

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	永衡	教學節數	6 節課
教學對象	五年級	融入議題	海洋議題
教學資源	大巧拼、粗童軍繩、圓錐		
參考資料	http://www.epsport.idv.tw/epsport/fitness/show.asp?repro=60& 運動生理學網站 主題：運動體適能—平衡 http://fishdb.sinica.edu.tw/chi/seafoodguide.php 台灣魚類資料庫：海鮮指南 http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/sports/20151028/36867137/ 蘋果日報運動壹把罩：腳鬥士玩出好體能 「鬥雞」遊戲進化版		
設計理念	<p>日常生活中，從走路到從事各種不同複雜性的運動，平衡一直是基本動作能力分類裡的一個重要層面；「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，其強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合；而「重大議題」則強調四項核心價值：尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展。因此，本課程方案利用學習型組織方法，將海洋議題學習重點利用轉化式及附加式融入健體領域，除了提升學生學習「平衡」能力（姿勢平衡、靜態平衡、動態平衡）及其學習動機，提升體適能、生活技能，減少教室的客人為主要目標外；更兼顧培養「系統思考與解決問題」的核心素養。下述五點將具體說明目標：</p> <p>一、平衡（balance）：是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。</p> <p>二、體適能：可視為身體適應生活、動態環境的綜合能力。</p> <p>三、生活技能：從人與自己、人與人，到人與環境的能力。</p> <p>四、海洋議題：塑造「親海、愛海、知海」的教育情境，強化對整體自然環境的尊重及相容並蓄的「海陸平衡」思維。</p> <p>五、系統思考與問題解決：十二年國教總綱中核心素養強調學生應具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	3-2-1 3-2-4 3-2-5 6-2-3 5-3-6	A. 學生表現出對平衡動作的控制能力。 B. 學生能在遊戲或比賽中表現出適當的平衡動作。 C. 學生能在動態活動中展現身體的協調性。 D. 學生能在競賽中展現思考策略。 E. 小組能在活動練習中應用各種策略以增進團隊表現。 F. 學生能在小組活動中表現組內合作，組外良性競爭的運動家精神。 G. 學生能透過活動體驗，瞭解基本的海洋生態原則。 H. 學生能透過活動反思人類應該如何與海洋保持和諧共生的關係。 I. 學生能透過學習單蒐集海洋環境議題之相關事件，瞭解海洋危機。	

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	島嶼生存 ：人與自己-自我覺察身體平衡的能力，透過島嶼遊戲提升學生學習動機，熟練平衡技能。
	第 2 節	漁夫捕魚 ：人與人-以核心肌群平衡熟練為基礎課程；接著以此為先備技能，讓學生熟悉漁夫捕魚遊戲的規則，透過人際溝通、合作與團隊作業，意識場地、空間限制與人我安全。
	第 3 節	海上鬥士 ：人與人-利用靜/動態平衡為先備技巧，熟練核心肌群平衡，創設情境，引導學生人際溝通、團隊合作，熟悉抗力的平衡遊戲規則與安全事項，熟練不同角色工作內容。
	第 4 節	釣魚拔河 ：人與人-引導學生利用先前所學熟悉雙人拉力的平衡遊戲（需注意規則與安全事項，並熟練不同角色工作內容）。
	第 5 節	海鮮指南 ：人與環境-注重發展學生動態平衡能力，並於活動中引導學生運用空間與邏輯智慧的能力，練習多人拉力平衡與避免危險的動作；此外透過篩選的機制決定捕撈的魚種，討論思考海鮮指南的作用性。
	第 6 節	永續平衡 ：人與海洋-決策與批判性思考，透過島嶼生存、漁夫捕魚兩個遊戲，活用姿勢平衡、靜態平衡、動態平衡動作，並反思人類與環境如何達到生態平衡、永續發展。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標代號 (評量)
第一節	<p>活動一：永「衡」-島嶼生存</p> <p>一、平衡娃娃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身-每次跟不同的同學猜拳，贏的開合跳、輸的摸 2 根柱子。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 單腳平衡：於大巧拼上操作，每個動作 20 秒，分為：前抬、側抬、後抬、前抱腳、後勾腳、飛燕、拜日式、閉眼單腳(自選)。 <p>二、島嶼生存</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一關規則：利用大巧拼形成不同的島嶼，透過猜拳的挑戰爭奪島嶼，連勝三次者可成為島主。 2. 第二關規則：加入鯊魚，可攻擊在海中等待猜拳的人，被擔任鯊魚的人摸到的同學，需至復活島(老師處)報到，復活條件：在關主(老師處)做一個平衡動作 20 秒即可復活。 	40分	大巧拼、平衡動作學習單(附件一) 大巧拼	A. B. F 形成性評量 可以依照口令引導動作內容做出正確動作 活動評量 注意事項--遵守規則及安全

