

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 type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	勇者無懼
適用對象	對體適能不了解或是初步了解的學生，建議適用年齡為 13-14 歲的孩子（約國一到國二的學生）。
作品用途	在每一學年體適能檢測前，可進行兩周共四節課體育課程，讓學生了解體適能的重要性外，也能推廣體育署推行的重大政策。而勇者無懼系列課程其中有兩節課是可以在室內進行，也不用擔心下雨天無法進行體育教學。
設計理念與構想	<p>根據本國 102 年運動白皮書所提倡的主軸「健康國民，卓越競技，活力台灣」，在第一大核心目標就提到健康國民中的發展目標便提到了「整合運動與健康資訊，提升國民體能」。鑒於此，體育署近幾年不遺餘力推動幾個重大的政策如：「SH150 方案」、「教育部體育署 102-103 年度體適能精進計畫」、「國中小普及化運動相關計畫」，目的就是希望改善國人規律的運動習慣，以及培養優良的體適能，應付來自生活上各種活動及挑戰。</p> <p>在體力即國力的基礎下，教育是國家的根本，推動體適能最好最佳地點在於學校，作者希望藉由在學校推動體育課推動體適能運動，唯現今孩童對於老師在體育課程裡實施固定型態的練習方式，會漸漸感到興趣缺缺，因此對於體適能活動的參與度十分被動。因此作者希望在實施體育課程中，將課程規劃成樂趣化、讓學童易理解的活動來提高孩童運動的興趣，讓孩童在不知不覺中提升身體適能，生根學生對於運動的喜愛，讓學生重新愛上體育課。</p> <p>若學生能擁有健康強壯的體魄應付日常活動及工作，一定會比較歡樂、開朗，及病魔遠離。因此有了本設計課程，課堂活動內容分別依照體適能項目來設計出四節單元活動課程，每單元均代表一個能力，柔軟度(能屈能伸)、肌力(勇者鬥惡龍)、心肺耐力(奔跑吧!勇者)、爆發力(進擊的騎士)這四項身體適能項目，利用不同主題規劃孩童活動，並引導孩童思考體適能的重要性。期盼以我國孩童能獲得身心靈健全的生活型態。</p>
內容概述	設計較為輕鬆有趣的課程，透過一連串簡單的故事引導，引起學童成為勇者的動機，進而利用趣味十足的團隊互助與他組的競爭威脅的樂趣是足以忘卻身體的疲勞感，同時鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的。讓每一個學生都能參與其中，並有充分的時間休息並且觀察怎樣的動作才能更有效益，課程內容包含了躍躍欲試、突破輪迴、攻城掠地、我的腰最軟、我最筋爆、勇者鬥惡龍、先來走、細胞分裂等遊戲活動，透過不同的類型的遊戲，提升訓練體適能的重要因子，以不同的肌肉與神經連結，以提升學童的基本運動能力為主要目的。