

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	肋木攀爬：「肋」在其中、步步高升
適用對象	國民小學中年級（三年級）
作品用途	「爬」可以說是孩子的原始技能，在學前階段，孩子常利用「爬」來進行各種活動遊戲，隨著年齡成長，孩子卻慢慢覺得會「怕」，本校的肋木攀爬活動是二年級孩子升上三年級必然進行的校本課程，除了找回「爬」的「樂趣」，當然也要增進部分的技能，於是有樂趣的學習，就是本教案的目的用途，可供給有類似規劃的教師參考。
設計理念與構想	此教學設計以「學習過程取向」為基礎，除了目標的達成，更重視「學習的整個歷程」，透過有系統的課程與活動設計，整合過程的技巧，更利於動作技能的學習。教學設計一步一步，一關一關，循序漸進，引導學生成功完成。活動設計難度由易至難，學生已有攀爬的舊經驗，能透過舊經驗，將新經驗融入。實際操作上，教師透過多元有趣的活動設計，讓肋木攀爬更有樂趣。過程中依學生的學習情形增加挑戰難度（例如：增加各色軟球、穿越呼拉圈、擺動呼拉圈、融合其他活動的球類進行攀爬等），主要還是在透過學習探索的過程，鼓勵學生學會自我學習，而教師不是只教技能本身，鼓勵學生透過多元途徑，增加學習的廣度和深度（例如：肋木攀爬不是只有向上下左右爬而已，可以融入很多活動巧思，除了爬，其實也可融入其他技能）。因此，在教學過程中，可以看見孩子的相互修正（基本動作與運動規則的提醒），更有孩子的歡樂聲，活動分組同時進行，放入競賽的元素，培養學生學習遵守社會秩序、群體活動與運動規範，也重視團隊合作，享受體會運動或比賽的樂趣；調整活動挑戰度，重視學生能夠把握機會，勇於參與嘗試各種不同體育活動的學習過程；教師則需努力創造一個安全公平的學習環境。

內容概述	<p>此教學設計為六堂課，透過有系統的課程與活動設計，從學會正確的攀爬動作，並克服恐懼感完成肋木上下、左右移動等基礎動作，到進行攀爬動作，並完成躲避障礙物的任務和跳躍、安全著地。接著攜帶物品進行攀爬的動作，並完成老師布置的任務（套呼拉圈、人體投籃機）。最後則是統整進行綜合關卡，團體合作做出攀爬、拋球、滾球、跳躍、撐地等綜合活動關卡。整合過程的技巧，更利於動作技能的學習。教學設計一步一步，一關一關，循序漸進，引導學生成功完成。活動設計難度由易至難，學生能透過舊經驗，將新經驗融入。</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




項目/單元名稱	肋木攀爬： 「肋」在其中，步步高升	教學節數	6 節課(40 分× 6)
教學對象	三年級	融入議題	融入品德教育，自我挑戰與實現，讓學生在過程中體認，遇到再大的困難或恐懼，都不能輕易放棄自己。
教學資源	肋木架、角錐、發泡式排球、小欄架		
參考資料	無，自編教案。		
設計理念	<p>此教學設計以「學習過程取向」為基礎，除了目標的達成，更重視「學習的整個歷程」，透過有系統的課程與活動設計，從學會正確的攀爬動作，並克服恐懼感完成肋木上下、左右移動等基礎動作，到進行攀爬動作，並完成躲避障礙物的任務和跳躍、安全著地。接著攜帶物品進行攀爬的動作，並完成老師布置的任務。最後則是統整進行綜合關卡挑戰，整合過程的技巧，更利於動作技能的學習。教學設計一步一步，一關一關，循序漸進，引導學生成功完成。活動設計難度由易至難，學生已有攀爬的舊經驗，能透過舊經驗，將新經驗融入。實際操作上，教師透過多元有趣的活動設計，讓肋木攀爬更有樂趣。過程中依學生的學習情形增加挑戰難度（例如：增加各色軟球、穿越呼拉圈、擺動呼拉圈、融合其他活動的球類進行攀爬等），主要還是在透過學習探索的過程，鼓勵學生學會自我學習，而教師不是只教技能本身，鼓勵學生透過多元途徑，增加學習的廣度和深度（例如：肋木攀爬不是只有向上下左右爬而已，可以融入很多活動巧思，除了爬，其實也可融入其他技能）。因此，在教學過程中，可以看見孩子的相互修正（基本動作與運動規則的提醒），更有孩子的歡樂聲，活動分組同時進行，放入競賽的元素，培養學生學習遵守社會秩序、群體活動與運動規範，也重視團隊合作，享受體會運動或比賽的樂趣；調整活動挑戰度，重視學生能夠把握機會，勇於參與嘗試各種不同體育活動的學習過程；教師則需努力創造一個安全公平的學習環境。</p>		