<p style="text-align: center;">第 二 節</p>	<p>活動二：永「衡」-漁夫捕魚</p> <p>一、 核心肌群平衡：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身-跟同一位同學猜拳，贏的追輸的，以快走形式，被拍到肩膀攻守交換；聽到老師哨音全班一起做俯地挺身 3 下，完成後繼續熱身遊戲。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 核心肌群平衡：太空椅、棒式、側棒式、超人。 <p>二、 漁夫捕魚：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用二人手拉手形成漁網，透過圍捕與將魚趕上岸的方式捕魚。 2. 只要被二位漁夫的雙手連結圍住即為被捕，不可鑽洞或掙紮。被捕上岸的魚，被趕上岸或是自己不小心跑上岸的魚都算被捕。每 2 隻在船老大(老師)的加持下又形成另一對漁夫，在有限時間內儘量將魚捕完。 	<p style="text-align: center;">40 分</p>	<p>大巧 拼、平 衡動 作學 習單 (附件 一)</p>	<p>A. B. C. D. G 動作評量 可以依照口令 引導動作內容 做出正確動作</p> <p>注意事項--遵 守規則及安全 形成性評量 討論戰術與策 略</p>
---	--	--	---	---

<p style="text-align: center;">第 三 節</p>	<p>活動三：永「衡」-海上鬥士</p> <p>一、 靜/動態平衡：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身：仰臥起坐、俯地挺身、碎步跑、抬跑腿、後踢跑、開合跳各 10 下。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 複習單腳平衡與核心肌群平衡，加入動態動作。 <p>二、 海上鬥士(抗力平衡遊戲)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說故事：要成為海上的勇者，透過掌鬥士、背鬥士，以及腳鬥士三個修煉活動，習得雙人抗力平衡技巧， 2. 介紹台北雙園國中腳鬥士社團。 3. 角色工作模式：安排裁判與確保人員，學習到公平客觀的競賽，檢視危險的情境，以及相互保護的方法。 4. 規則與安全：腳鬥士僅能使用身體側面及背面進刪頂、推等動作，掌鬥士僅能使用手掌互推，背鬥士僅能使用後背互頂不可放力。 	<p style="text-align: center;">40 分</p>	<p>大巧 拼</p>	<p>B. C. D. E 動作評量 可以依照口令 引導動作內容 做出正確動作</p> <p>活動評量 注意事項--遵 守規則及安全</p>
---	---	--	-----------------	--

