

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	神踩奕奕
適用對象	國小高年級(5-6 年級)
作品用途	作為趣味化體育教學之模組教材，符應「調整彈性、趣味融入、使用便捷」之課程推廣目的，希冀此教材能助益教學實務，開展教師專業知能。
設計理念與構想	<p>本模組課程設計聚焦於身體平衡力與協調性之潛能開發，藉由砌磚移動、蛇板運行、走繩平衡等單元課程，開展並啟發學生之策略構思、團體合作及肢體運用能力，統合認知、情意、技能三向度教育目標，呼應全人教育理念。各小節課程設計均秉持螺旋式課程精神，由淺入深逐漸加深加廣，以砌磚移動為例，採漸進難度透過 Gentile (2000) 二維動作技能教學，由「平面站立」至「立面站立」及至「立面站立」之遊戲式課程，一方面兼顧循序漸進原則，一方面符應模組化課程理念。課程與課程之銜接則立基於桑代克(Thorndike)之同元素論，藉由新舊經驗彼此呼應，促使學生產生高度之學習遷移。平衡力與協調性是人類從事各項活動之基礎，此二項能力愈優越者其肢體學習力愈強。本模組之構思從運動核心元素「平衡力」與「協調性」切入，兼具核心肌群與四肢肌肉之鍛鍊與操控訓練；此外，藉由小組合作學習模式提升學生在策略運用上之認知能力，並涵蘊其團體合作、互信領導之情意態度。</p>
內容概述	<p>學生在學習本單元課程之前，已學習過教育部體育署(2015)初階體操之平衡動作技能（如附件四）。每節課程開始之際，先以妖怪體操進行肢體伸展與全身肌肉活動，促使肌溫升高，血液流速加快，以續接主要活動。第一節課以砌磚平衡及平衡板平衡活動為主軸，由易至難訓練學生身體平衡力，並以砌磚橫渡總結評量學生之學習情形。第二節課接續舊經驗，由固定式站立改為移動性操作，由易至難促發學生思考及學習遷移。課程末以砌磚接龍活動評量學生問題解決能力及團隊合作精神，並給予小組分享時間，激發同儕學習效能。第三節課以蛇板活動發展學生之動態式平衡，除活動區域加大之外，運動路線亦由直線變化為曲線，經由「點」「線」「面」之平衡感訓練，充分開展學生能力極限。第四節課以拉繩活動訓練學生之團體平衡力及群體默契，藉由排出指定圖案促使學生體察力的方向性與對稱性；最後利用騰空之走繩活動，鍛鍊其軀體穩定性，並以凌波微步做為總結性評量。第五節課為總結性評量，綜合前四節課課程核心能力設計一系列闖關活動，用以評量學生經由模組課程訓練後之身體平衡力與肢體協調性。</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		神蹤奕奕	教學節數	5 節課(40 分 X 5)
教學對象		國小高年級學生	融入議題	
教學資源		<p>第一節：(一)場地：平整空曠場地，約一間教室大小。 (二)器材：音響、妖怪音樂、砌磚 28 塊、平衡板 4 塊</p> <p>第二節：(一)場地：平整空曠場地，約一間教室大小。 (二)器材：音響、妖怪音樂、砌磚 28 塊。</p> <p>第三節：(一)場地：操場或平整空曠之大面積場地。 (二)器材：音響、妖怪音樂、蛇板 12 塊。</p> <p>第四節：(一)場地：操場及有柱子、大樹之平整場地。 (二)器材：音響、妖怪音樂、拉繩 2 條、走繩 2 條、輔繩 2 條。</p> <p>第五節：(一)場地：操場及有柱子、大樹之平整場地。 (二)器材：音響、妖怪音樂、砌磚 28 塊、平衡板 4 塊、蛇板 12 塊、拉繩 2 條、走繩 4 條、輔繩 4 條、關卡分布圖 1 張、獎品數份。</p>		
參考資料		<p>任慶儀(2012)。教案設計：教學法之應用。臺北：鼎茂。</p> <p>任慶儀(2013)。教學設計：理論與實務。臺北：五南。</p> <p>張春興(1996)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北：東華。</p> <p>教育部體育署(2015)。103 學年度國民中小學體操教學四年推動方案第二年計畫，體操教學增能研習手冊。</p> <p>Gentile, A. M. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. In J. H. Carr, & R. B. Shepherd (Eds). Movement science: Foundation for physical therapy (2nd ed., 111-187).</p>		
設計理念		<p>日常生活中，不論是端著碗盤走路或是騎乘腳踏車均需要良好之平衡感與協調性，而結合此二者之趣味化教學設計，將能產生直接而務實之生活助益。平衡力與協調性是任何日常活動之基礎，本課程藉由砌磚移動、蛇板運行、走繩平衡等活動開展身體對此二者之統合運用能力。教學安排秉持螺旋式課程精神，由淺入深經由 Gentile (2000) 二維動作技能逐漸加深加廣，一方面兼顧肢體動作之循序原則，一方面符應認知發展之漸進歷程。而採用漸進學習之方式也較容易幫助學生建立成功經驗，從而使其肯定自我、擁有自信。除了個人之肌力鍛鍊與操控訓練，教學中亦藉由小組合作學習提升學生之策略運用能力，厚植其團體合作、互信互助之人文素養。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標		
	<p>1、健體領域 (1)1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 (2)3-2-1 表現全</p>	<p>1、健體領域 1-(1)-1 能運用肢體能力從事暖身活動。 1-(1)-2 能運用肢體能力從事砌磚活動，並完成教師指定任務。 1-(1)-3 能運用肢體能力從事平衡板活動，並完成教師指定任務。</p>		