教學目標	能力指標	教學目標
	3-1-1	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 教學目標一：學會正確的攀爬動作，做出上下左右與跨越障礙的動作。
	3-1-2	3-1-2 表現使用運動設施的能力。 教學目標二：能學會使用肋木架進行攀爬等肢體協調動作。
	3-1-4	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 教學目標三：能用攀爬、跳躍、投擲、傳接等運動能力挑戰綜合關卡。
	4-1-3	4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。 教學目標四：能學會肋木架的使用原則，並能遵守場地的安全守則。
		<p>以「學習過程價值取向」的體育教學取向來說，其教學目標著重在</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能使用知識與技能，以解決動作、運動有關的問題。 2. 學生能察覺動作與體適能概念，透過基本知識與動作表現類別而加以整合。 3. 發展系統化的學習過程，學生能將新經驗融入舊經驗中。 <p>以上皆在本教學設計中體現。</p>


課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	學會正確的攀爬動作，並克服恐懼感完成肋木上下、左右移動。
	第 2 節	做出攀爬動作，並完成躲避障礙物的任務。
	第 3 節	做出攀爬動作，並做出跳躍及著地的安全動作。
	第 4 節	做出攜帶物品攀爬的動作，並完成老師布置（套呼拉圈）的任務。
	第 5 節	做出攜帶物品攀爬的動作，並完成老師布置（投籃）的任務。
	第 6 節	能團體合作做出攀爬、拋球、滾球、跳躍、撐地等綜合活動關卡。


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>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師準備：檢視肋木架是否妥當。 2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習的心。 3、引起動機：詢問學生是否有「爬」的經驗，重點是學生可以安全的攀爬。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一：介紹攀爬的主要動作要領，如：三點不動一點動、移動時眼睛要看著移動的地方、若不慎掉下來時如何安全落在軟墊上……等。</p> <p>活動二：分組攀爬直上直下。進階活動：分組攀爬直上後，左右移動後，向下移動。</p> <p>活動三：接續活動二但改為雙人進行，兩人分別站在兩邊同時進行，並克服中間相遇的關卡。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在可正確做出攀爬動作。 2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。 <p style="text-align: center;">——第一節結束——</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>肋木架 軟墊</p>	<p>本教學皆採【過程評量】，教學目標示如下：</p>  <p>教學目標四</p> <p>教學目標一 教學目標二</p>  
教學 省思 與 修正	<p>實際教學觀察到多數學生都可以完成老師指定的動作與關卡，也有部分的學生會害怕，在老師與同學的鼓勵下，皆可以漸序的完成任務（或是教師降低攀爬的高度），但過程中也發現攀爬慢的、害怕的明顯有逐年增多的趨勢（每年都會任教三年級的統計發現），如何利用課程讓更多學生可以快樂有效、無恐懼有成就的學習，是老師責無旁貸的任務。</p>			


