>2. 透過大隊接力起跑與傳接棒的動作學習，從中觀察肢體健全與身障不便的差異，進而轉化超越勝負的價值觀，讓體育課有更超然的學習價值。</li> <li>3. 實踐生命教育核心價值，從知情意行的落實中，內化學生價值觀，以幫助學生在潛移默化中瞭解，珍愛圍繞身旁的人，遠比班際運動競賽外在的「勝利」(to win)，要來的重要。</li> </ol>
內容概述	<p><b>一、身體反應爆發力</b> 利用彈球器使用，誘導學生重心前移動作的遷移，促進起跑動作的反應性與流暢度。 (觀察身障同學動作的差異，從中發現差異)</p> <p><b>二、助跑妙用體會實踐</b> 以彈球器為器材主軸，體會原地起跑與加速度的差異，在活動中理解助跑對大隊接力的傳接棒速度影響。從中讓學生理解助跑動作對接力的助益。 (觀察身障同學動作的差異，從中理解與包容)</p> <p><b>三、讓我們合作衝刺去</b> 將前面所學的成果，以合作闖關的方式實作，讓傳接棒所需高度合作精神融入課程中，進而實踐缺一不可的互助態度。 (以互助合作的態度，完成缺一不可的團隊任務)</p> <p><b>四、最珍貴的一堂體育課</b> 參與校慶大隊接力競賽，並創造治愷的專屬舞台。</p>

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

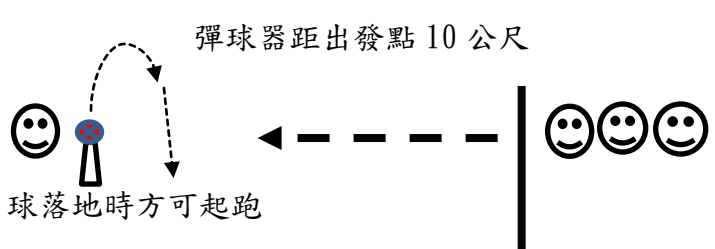
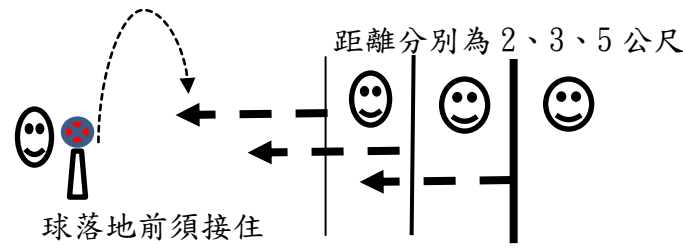
項目/單元名稱	田徑接力...奔跑吧孩子	教學節數	四節課 45 分×4 節
教學對象	國中七八九年級	融入議題	生命教育、品德教育
教學資源	彈球器數組、塑膠球、接力棒		
參考資料	無參考資料		
設計理念	<p>一個總是與跑步無緣的學生，一個總是與班際競賽絕緣的學生，一對渴望『參與』的眼神，每年一度的校慶運動，總是學生們摩拳擦掌躍躍欲試運動競賽的時間，透過校慶運動會的辦理，正是驗收平日體育教學成果的大好時機。</p> <p>但總是至少有 1\3 的學生，無法實際下場參與比賽，更不用談少數有『特殊』狀況的學生，『參與』班際運動競賽，對他們而言是遙不可及的夢。</p> <p>筆者開始省思，校慶班際運動競賽的意義？除驗收平日體育教學成果外，還剩下些什麼？學生們掛心掛念的，除了班級榮譽『輸贏』外，還留下些什麼給這群孩子。它所存在的團結、合作、齊心一致、努力過程、永不放棄的教育價值，身為體育教師的我，又該透過何種方式給予學生？</p> <p>本課程設計從省思班際運動競賽的價值出發，並透過班上特殊生渴望參與運動競賽發想，讓運動中正向、積極的陽光面，透過本課程的影響，讓同理、關懷、友愛的人生觀，超越狹隘的運動競賽輸贏，融入課程教育內涵中，並讓<u>治愷</u>同學樂觀積極的正向態度，感染更多的人，使更多人可從中仿效，將運動教育中超越輸贏的價值觀，扎根於學生心中。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>1-4-2 瞭解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 瞭解運</p>	<p>一、1-4-2 建立學生健康正向積極的人生觀。<b>教標 A</b></p> <p>二、3-3-2 培養學生同理身障者的不便，進而主動關懷協助身障者。<b>教標 B</b></p> <p>三、4-3-1 期盼學生善用關懷的力量，結合班際運動競賽參與，讓運動教育價值扎根於學生心中。<b>教標 C</b></p> <p>四、6-3-6 實踐相信善的力量，用行動證明生命價值與快樂的人生觀，可以藉教育的學習策略來展現。<b>教標 D</b></p>	

