

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 checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	飛躍高手
適用對象	國小四年級以上急行跳遠初學者
作品用途	急行跳遠教學
設計理念與構想	<p>筆者觀察學生初學急行跳遠時，當教師示範助跑、起跳、空中動作與落地連續動作時，因觀看角度不同、或示範動作過快、過多，限制了學生接收完整的教學訊息；教師也無法在動態示範的過程中進行分解動作解說；教師在教學過程中一再扮演著提供知識、提醒錯誤與給予修正建議的角色，但卻因為學習者人數眾多而很難滿足每人的需求；也忽略了學習者需要自主思考與判斷能力的培養。初學者也在無法明白自己動作錯誤為何之下，形成錯誤的動作基模影響動作表現，減低對跳遠的興趣，甚至對跳遠產生畏懼。</p> <p>在動作學習時，學生透過觀察老師示範動作，或是老師的講解來建構動作基模，並在動作練習時經由體感回饋去參照動作基模來執行動作，然而動作基模有可能發生記憶殘缺、遺忘或錯誤，就會造成動作錯誤。以往教學現場，在有限的時間下，教師甚少將時間分配給學生自我調整和自我修正，多以直接給予回饋進行動作調整與修正。自我監控要求學習者有選擇地注意特定行為和認清行為的過程，去區分自己和他人的演變。許多研究均已發現，自我監控可提昇運動的成績表現，同時也證實優秀的運動選手會利用自我監控來改進他們的運動技術。</p> <p>周宏室、潘義祥（2002）提出體育不僅是身體鍛鍊，透過運動可以讓學生學習更多人生體驗，以建立更健全的人生觀。Hellison 提出的個人與社會責任模式(Teaching Personal and Social Responsibility，以下簡稱TPSR)，強調透過身體活動培養學生社會責任。闕月清（2013）認為此模式藉由教學活動協助學生在行為及生活上獲得更多的互相合作的體驗，提升自我和社會的責任，加強學生在生活體驗中，努力自我與設定承諾，並具自我決定負責的能力。多數研究已證實 TPSR 對於學習者的正面效果，藉由 TPSR 創造整合性課程模式，讓品格教育在體育課程中的實現。</p> <p>因此，筆者應用科技裝置(平板電腦、液晶電視)與數位教材(愛學網跳遠影片-體育單項教學：田徑（二）一跳遠；以下簡稱跳遠示範影片)，設計符合學生學習階段的 TPSR 與資訊科技融入急行跳遠課程：飛躍高</p>

	<p>手。透過 40 吋液晶電視循環播放跳遠示範影片，提供學生隨時觀察正確的動作示範，強化學習者的背景知識；發揮平板電腦的行動學習特性，錄影個人練習動作來加強學習者自我監控能力的建立，並逐步建立學習者錯誤動作偵測能力。同時在 TPSR 體育課程模式下，同學彼此之間在學習過程中進行溝通，交流，藉由學習正向互動與合作的體驗，分享與討論動作技能；在完成跳遠動作學習的任務的過程中，不只培養學生的運動能力素養，亦可發展學生情意目標，培養正向的責任行為，落實性別平等教育、品德教育的實踐。</p>
<p>內容概述</p>	<p>飛躍高手課程內容重點說明如下：</p> <p>一、急行跳遠教學</p> <p>急行跳遠是藉由助跑產生的水平速度，經過起跳動作使身體彈躍離地。本教材設計參考國立教育資料館(2007)學校體育教材教法與評量：田徑、許樹淵(1988)之運動技術教學法以及跳遠示範影片，並依學生的學習程度，導入科技(40 吋多媒體液晶電視、平板電腦)與媒體(跳遠示範影片)所設計而成的。課程時間為六節課，共 240 分鐘，內容為急行跳遠技巧的四階段教學：助跑→起跳→蹲踞式空中動作→著地。教學地點在室內體操教室與室外跳遠場，室內體操教室依教學設計需求與安全性布置教學場地(附件一、二)。</p> <p>二、TPSR 融入教學</p> <p>(一)尊重他人的權利和感受</p> <p>為了培養學生尊重跳遠練習區練習的同學，賦予觀摩區的學生工作任務，在觀看同學跳遠練習的同時，提醒練習同學助跑步伐，避免發生以往因嬉鬧影響他人練習的行為，培養尊重他人的正向態度(圖 1)；課程中的搶答活動與課後討論，藉由鼓勵並引導學生表達正向觀點的學習情境，培養尊重他人表達意見的權利，並能感恩他人給予的建議(圖 2)。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="384 1361 847 1686">  </div> <div data-bbox="858 1361 1394 1686">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="384 1697 847 1736"> <p>圖 1、觀摩區同學協助練習同學</p> </div> <div data-bbox="858 1697 1394 1736"> <p>圖 2、搶答活動與討論</p> </div> </div> <p>(二)培養幫助他人與互助合作的情操</p> <p>教學場地的分區設計讓學生可以依個人學習進度進行學習以及合作的體驗。動作拍攝區的安排，給予因故無法參與跳遠動作練習的學生攝影的任務(圖 3)，藉由拍攝同學動作的同時，也在觀看同學表現中提升鑑賞能力，讓可能變成教室的客人轉變成教室的主人；自願擔任攝影助理的同</p>

