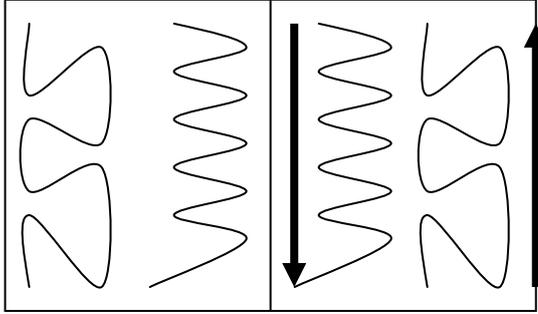


體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	坐地排球
適用對象	國中各年級學生
作品用途	國中體育課程
設計理念與構想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入品德教育核心價值『關懷』與『感恩』，透過體驗操作，同理身障者的行動不便與困難，進而觸動學生主動關懷身障者的態度。 2. 透過坐地排球的動作學習，從中了解肢體健全與身障不便的差異，進而感恩惜福擁有健全的身軀。 3. 期盼體驗坐地排球課程的過程，學會將心比心的關懷心，並樂觀積極的面對學習歷程的各項挑戰。
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>一、健康才是財富 透過身障者積極正向的人生觀投影片教材，引導學生此課程之正向學習動機，進而重新省思健康的可貴。</p> <p>二、感同身受 以坐地排球的移動動作作為主軸，體會身障者的不便與難處，在肢體活動受限的狀態下，還積極正向的享受運動所帶來的樂趣。從中讓學生學會擁有健全身軀更應發揮正向積極人生態度。</p> <p>三、坐地排球體驗賽 將體驗所學的成果，模擬接近坐地排球的比賽實況，進行坐地排球體驗賽。</p>

體育課好好玩 - 103 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	坐地排球	設計者	黃瀚揚
教學對象	國中各年級學生	教學節數	4
融入議題	1. 品德教育核心價值『感恩』、『關懷』。 2. 生命教育	教學資源	自製投影片、排球、海灘球、羽球網架等
設計理念	<p>有鑑於校園為推展學生品德教育，皆不斷透過各項宣導與講座、課程，期盼學生真正習得良好品德精神與行為。</p> <p>於是乎各校便會辦理品德宣誓、好品德短劇、品德講座、品德競賽……等相關活動，以筆者多年實務經驗，這似乎是不可避免的常態例行過程，但在共同宣誓、看完短劇、聽完講座後呢？良好品德行為就因此扎根在學生心田了嗎？以筆者所感受的，似乎不是如此。</p> <p>筆者開始省思，如果沒有讓學生真正有感而發的體會何謂同理關懷？學生是搞不清楚什麼是『關懷』的，與其花費許多時間、精力規劃一場場面壯觀的『口頭式』宣誓活動，或學生聽到想打瞌睡的例行性講座，不如讓學生從自身體驗中，去了解擁有健康體魄是何等幸福的感恩惜福態度。</p> <p>本課程設計從體會理解身障者，不受身障不便限制發想，身障者以態度正向的享受運動並擁有樂觀積極的人生觀。讓學生學習了解『關懷』應是行動而非口號，自創本運動課程。期盼學生善用關懷力量，並進而感恩父母、感恩他人，惜福珍惜自身所擁有的一切。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	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。 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。	一、建立學生健康正向積極的人生觀。 二、培養學生同理身障者的不便，進而主動關懷協助身障者。 三、期盼學生善用關懷的力量，並進而感恩父母、感恩他人。	

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p>課程主題：健康就是財富</p> <p>透過自製坐地排球投影片教材，誘發學生學習動機與興趣，引導學生學習身障者積極正向的生命態度，進而重新省思健康的可貴。</p> <p>肢障小體驗：站立自轉、蹲立自轉與坐地自轉體驗操作 講解與說明回饋</p>	30 10 5	自製投影片	觀察
第二節	<p>課程主題：萬萬不可落地</p> <p>暖身+伸展操</p> <p>1. 地板坐地 N-Z 滑行（前後、左右） 以坐姿於場地內做 N-Z 兩種坐地滑動模式練習，以雙手輔助移動，屁股不可離地。 *四組同時於兩個場地內進行</p>  <p>2. 萬萬不可落地 2 組排球、2 組沙灘球做場地內 1 分鐘球不落地練習，每落地 1 次扣 1 分，時間終止可獲得小組人數-落地次數所剩之分數。（小組 7 人，落地 3 次=7-3=4，可獲得 4 分） *2 種球各交替一次使用。 講解與檢討回饋</p>	5 15 20 5	海灘球、排球、羽毛球網、標誌桶	觀察、小組競賽
第三節 第四節	<p>課程主題：坐地排球體驗賽</p> <p>暖身+伸展操</p> <p>1. 發球與分邊對打練習</p> <p>2. 分組模擬賽： 賽制：分成 2 組對抗，獲勝方兩隊及落敗方兩隊，再各戰一場，合計 4 場，先獲 15 分為勝方。 對戰對象決定方式：抽籤</p> <p>講解與討論回饋 ☆第一節體驗賽以熟悉比賽模式為主，第二節則進入正式競賽。</p>	5 10 30	海灘球、排球、羽毛球網	觀察、小組競賽