<p style="text-align: center;">第 二 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師準備：發泡式排球數顆。 2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習的心。 3、引起動機：先將關卡布置妥當，告知學生我們今天要做升級挑戰。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一：接續第一節課活動二的動作，但進行左右橫移時，將不可碰觸的地方用發泡式排球塞住（代表移動時不可以碰的橫桿）。</p> <p>活動二：接續活動一，維持原關卡外，增加雙人同時移動（除了注意不可碰觸的地方外，還要與另一位同學進行换位）。</p> <p>活動三：接續活動一，將軟式排球換成呼拉圈，攀爬的學生要從呼拉圈的中間成功穿越。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在攀爬的同時可以躲避障礙物及閃避同學。 2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。 <p style="text-align: center;">----第二節結束----</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>肋木架 軟墊 發泡式排球 呼拉圈</p>	 <p>教學目標一 教學目標二</p>  <p>教學目標三</p> 
<p style="text-align: center;">教學 省思 與 修正</p>	<p>在肋木間塞入發泡式排球當作障礙物，讓學生進行橫移時閃躲，這部分對學生來說難度較小。但改為呼拉圈後，難度卻提高許多，學生完成時間也明顯增加，很多學生在呼拉圈前考慮是腳先進？還是手先進？還是頭呢？（動作統合）這部分老師特意未明確說明下指令，讓學生在學習過程中能遇見困難後，試著解決問題，教學發現，此並未對學生造成困擾，學生可以自己發想嘗試，用自己的方法穿越，成功後成就感十足呢！從學生採用的方法發現，如果是使用上半身先穿越呼拉圈者，很容易在腰部的地方就卡住，造成進退兩難。另外也很多學生攀爬高度不夠，執意使用腳穿越呼拉圈（呼拉圈約在腰至胸的高度時，堅持一定要腳先穿越），或一定要手腳同時穿越等，可以發現學生需要更多的觀察與解決問題的能力，教師在教學中可以提供合適的教學情境與暗示，在體育教學中學生也是可以練習解決問題的。</p>			

第 三 節	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：呼拉圈</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習和嘗試的心。</p> <p>3、引起動機：告訴學生今天除了「爬」，還要「跳」，可以依照自己的能力，在喜歡的高度跳下來。</p>	5	肋木架 軟墊 呼拉圈	
	<p>二、發展活動</p> <p>活動一：跳躍及著地的要領，如：跳之前先轉身面對大家、輕跳即可，著地時膝蓋要緩衝……等。學生依序由低的高度挑戰、慢慢增加高度進行（50cm、100cm、150cm）</p>	10		教學目標 二
	<p>活動二：接續活動一，但在著地點增加一個呼拉圈，要求跳下來的學生要落在呼拉圈裡面。</p> <p>活動三：接續活動二，此時所有在下面排隊等候的同學要趴下來，完成向下跳躍著地的同學，要再跑和跳躍過所有同學至最後面排隊。</p>	10		教學目標 三
	<p>三、綜合活動</p> <p>1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在可正確做出落地的緩衝動作。</p> <p>2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。</p> <p>----第三節結束----</p>	5		 
教學 省思 與 修正	<p>在跳躍著地練習前，老師有說明和示範動作要領，但實際教學發現，多數學生仍會一躍而下，採用屁股著地的方式（場地有保護軟墊充足，無安全疑慮），我曾思索著，軟墊是否「負增強」了學生的動作呢？但是因為安全，軟墊仍是不可缺少的！有趣的是，在教學過程中，練習從高度 50 公分、100 公分跳躍著地時，學生都能掌握動作要領，正確做到，但高度再拉高時，便會採取一躍而下，屁股著地的方式，不知道是恐懼感還是因為腳下有厚軟墊的「趣味感」，讓學生有這樣的動作選擇？！</p>			


第 四 節	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：呼拉圈、發泡式排球、小欄架</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習和嘗試的心。</p> <p>3、引起動機：告訴學生今天要進行「套圈圈」活動。</p>	5	肋木架 軟墊 發泡式排	
				10