	<p>動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	
--	---	--

	節次	每節重點
課程大綱	第1節	一、身體反應爆發力 理解身體重心移轉的竅門，並操作身體反應
	第2節	二、助跑妙用體會實踐 透過樂趣化活動，活化枯燥的反覆練習模式，並學習助跑的時機點掌握
	第3節	三、讓我們合作衝刺去 以合作闖關的方式實作，讓傳接棒所需高度合作精神融入課程中，進而實踐缺一不可的互助態度。
	第4節	四、最珍貴的一堂體育課 驗收接力課程所學，並實踐為他人創造圓夢福祉之目標，建立超越勝負之教育價值。

### 單元課程之教案內容

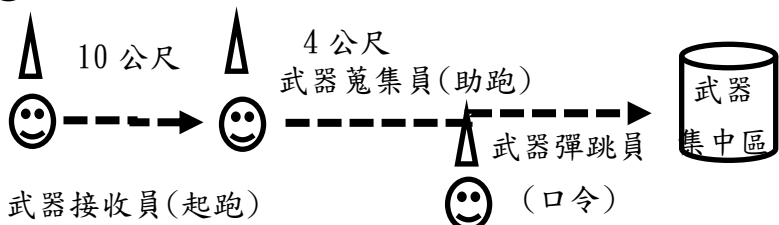
節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第 一 節	<p><b>單元一：身體反應爆發力</b></p> <p>一、課程導入 3分鐘 (依參賽\非參賽混搭分成三組，依性別混合分組)</p> <p>二、課程內容 35分鐘</p> <p>1、身體反應暖身： 1-1、每組須由前一位組員操作彈球器，彈起的球落地瞬間，起跑者方可起跑，並依序完成每人兩趟之實作。(2趟*3動作) 1-2、起跑動作設定，分別依序為①立姿②前後腳半蹲姿③跨腿跪姿。</p>	45分	彈球器四組、塑膠球10顆、三角椎等	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">教標 B</div> 觀察

	<p>⊕ <u>小組討論時間：哪種姿勢較好起跑？</u> 1 分鐘</p>  <p>2、反應爆發力：  2-1、每組須由前一位組員操作彈球器，球彈起瞬間，起跑者方可起跑，以球落地前接到球為目標，依序完成每人兩趟之實作。(2 趟*3 距離)  2-2、起跑距離設定，分別依序為①2 公尺②3 公尺③5 公尺。</p> <p>⊕ <u>小組討論時間：</u> 2 分鐘  <u>哪種距離較容易掌握接球？距離的差距接球有何影響？</u></p>  <p>Ω <u>分組競賽：那一組接到的球多。</u></p> <p>3、爆發力與起跑的關係連結說明 4 分鐘</p>			
--	--	--	--	--

<p>第 二 節</p>	<p><b>單元二：助跑妙用體會實踐</b></p> <p>一、課程導入 3 分鐘  (分組如單元一，簡單說明起跑爆發力與助跑的差異)</p> <p>二、課程內容 35 分鐘</p> <p>1、逃離轟炸：  1-1、每位組員自行操作彈球器，按壓開始後立即起跑，在球彈起落地前，看能否逃至安全區域，並依序完成每人三趟之實作。(2 趟*3 動作-暖身)——<b>每組分配 2 個彈球器</b>  1-2、動作如上，但球彈起瞬間方可起跑。(三趟，動作自設)  1-3、操作彈球器動作設定，分別依序為①跨腿後跪姿②前後腳開立微蹲姿③自我設定。</p>	<p>45 分</p>	<p>彈球器 8 組、塑膠球 10 顆、三角椎等</p>	<p><b>教標 B</b>  <b>教標 C</b>  觀察</p>
----------------------	---	-------------	------------------------------	---