學，協助平板電腦發放與回收整理的工作，讓跳遠動作練習完成的同學能在分工合作之下快速看到自己的動作表現，同時也讓拍攝任務能順利進行。觀摩區同學也賦予工作任務，協助練習同學放置助跑起跑記號或是擔任裁判工作(圖 4)；動作影片觀摩與監控區或是動作修正練習區皆提供環境讓動作精熟的同學能主動伸出援手提供建議給需要幫助的同學(圖 3)。課程活動設計營造合作學習的機會與環境，培養學習者與人合作、幫助他人的情操。



圖 3、協助拍攝同學練習動作



圖 4、觀摩區同學協助裁判工作

### (三)自我導向學習

運用資訊科技工具的輔助，進行監控自我練習影片與觀摩跳遠示範影片的活動(圖 5)，擴展探索學習任務的環境，讓學習者根據教師/同學/動作影片給的回饋或是自我監控後進行動作修正練習；課程活動設計讓學生由被動轉為主動學習，由學習者對自己的學習負責，進行急行跳遠的學習任務。



圖 5、監控自我練習影片

## 三、資訊科技輔助教學

### (一)跳遠示範影片

本課程教學媒體使用的跳遠示範影片，為愛學網跳遠影片<體育單項教學田徑(二)－跳遠>影片，由國立教育資料館所製作出版，除講解單項基本動作之外，並提供教學實例，協助教師教學運用。內容分別有跳遠的起源、場地、比賽規則等認知概念，以及完整且清楚的助跑、起跳、空中動作、著地等連續動作、分解動作與不同角度的動作技能示範內容。

筆者依教學需求將影片中的章節分段剪輯成三項主題的跳遠示範影片，分別為「跳遠起源、場地介紹、規則影片」(圖 6)、「助跑起跳動作影片」(圖 7)、「助跑、起跳、空中動作與落地分解動作影片」(圖 8)，透過 40 吋液晶電視依課程設計播放相關主題影片，提供學生對跳遠運動的

認識、理解及動作認知概念建構。此外也鼓勵學生於課後自行上網至愛學網觀看影片進行預習與複習。

在一般的教學現場，光憑體育教師抽象的說明和瞬間示範，很難留給學生清楚而深刻的印象，學生也不容易掌握動作的要領，「助跑、起跳、空中動作與落地分解動作」影片透過 40 吋液晶電視循環播放，提供學生隨時觀察正確的動作示範，強化學習者的背景知識之外，也做為調整動作基模的 modle，使其學習更有效率(圖 4)。示範影片在課程中扮演的角色，是讓學習者能夠清楚知道動作該注意的要領，讓老師可以有更多時間適性教學。



圖 6、跳遠起源、場地介紹、規則影片 圖 7、助跑起跳動作影片畫面



圖 8、助跑、起跳、空中動作與落地分解動作影片畫面

(二) 40 吋液晶電視：教學活動的輔助教具，提供不間斷播放正確動作跳遠示範影片(圖 4)、連接平板電腦播放正確/錯誤動作的同學影片進行搶答與討論等功能(圖 2)，液晶電視所傳遞的訊息畫面，除了擴展豐富的教學資源回饋之外，也提供學生觀察、模仿與偵測錯誤動作的有效學習情境(圖 9)，以及同學之間的相互分享與討論動作技能環境。

(三) 平板電腦：教學活動的輔助教具(圖 9)，藉著行動便利與攝影的功能，提供學生互助合作拍攝跳遠動作，在自我導向學習中監控自己的動作來進行修正動作，無形中培養自行監控動作表現與動作錯誤偵測的能力。



圖 9、透過資訊工具監控自己動作