	<p>二、發展活動</p> <p>活動一：學生向上攀爬時攜帶一個呼拉圈，到指定高度後，將手中呼拉圈丟向目標物，將呼拉圈套中目標物就算完成任務。</p> <p>活動二：學生空手攀爬，下一位學生拿著呼拉圈，攀爬的學生到達指定高度後，下方的同學要將呼拉圈往上丟擲，要套中肋木上方同學的手或腳。</p> <p>活動三：學生向上攀爬時攜帶一個呼拉圈，下一位同學將發泡式排球拿在手中高舉並左右搖晃，肋木上的同學到指定高度後，將手中呼拉圈套向下方同學，將呼拉圈套中同學的就算完成任務。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在可控制肢體在肋木架上，完成接圈或套圈的任務。</p> <p>2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。</p> <p style="text-align: center;">---- 第四節結束 ----</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>球呼拉圈小欄架</p>	<p>教學目標二</p> <p>教學目標三</p> 
--	---	------------------------------	----------------	--

<p>教學省思與修正</p>	<p>實際教學中，老師特別提醒學生「丟擲」呼拉圈和「套」呼拉圈動作的差異，卻發現多數學生一開始容易使用「丟」呼拉圈的方式，而不是正確使用老師示範的動作用「套」呼拉圈的方法，後來老師進行動作修正，再次說明後，觀察到學生開始嘗試做出轉動手腕，旋轉呼拉圈，用「套」呼拉圈的方式。學生表現不如預期，教學觀察後發現，多數的三年級學生（特別是小女生）手臂較沒有力量，手腕也力量不足，便無法確實做出老師指定的動作。另外活動中需要上方同學擲出呼拉圈，要套中下方同學此動作，特別提醒此動作要留意安全考量，需特別說明被套呼拉圈的同學要注意的事項，以免不小心被呼拉圈打中，造成危險。因此，此部分建議老師教學時，可視學生的情況斟酌進行教學或採小組示範方式進行。</p>
----------------	--

<p>第五節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：呼拉圈、發泡式排球</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習和嘗試的心。</p> <p>3、引起動機：告訴學生今天要進行「投籃機」活動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：學生空手攀爬，下一位學生拿著發泡式排球，攀爬的學生到達指定高度後，下方的同學要將發泡式排</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>肋木架軟墊發泡式排球呼拉圈</p>	 <p>教學目標二</p>
------------	--	--------------------	----------------------	--

	<p>球往上丟擲，肋木上方同學要接住球。</p> <p>活動二：學生向上攀爬時攜帶一顆發泡式排球，到指定高度後，將手中發泡式排球丟擲向下方同學，下方同學有接住球就算完成任務。</p> <p>活動三：學生向上攀爬時攜帶發泡式排球，下一位同學拿著呼拉圈，肋木上的同學到指定高度後，將手中發泡式排球丟擲向下方同學的呼拉圈中，發泡式排球有投進呼拉圈的同學就完成任務。</p> <p>※提升困難度：下方同學可以將呼拉圈左右搖晃。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在可控制肢體在肋木架上，完成接球或投球的任務。</p> <p>2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。</p> <p style="text-align: center;">----第五節結束----</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>教學目標 三</p> 
<p>教學 省思 與 修正</p>	<p>進行「投籃機」活動時，發現與上一節課有類似的情形，多數的三年級學生（特別是小女生）手臂較沒有力量，手腕也力量不足，便無法確實做出老師指定的動作。當學生攀爬到一定高度，需向下往呼拉圈擲球，實際教學發現約有一半的學生無法控制球，將球丟擲到老師所指定排頭同學的位置，而會採用手伸直，然後放球的方式。心裡的恐懼感影響學生的表現（需轉身單手向下擲球，僅剩一隻手支撐身體），平時在進行「球」類活動時，也可加強傳接球的練習，當這兩個動作整合時，便會增加成功率與學生的成就感。另外活動中，需要下方的同學要將發泡式排球往上丟擲，肋木上方同學要接住球，意外的對學生來說，難度頗高，因此老師可修正為球有被夾住、或扶著等都算挑戰成功，不過，雙手去接球仍是不可行的。最後，增加活動難度，下方同學可以將呼拉圈左右搖晃，上方同學將手中發泡式排球丟擲向下方同學的呼拉圈中，在規則上要說明不可突然把呼拉圈移開，或突然改變左右移動節奏，遊戲規則的理解與遵守，也是體育教學的一環。</p>		