<p>身性身體活動的控制能力。</p> <p>(3)3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>(4)3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>(5)3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>2、語文領域</p> <p>(1)2-3-1-1 能養成耐心聆聽的態度。</p> <p>(2)2-3-2-7 能正確記取聆聽內容的細節與要點。</p> <p>(3)3-3-4-1 能即席演說，提出自己的見解與經驗。</p> <p>3、綜合領域</p> <p>(1)1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。</p> <p>(2)3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。</p>	<p>1-(1)-4 能運用肢體能力從事蛇板活動，並完成教師指定任務。</p> <p>1-(1)-5 能運用肢體能力從事拉繩活動，並完成教師指定任務。</p> <p>1-(1)-6 能運用肢體能力從事走繩活動，並完成教師指定任務。</p> <p>1-(2)-1 能控制各部之肌肉，表現良好之肢體協調性。</p> <p>1-(2)-2 能控制身體之重心，表現良好之身體平衡感。</p> <p>1-(3)-1 能表現良好身體協調性，完成個人任務。</p> <p>1-(3)-2 能表現良好身體協調性，完成小組任務。</p> <p>1-(4)-1 瞭解競賽規則，積極參與，順利完成比賽。</p> <p>1-(5)-1 表現基本動作技能，充份展現學習成果。</p> <p>2、語文領域</p> <p>2-(1)-1 能耐心聆聽教師講解。</p> <p>2-(1)-2 能而心聆聽同學之分享與發表。</p> <p>2-(2)-1 能記取教師講解之課程重點。</p> <p>2-(3)-1 能充分表達自己之見解。</p> <p>2-(3)-2 能流暢分享自己之心得與收穫。</p> <p>3、綜合領域</p> <p>3-(1)-1 能參與小組討論，提供良好適切之建議。</p> <p>3-(1)-2 能參與小組競賽，發揮自我價值，幫助團體爭取榮譽。</p> <p>3-(2)-1 與同學互動良好，相互幫助，彼此合作。</p>
--	--

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	藉由砌磚平衡與平衡板平衡訓練學生之定點式平衡能力，發展其平衡感與協調性。
	第 2 節	藉由砌磚之移動，由定點式平衡走向移動式平衡，激發學生之思考與創意，並考驗其團隊合作能力及問題解決技巧。
	第 3 節	藉由蛇板活動，發展學生之移動式動態平衡能力，開展學生之身體協調性及操控能力。
	第 4 節	以彈力拉繩為媒介，引導學生思考力的方向性與結構性，透過指定動作，考驗學生之團隊默契及合作互助精神；以走繩活動鍛鍊學生全身性協調力，透過繩索之不穩定性訓練其重心掌握能力。
	第 5 節	統合前 4 節課程之核心概念，設計一系列之闖關活動，藉以評量學生學習成效。