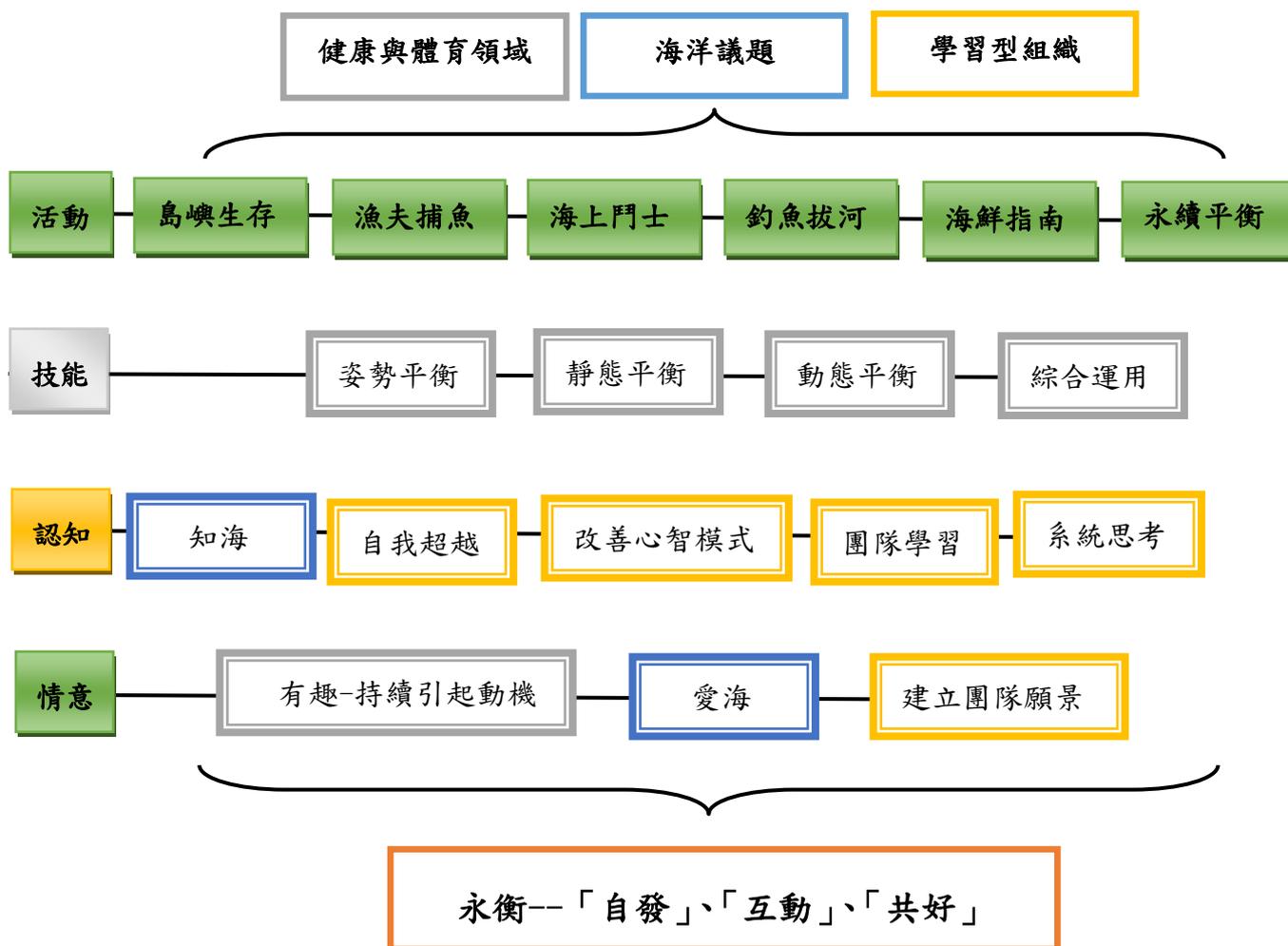
<p style="text-align: center;">第 四 節</p>	<p>活動四：永「衡」-釣魚拔河</p> <p>一、 靜/動態平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身：仰臥起坐、俯地挺身、碎步跑、抬跑腿、後踢跑、開合跳各 10 下。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 複習單腳平衡與核心肌群平衡。 	<p style="text-align: center;">40 分</p>	<p>大巧 拼、粗 童軍 繩</p>	<p>B. C. F 動作評量 可以依照口令 引導動作內容 做出正確動作</p>
---	--	--	--------------------------------	--

	<p>二、 島嶼拔河(拉力平衡遊戲)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說故事：島與島的生存永遠是一種彼此拉扯的力量，拔一條繩子，學習拉力平衡技巧，也在穩定度被破壞中強化平衡穩定能力。 2. 以小組為單位進行練習，並分配角色工作，包含裁判與安全確保人員。 3. 規則：離開島嶼即落敗，如島嶼被拉至另一座島嶼亦落敗。 4. 各組派出最強島主與其他島主對決。 		<p>活動評量 注意事項--遵守規則及安全</p>
--	---	--	-------------------------------

<p>第 五 節</p>	<p>活動五：永「衡」-海鮮指南</p> <p>一、 動態平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身：仰臥起坐、俯地挺身、碎步跑、抬跑腿、後踢跑、開合跳各 10 下。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 動態平衡：姿勢的轉換與核心的穩定動作。 <p>二、 漁夫解網：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事：因為海洋裡有太多漁夫，所以大家的網打結了。 2. 解網規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)至少 5 人，至多 8 人。 (2)不跟隔壁同學牽手，跟不同人牽手。 (3)使用繞、蹲、跨、轉等動作解開打結的手。 (4)所有人最終變成一個大圓即算成功。 (5)安全：某人姿勢卡住造成不舒服出聲即停止動作。 <p>三、 海鮮指南版漁夫：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自行選擇喜愛的圓錐顏色放在頭上，以單手扶著不要掉下來以作為識別，紅-鮭魚、藍-鯖魚、黃-鯉魚、白-白帶魚(魚種自訂)， 2. 漁夫捕魚時需先向魚老大申請(或抽籤)決定，每對漁夫儘能捕撈同一種顏色之魚群，魚老大亦可指示捕撈數量較多的魚群。 3. 歸納：根據海鮮指南引導學生捕撈數量較多的魚種，避免食用大型魚種(重金屬)及魷仔魚(各種魚的魚苗)，並達到海洋生態的平衡。 	<p>40 分</p>	<p>圓錐 討論 單(附 件二)</p> <p>C. D. E. G. H 動作評量 可以依照口令 引導動作內容 做出正確動作</p> <p>活動評量 注意事項--遵守規則及安全</p> <p>總結性評量 分組討論與歸 納</p>
----------------------	--	-----------------	---