附件:學生上課實景



健康才是財富



Z字行進操作體驗



嘗試過才能感同身受



真的沒想像中容易



萬萬不可落地-沙灘球



萬萬不可落地-排球



坐地排球模擬賽實況



坐地排球模擬賽實況



場地布置



坐地排球模擬賽實況

第二單元 坐地排球 『從心觸動、珍愛生命』學習單

一、請簡述上完此單元後的心得感想？

第一次上這堂課時，那時還是坐地排球，因為不太會，怕自己因距離和牛欄打，怕動，所以覺得屈辱感，但是第二次上時，就多了，在比賽不可落地時，那是第一次打坐地排球，那時雖然已經是用屈辱感去揮拍，但體力卻確實忘記自己可以隨時放球的，所以我們那一次常常被選進，拖到第三次上課，我們比賽，那是第一次比賽，比賽時，常常會覺得累，也一直在想別隊的人怎麼會那麼強，所以比賽時，那時候我們最後一次上排球，自一比賽的時候，少了，那裏增加了自願，自願，自願，所以這些排球因為這些原因，所以我們二、你對於這個單元課程設計是否滿意？請塗記。4. 最喜歡部分請標順號

1. 滿意程度：★★★★★ 2. 好玩程度：★★★★★

3. 喜歡程度：★★★★★ 4. 最喜歡：坐地滑打 萬萬不可落地 比賽

三、請簡述坐地排球與排球之間的差別為何？

坐地排球因為是坐地，所以比較矮，而且因為比賽，每當有球手擊球時，身體下方還是沒有着地的，而且坐地比較不穩，因為坐着，不穩，所以不能像排球可以跳起來打，只能坐着，而且不能移動，所以被打到球的時候，感覺就是中風，坐地排球中風是坐着，坐地排球能跳起來，移動，打球的距離大，坐着打球的距離小，移動不穩，在比賽中，擊球和發球時，也比坐地打排球好，因為小，所以坐着，所以坐着打排球和發球的姿勢會好。

四、上完這單元後你能否更懂得珍惜生命？更能珍惜所擁有的健康身體？

珍惜生命：一樣沒改變 懂得 其他

健康身體：一樣沒改變 懂得 其他

感想塗碼區

學習單越豐富精彩，可獲得更多的健康幣，加油！

老師學習單評語：再努力 好 (1) 讚 (3) 超讚 (6) 無數個讚 (10)

學生課後學習單

第二單元 坐地排球 『從心觸動、珍愛生命』學習單

一、請簡述上完此單元後的心得感想？

我們這些四肢健全、身心正常的人，通常不會去格外珍惜自己擁有的東西。有人甚至認為我擁有那些是應該的。但是如果有一天，這些東西被剝奪走的時候，你才在後悔當初沒有好好保護、珍惜它，都已經為時已晚了。

二、你對於這個單元課程設計是否滿意？請塗記。4. 最喜歡部分請標順號

1. 滿意程度：★★★★★ 2. 好玩程度：★★★★★

3. 喜歡程度：★★★★★ 4. 最喜歡：坐地滑打 萬萬不可落地 比賽

三、請簡述坐地排球與排球之間的差別為何？

玩坐地排球的時候，屁股不可高過地。

四、上完這單元後你能否更懂得珍惜生命？更能珍惜所擁有的健康身體？

珍惜生命：一樣沒改變 懂得 其他

健康身體：一樣沒改變 懂得 其他

感想塗碼區

上完這堂課，讓我想到一個故事：有一名少年每天在抱怨上天對自己是多麼的不公平，老是埋怨自己時運不濟，缺不了財，終日愁眉不展。有一天，一位老人問這名少年：「如果今天你的一根手指頭，給你一百元，你要不要？」「不要。」年輕人回答。「如果今天你的一隻眼睛，給你一百萬，你要不要？」「不要。」「如果今天讓你馬上失明，給你一億，你要不要？」「不要。」「這就對，你已經有了超過一億的財富，為什麼還要哀嘆自己貧窮呢？」

學習單越豐富精彩，可獲得更多的健康幣，加油！

我認為擁有健康、年輕、生命，也就擁有了最大的財富。

老師學習單評語：再努力 好 (1) 讚 (3) 超讚 (6) 無數個讚 (10)

學生課後學習單