節	<p>二、發展活動</p> <p>(一)3塊砌磚移動 (2點站立，1點移動) (如附件一，2D-1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.抽籤分組：採異質分組，男女生混合，共分四組。 2.教師示範：教師講解動作技巧、練習規則與注意事項。 3.場地器材：每組3塊砌磚，移動距離5公尺。 4.小組練習：各組分開練習，進行學習討論與同儕指導。 	7	砌磚 12塊	1-(1)-2
	 <p>3塊砌磚移動</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.教師回饋：針對學生練習情形，給予建議及回饋。 			1-(2)-1 1-(2)-2
	<p>(二)2塊砌磚移動 (1點站立，1點移動) (如附件一，2D-1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範：教師講解動作技巧、練習規則與注意事項。 2.場地器材：每組2塊砌磚，移動距離5公尺。 3.小組練習：各組分開練習，進行學習討論與同儕指導。 			7
	 <p>2塊砌磚移動</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.教師回饋：針對學生練習情形，給予建議及回饋。 			2-(2)-1
	<p>三、綜合活動 - 砌磚接龍 (如附件一，2D-2)</p> <p>(一)規則說明(3分鐘)</p> <p>由教師進行規則講解，說明競賽方式、分數計算與違規罰則。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.比賽共分4組，每组分發7塊砌磚。 2.開始時排頭先一塊一塊將砌磚排在前面，讓全部組員均踏上，最後一位組員須將最後一塊砌磚拿起來傳給排頭，排頭再排在前面讓組員踏上，重複此動作直至到達終點，且須將所有砌磚收回才算完成。 3.起點及終點相距10公尺，競賽過程腳不能落地，若腳著地加團隊秒數1秒。 4.各組用砌磚接龍渡河，以該組最後一人越過終點線為完成比賽，完成比賽之組別以團體秒數最少者為獲勝。 <p>(二)小組練習(3分鐘)</p> <p>給予小組討論時間，進行腦力激盪及創意發想，促進團隊合作精神與提升問題解決能力。</p>	16	砌磚 28塊	2-(1)-1 2-(2)-1 2-(1)-2 2-(3)-1 3-(1)-1

	 <p>小組討論 策略嘗試 修正後試做</p> <p>(三)總結評量(10分鐘) 進行分組競賽，評量學生學習情形與小組合作精神。</p> <p>四、小組分享 公布競賽結果，並讓學生發表各自之競賽策略，分享比賽心得與學習收穫，培養學生聆聽、表述之能力。接續，教師進行總結性回饋及活動獎勵，給予正增強。</p>	5		<p>3-(1)-2 3-(2)-1</p> <p>2-(1)-2 2-(3)-2</p>
--	--	---	--	---

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第 三 節	<p>一、準備活動 藉由妖怪操伸展肢體，提高肌肉延展，以接續主要活動。</p>  <p>二、發展活動 – 蛇板平衡 從砌磚活動之固定式平衡及至蛇板活動之動態式平衡，除加大活動區域外，活動路線亦由直線式變化為曲線式，由「點」到「線」到「面」之平衡感訓練，充份考驗學生之能力極限。</p> <p>1.教師示範：教師講解蛇板之平衡技巧與安全注意事項。 2.場地器材：每組3塊蛇板，輪流練習。 3.小組練習：共分4組，每組3人，分開練習。練習順序由易至難為：牽手扶背練習、牽手護背練習、獨自滑行、S型繞行。</p> <p>(1)牽手扶背練習 (如附件二，1B-1) 3人一組，一人立於蛇板上，另兩人站於正面與背面，正面同學雙手牽著練習同學雙手，背面同學扶著練習同學身體，練習原地穩定平衡站立。</p>  <p>(2)牽手護背練習 (如附件二，3D-1) 3人一組，一人立於蛇板上，2位同學在旁協助，正</p>	<p>5</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>手提音響</p> <p>妖怪體操音樂</p> <p>蛇板 12塊</p>	<p>1-(1)-1</p> <p>2-(1)-1</p> <p>1-(1)-4 1-(3)-1</p> <p>1-(1)-4 1-(3)-1</p>