第 六 節	<p>活動六：永「衡」-永續平衡</p> <p>一、動態平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態熱身：仰臥起坐、俯地挺身、碎步跑、抬跑腿、後踢跑、開合跳各 10 下。 2. 靜態伸展：從頭至腳依序進行肌肉伸展。 3. 動態平衡：姿勢的轉換與核心的穩定動作。 <p>二、永衡海洋之島</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在偌大的海洋中，不同島嶼(紅藍綠)上的鬥士以不同的方式(腳、掌、背)進行對決，勝者留島，敗者落海。 2. 落海者成為在海中的魚群，僅能以單腳跳移動、雙腳站休息的方式，利用島嶼或其他魚群屏蔽，來逃脫漁夫的捕撈。 3. 歸納：提升學生情境判斷與問題解決的能力，並強化學生抗力平衡與動態平衡能力，在海洋上島嶼、漁夫、魚群達到和諧平衡、永續發展的狀態。 4. 發下學習單，講解寫作方式。 	40 分	不同 顏色 的大 巧拼	<p>B. C. F. H. I 動作評量 可以依照口令 引導動作內容 做出正確動作</p> <p>活動評量 注意事項--遵 守規則及安全</p> <p>情境判斷與問 題解決的能力</p> <p>總結性評量</p>
----------------------	--	-----------------	----------------------	---

附件及參考資料：



◆活動剪影

			
策略一：單腳平衡	策略一：單腳平衡	策略一：單腳平衡	策略二：平衡板
			
策略三：核心平衡	策略三：核心平衡	策略三：核心平衡	學生自創平衡遊戲
			
活動一：島嶼-猜拳	活動一：島嶼-鯊魚	活動二：漁夫	活動三：腳鬥士
			
活動三：掌鬥士	活動三：背鬥士	活動四：單手拔河	活動四：釣魚
			
活動四：島嶼拔河	活動五：漁夫解網	活動五：海鮮指南	活動五：海鮮指南
			
活動六：永衡漁夫	活動六：永衡鬥士	討論單	學習單

◆檢討與反思

一、主題式課程

由於新竹在十二月份時的下雨機率很高，在課程規劃時就會儘量安排室內課程，原先是打算將核心肌群訓練融入室內課程，加上原本拔河課程的抗力遊戲，以及室內可進行的體適能遊戲。透過與夥伴的討論，以「海洋」、「時事」的方式將幾種體育課可實施的遊戲包裝起來，透過主題式課程的形式讓孩子對於操作的課程內容更有所體會，能夠對海洋生態平衡、永續發展的重要產生認同感；透過遊戲規則持續引起學生學習動機，改善過去單純、枯燥的「平衡」課程，除了對於課程的再製與實施也更加的清楚與便利外，更讓過去體育課的客人變成學習主導者。

二、策略活動

改變傳統室內課程的迷思，室內課程不再只是雨天的備案，也不是體育課的甜點或小菜，我們以「海洋」為主軸，以學習型組織的方式為策略，設計體適能與平衡遊戲，讓室內遊戲變成完整的體育課程。在每次的上課中，孩子們對於個人平衡能力有更深入的覺察，對於雙人抗力與拉力平衡的遊戲充滿鬥志，對於小組共同討論策略與戰術充滿新鮮感，對於競賽的公平性有更高的信服度，對於空間與彼此的安全能夠更加的注意。每次的課程中，不再只是重複的做操與技能練習，而是充滿趣味的體適能暖身，對自我身體控制能力更佳的平衡技能練習，以及更多的互動與共同參與；透過修正式的課程設計，每次上課後孩子們的回饋，以及對遊戲規則修改的討論，更可看出學生的創意無限，也真正落實系統思考與解決問題的核心素養；也因為學生的成長給予教師正增強，才有機會產生最終版的「永衡海洋之島」的綜合技能遊戲。

◆結論與建議

一、結論

漁夫捕魚與體適能遊戲是從師大所舉辦「體育教學研討會」，來自瑞士的雷克勞老師所學來的，之前都會用在一般體育課作為熱身或是學期快結束前的活動，這次將海洋議題的學習重點融入領域，亦一併將與相關的遊戲納進來；而在「運動生理學」網站林正常老師所提及「平衡」的概念，讓我得以使用「平衡」串起所有體適能遊戲。在課程中亦將「生活技能」的觀念帶入，使孩子從覺察自我的能力，到人我互動，更及於人對環境的省思，在課程實施後，孩子們紛紛表示充滿想像力與趣味的體育課，不但刺激，也非常有趣。