	<p>⊕ <u>小組討論時間：哪種姿勢較好逃到安全區？</u> 1 分鐘</p> <p>5 公尺微傷區</p> <p>10 公尺安全區</p> <p>3 公尺陣亡區</p> <p>球落地前跑到安全區</p> <p>2、大愛精神</p> <p>2-1、與 1-1 操作動作相同。但加上另一人共同操作，此人無須實施操作指定動作，在距離彈球器 3 公尺處等待，待操作者按壓彈球器時出發。操作者須等球彈出方可出發</p> <p>(2 趟*3 動作-暖身)——<b>每組分配 2 個彈球器</b></p> <p>2-2 彈球器移到七公尺處(按壓後即可起跑動作)，衝刺者跑過操作者時碰觸，操作者即可起跑，攜手逃至安全區。</p> <p>2-3 操作彈球器動作設定，採自認最快起跑姿勢。</p> <p>⊕ <u>小組討論時間：轟炸與大愛的差異是甚麼？其動作如何結合為佳？</u> 2 分鐘</p> <p>碰觸操作彈球器者即出發</p> <p><u>Ω 分組競賽：以大愛精神為比賽模組，安全逃離的人數多者勝(七公尺)。(一組彈球器即可)</u></p> <p>3、引導學生說出何謂助跑？對接力有何效益？ 4 分鐘</p>			
--	--	--	--	--

<p>第 三 節</p>	<p>單元三：讓我們合作衝刺去</p> <p>一、課程導入 8 分鐘 (讓學生透過思考討論，實際應用單元一二)</p> <p>二、課程內容 30 分鐘</p> <p>1、搶救光榮大兵：</p> <p>1-1、以大愛精神為動作模式，每組可設定一位操作彈球器</p>	<p>彈球器 8 組、塑膠球 10 顆、小塑膠</p>	<p><b>教標 A</b> <b>教標 D</b> 小組學習單</p>	
----------------------	---	-----------------------------	--	--

	<p>大兵，負責放置解救武器，解救員須將武器接在手上，並拿回基地才算完成。在規定的五分鐘裡，須輪流衝刺接住武器。(3 趟，每趟中間休息 3 分鐘(含討論時間))</p> <p>1-2、彈球器解救武器設定，分別依序為①軟球②小塑膠球③籌碼。</p> <p>1-3、解救武器所代表之意義如下：</p> <p>①軟球=炸藥(可炸障礙物)</p> <p>②小塑膠球=過河基石(搭橋用)</p> <p>③籌碼=前進步數</p>  <p>⊕提醒規劃路線及思索所需解救武器數量。</p> <p>⊕武器的數量短缺並集中，競爭性較高</p> <p>⊕未成功接收武器者，蒐集員不得蒐集武器</p> <p>2、成功解救組別分享策略應用</p> <p style="text-align: right;">7 分鐘</p>	<p>球約 40 顆、籌 碼、三 角椎 等</p>	
--	---	---	--

<p>第 四 節</p>	<p>單元四:最珍貴的一堂體育課</p> <p>一、課程導入：</p> <p>1. 跟全班宣布棒次的安排，並告知治愷擔任最後一棒的安排</p> <p>2. 型塑創造治愷專屬舞台的氣氛，凝聚班上團結一致的氛圍</p> <p>二、課程內容</p> <p>1. 校慶當日正式上場實踐</p>	<p>約 一 節</p>	<p>無</p>	<p>教標 A 教標 C 教標 D 錄影、實 踐</p>
----------------------	--	----------------------	----------	--

附件：上課照片剪影與簡述

單元一：身體反應爆發力

	
<p>不同姿勢做起跑練習</p>	<p>嘗試不同距離的起跑</p>
	
<p>起跑重心前移的動作誘導</p>	<p>小組討論何種起跑姿勢為佳</p>

單元二：助跑妙用體會實踐

	
---	--



起跑身體反應的應用（球彈起即跑）



大愛精神...延伸『接觸』的動作

自壓自跑...逃離轟炸實作（反應爆發力）



大愛精神...延伸『接觸』的動作

單元三：讓我們衝刺去



解救光榮大兵場地



小組戰術討論與工作分工



解救光榮大兵活動實況



解救光榮大兵戰利品驗收



單元四：最珍貴的一堂體育課



校慶當日準備課程實踐



治愷的圓夢之跑及陪跑的同學們



治愷人生中第一次衝越終點線



導師自製『超越勝負』錦旗鼓勵學生們

## 遠超乎預期的課程影響力



## 校內學生所被感染的運動教育魔力



## 所引發的教育漣漪，激起教育圈的體育課價值反省