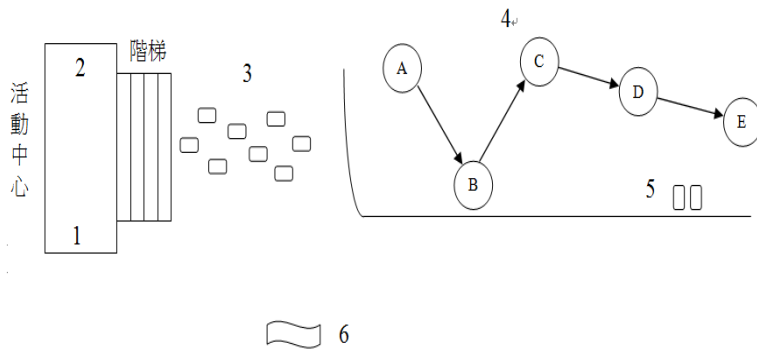
	<p>面同學雙手牽著練習同學雙手，背面同學不給予扶助，僅做保護動作(雙手舉起)，練習前進 5 公尺。</p>  <p>(3)獨自滑行 (如附件二, 3D-2) 無任何扶助，獨立立於蛇板上，練習滑行 5 公尺。其餘同學於一旁待命。</p> <p>(4)S 型繞行 (如附件二, 3D-2) 藉由三角錐之擺放，訓練學生 S 型繞行能力，</p>  <p style="text-align: center;">無障礙物 S 型繞三角錐</p> <p>三、綜合活動 – 蛇來蛇去 藉由蛇來蛇去活動評量學生動態平衡能力，採分組競賽方式進行。共分 4 組，每組 1 個蛇板，行進距離 5 公尺。獨自完成者 3 分、一人輔助完成者 2 分、二人輔助完成者 1 分。團體分數最高者為優勝。</p>  <p>獨自完成 3 分 一人輔助 2 分 二人輔助 1 分</p> <ol style="list-style-type: none"> 規則說明：教師講解競賽規則與安全注意事項。 小組競賽：各組競賽開始，教師進行動作評量。 教師回饋：公布成績並針對評量過程進行回饋與鼓勵。 	<p>7</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>蛇板 4 塊</p>	<p>1-(1)-4 1-(3)-1</p> <p>1-(1)-4 1-(3)-1</p> <p>1-(1)-4 1-(3)-1</p> <p>1-(1)-4 1-(3)-2 1-(4)-1 1-(5)-1 3-(1)-2 3-(2)-1</p> <p>2-(2)-1</p>
--	---	----------------------------	-------------------	--

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
----	--------	----	------	-----------

第 四 節	<p>一、準備活動</p> <p>藉由妖怪操伸展肢體，提高肌肉延展，以接續主要活動。</p> 	5	<p>手提音響</p> <p>妖怪體操音樂</p>	1-(1)-1
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)拉繩活動 (如附件三，1B-1、1B-2)</p> <p>利用彈力繩索之彈性，配合小組成員之肢體動作，集眾人之分力促使圖案結構達到平衡。充分考驗學生之默契與時間、結構之掌握。</p> <p>1.講解示範：教師講解拉繩之原理與技巧並提醒安全事項。</p> <p>2.分組練習：共分4組，1、2組先進行拉繩活動，練習完畢後再與3、4組進行互換。拉繩組之練習順序，依序為同心圓、太陽花1型、太陽花2型。</p>  <p style="text-align: center;">同心圓 太陽花1 太陽花2</p>	10	<p>拉繩 2條</p>	2-(1)-1 1-(1)-5 1-(3)-2 3-(2)-1
	<p>(二)走繩活動 (如附件三，1D-1、1D-2)</p> <p>利用彈力繩索之不穩定性鍛練學生之肢體平衡。走繩上面繫一繩索作為拉繩，供拉緊支撐之用，協助學生橫渡騰空之繩索。</p> <p>1.講解示範：教師講解走繩之平衡點掌握並提醒安全事項。</p> <p>2.分組練習：共分4組，3、4組先進行走繩活動，練習完畢再與1、2組進行互換。安排安全維護人員於一旁保護。</p>  <p style="text-align: center;">雙人保護 單人保護 獨自走繩</p>	10	<p>走繩 1條 輔繩 1條</p>	2-(1)-1 1-(1)-6 1-(3)-1 1-(5)-1
<p>三、綜合活動 – 天馬行空 (如附件三，1D-1、1D-2)</p> <p>利用3棵樹架起兩段騰空繩索，每人須由A樹走</p>	15	<p>走繩 2條</p>		