二、建議

平衡 (balance) 是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力，可以針對平衡的概念讓學生思考並設計出反地心引力的姿勢或遊戲，亦可從人數組合 (單人、雙人、多人) 來思考不同類型的平衡遊戲，而學生對於自身可參與遊戲設計也展現高度的興緻。另外，由於室內空間不足與他科共用，以及上課時間來不及全面鋪設軟墊的難處，在課程操作時雖有部份軟墊鋪設，以及安全確保員的安排，仍有無法全面兼顧到安全的部份，這點為日後課程實施時需特別注意的地方。

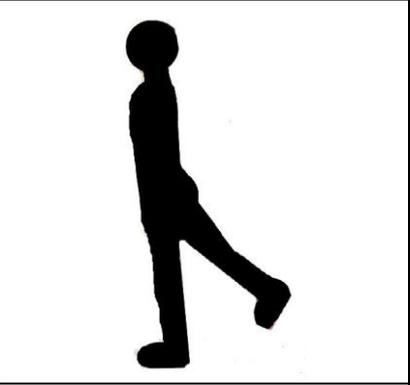
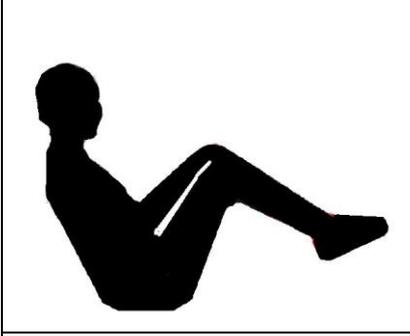
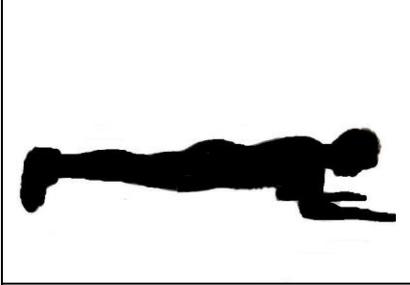
附件(一)：學習單

永衡BALANCE FOREVER

★班級() ★姓名() ★座號()

◎ 「平衡」是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。

請家長當關主，挑戰以下這些平衡動作，看看哪些動作你可以靜止 30 秒不動呢？

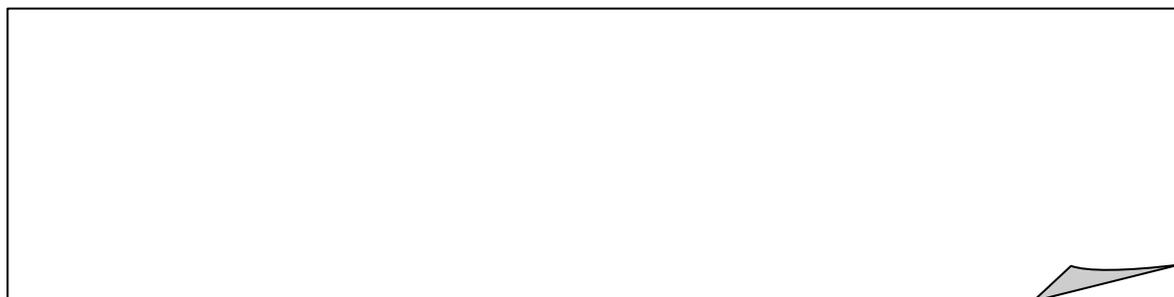
家長簽名：_____

日期：_____

永衡BALANCE FOREVER

◆新聞報導◆中研院的團隊在國際科學期刊 Scientific Data 發表論文提到，卅年來，北海岸魚種從一百廿種銳減到卅種，只剩四分之一，魚源枯竭速度超乎想像。魚源減少原因很多，海岸汙染、過度捕撈、棲地破壞或氣候變遷等都有可能。專家們悲觀的預估，海洋沒有野生魚類可吃的日子，將提前到來。台灣恐怕會成為無魚之島…

- ◎ 經過本學期所進行的「島嶼」以「漁夫」兩個活動後，你認為該如何維護「海洋生態平衡」呢？



- ◎ 請蒐集有關「生態平衡」、「永續發展」、「海鮮指南」等相關資料，閱讀後寫出為「海洋生態平衡永續發展」盡一份心力，你可以採取哪些行動呢？