<p>第 六 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：呼拉圈、發泡式排球。</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝及一顆積極學習和嘗試的心。</p> <p>3、引起動機：預告學生今天要玩「超級挑戰賽」。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：將學生分為二至四組（每次進行兩組）。每次一</p>	<p>5</p>	<p>肋木架</p> 
-----------------------------	---	----------	--

	<p>位學生拿著發泡式排球向上攀爬，穿過呼拉圈後將球丟擲向下方同學，第一個同學接到球後，其他後面同學迅速打開雙腳，第一位同學將球從雙腳間往後滾動（中途停下時，隊友可將球往後撥或球路線偏離時，隊友要迅速調整位置），最後一位隊友接球，此時其餘隊友全身併攏迅速趴下，最後一位隊友跳跨過隊友向前爬肋木。依此循序進行。</p> <p>活動二：活動過程如活動一，僅將雙腳打開滾球動作改為身體做俯撐動作，讓球從身體下往後滾。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在攀爬同學可跨跳過同學，在完成攀爬肋木後，將球依照隊友隊形滾至隊伍最後方給同學，其他隊友可立即做出雙腳打開（手腳扶撐地）等球滾到後方後，會立即全身併攏趴下。</p> <p>2、依據老師觀察，請動作優異同學再做一次示範並給予鼓勵，並獎勵克服恐懼的學生完成動作。</p> <p style="text-align: center;">---- 第六節結束 ----</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>軟墊 發泡式排球 呼拉圈</p> 	<p>教學目標 三</p> <p>教學目標 三</p>
<p>教學 省思 與 修正</p>	<p>將以上各節動作統整成綜合關卡，讓學生進行闖關，整合過程的技巧，更利於動作技能的學習。學生實際進行時，做出俯撐或趴下的動作，教師可以在規則上增加學生的頭部朝向同一個方向，增加秩序感，減少混亂，也避免危險。（因學生不易掌握間距，教師可在隊伍的一側放有色圓錐，每個圓錐距離固定，學生對齊圓錐移動位置，再進行俯撐或趴下時，頭朝向圓錐。）做趴下動作時，提醒學生要看到已跳躍前進的隊友到下一位同學時，才能起身起立，減少參與中學生被絆倒的機會（安全第一）。另外在活動一開始，每一位學生做雙腳打開或俯撐的動作時，都會自然而然去撥動球，這是一個不錯的動作訓練（特別是俯撐時，撥球時就必須單手稱地，單手撥球），如果空間足夠，建議可修正成不可以撥球，而是要身體維持動作，但要移動身體以利球經過，球一樣可以滾過障礙物。回應到教師不是只教技能本身，鼓勵學生透過多元途徑，增加學習的廣度和深度，與動作的整合練習（例如：肋木攀爬不是只有向上下左右爬而已，可以融入很多活動巧思，除了爬，其實也融入其他動作技能）。在挑戰綜合關卡的過程中，可以看見孩子的相互修正（基本動作與運動規則的提醒），活動分組同時進行，放入競賽的元素，培養學生學習遵守社會秩序、群體活動與運動規範，也重視團隊合作，享受體會運動或比賽的樂趣；調整活動挑戰度，重視學生能夠把握機會，勇於參與嘗試各種不同體育活動的學習過程；這些都是這個教學設計的「弦外之音」，除了挑戰成功（技能、認知），情意的部分也不可獲缺。</p>			