	<p>到 B 樹，再接續走到 C 樹，始完成測驗。採小組競賽方式，若途中單足落地 1 次扣 1 分，雙足落地 1 次扣 2 分，採累計方式。最終以扣分最少者為優勝。</p> <p>1.規則講解：教師講解評量方式並提醒安全事項。</p> <p>2.進行評量：進行走繩技巧之總結評量，未評量者先行擔任安全維護，於一旁戒護。</p>  <p>3.教師回饋：針對各組之動作技巧進行講解，給予指導及回饋。公布各組成績並進行成果表揚。</p>	<p>輔繩 2 條</p>	<p>2-(1)-1</p> <p>1-(2)-1</p> <p>1-(2)-2</p> <p>2-(2)-1</p>
--	---	-------------------	---

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
<p>第 五 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>藉由妖怪體操伸展肢體，提高肌肉延展性並提升肌肉溫度，以接續本節課之單元總結性評量。</p> 	5	<p>手提音響</p> <p>妖怪體操音樂</p>	1-(1)-1
	<p>二、發展活動 - 神踩奕奕</p> <p>活動分四組進行，各組選定一站作為起始站，每組起始站不得重複，接著依序闖關，最後回到起始站才算完成活動。統合砌磚、平衡板、蛇板、拉繩以及走繩活動，規畫安排成 6 關卡之循環路線，各組需透過團隊合作，始能完成闖關任務。每關卡均安排關主，負責規則講解、分數統計與秩序維護。</p> <p>(一)教師講解：教師揭示關卡分布圖(如下圖)，並說明行進路線。教師針對各關卡給予指導提示。</p>	5	<p>關卡分布圖 1 張</p>	<p>2-(1)-1</p> <p>2-(2)-1</p>



註解：1.平衡板 2.拉繩 3.渡河 4.天馬行空 5.一步一腳印 6.蛇來蛇去

關卡分布圖

(二)活動進行：各組抽籤決定起始點，並確定關卡順序。

1.第一站：平衡板站立，維持 10 秒。



2.第二站：指定圖形拉繩，同心圓起立蹲下 5 次。



3.第三站：砌磚渡河



4.第四站：天馬行空



25

平衡板
4 塊

1-(1)-3
1-(2)-1
1-(2)-2

拉繩
2 條

1-(1)-5
1-(2)-1
1-(2)-2

砌磚
14 塊

1-(1)-2
1-(2)-1
1-(2)-2

走繩
4 條
輔繩
4 條

1-(1)-6
1-(2)-1
1-(2)-2



5.第五站：一步一腳印，砌磚移動。



6.第六站：蛇來蛇去，蛇板之直線及 S 型行進。



三、綜合活動

- (一)小組表揚：公布各組成績，並給口頭性及實質性獎勵。
- (二)教師回饋：針對各組表現，給予建議及回饋。
- (三)學生分享：引導學生分享活動心得與感受，並給予表揚及實質獎勵。
- (四)課程歸納：教師帶領學生回顧模組課程之各項教學活動，簡要歸納各活動之教學目的與訓練項目。



砌磚
14 塊

1-(1)-1
1-(2)-1
1-(2)-2

蛇板
12 塊

1-(1)-4
1-(2)-1
1-(2)-2

5

獎品數
份

2-(2)-1
2-(3)-2
2-(2)-1