

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

<p>項目/單元名稱</p>	<p>勇者無懼</p>	<p>教學節數</p>	<p>4 節課(45 分 X 4)</p>
<p>教學對象</p>	<p>國一到國二的學童</p>	<p>融入議題</p>	<p>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</p>
<p>教學資源</p>	<p>第一節：進擊的騎士（爆發力）：CD 撥放器、麻布袋、哨子、碼表、號碼衣、角椎、獎牌、學習單、看板。 第二節：能屈能伸（柔軟度）：CD 撥放器、皮尺、竹竿、骰子、獎牌、看板。 第三節：勇者鬥惡龍（肌力）：筆電、投螢幕、骰子、機會命運卡、體適能大富翁地圖、磁鐵、獎牌、巧拼、學習單、看板。 第四節：奔跑吧！勇者？（心肺耐力）：CD 撥放器、角椎、魔鬼的角、看板、學習單。</p>		
<p>參考資料</p>	<p>請參閱附件</p>		
<p>設計理念</p>	<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>		



	能力指標	教學目標
教學目標	2-IV-1	分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-IV-3	因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
	3-IV-1	關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
	3-IV-2	自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
	3-IV-3	深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
	4-IV-1	堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
	4-IV-2	樂於實踐健康促進的生活型態。
	4-IV-3	充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
	5-IV-1	精熟地操作健康技能。
	6-IV-1	熟悉各種「自我調適」技能。
	6-IV-2	熟悉各種「人際溝通互動」技能。
	7-IV-2	自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
	8-IV-1	主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	8-IV-2	使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
	10-IV-2	反思自己的動作技能。
	10-IV-3	應用運動比賽的各項策略。
	11-IV-2	表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
	11-IV-3	表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
12-IV-1	瞭解運動在美學上的特質與表現方式。	
12-IV-2	展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。	
12-IV-3	欣賞運動的本土與世界文化價值。	
13-IV-1	表現局部或全身性的身體控制能力。	

課程大綱 —勇者無懼	節次	每節重點
	第1節 進擊的騎士 (爆發力& 核心肌群)	設計較為輕鬆有趣的課程，透過簡單的故事引導，引起學童的運動動機，再利用趣味十足的團隊遊戲與小隊競賽的方式進行，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，活動包含了躍躍欲試、突破輪迴、攻城掠地的遊戲，不同的類型的遊戲，提升訓練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。
	第2節 能屈能伸 (柔軟度)	設計較為輕鬆有趣的課程，透過簡單的故事引導，引起學童的運動動機，再利用趣味十足的遊戲活動為主，因此以學童主動活動身體為最主要考量，活動包含了下腰、劈腿加上剪刀石頭布的遊戲，以及結合小組競賽來激發成就感，同時更能提升學童的基本運動能力。
	第3節 勇者鬥惡龍 (肌力)	以豐富的教學影片作為開場，再以故事引導，以多人分組型態進行勇者鬥惡龍遊戲，讓學童做出指定動作，雖說做出動作需要流汗與付出體力，過程中透過團隊互助與他組競爭的多重刺激之下，箇中的樂趣卻是足以讓學生忘卻身體的疲勞感，同時鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的。例如：走到機會命運的位置時的不安，可能會增加運動量或是退回起點等，是利用趣味的方式來進行，也在漸漸提升學童的體適能。
	第4節 奔跑吧！ 勇者 (心肺耐力)	以單人、雙人或多人的型態進行先來走、細胞分裂兩個心肺耐力的遊戲，讓學童體驗在遊戲中逃跑與追逐時，不可避免的流汗與付出體力，但過程中樂趣是能让你忽略追逐的疲勞感的，遊戲結束後鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的，並再次叮嚀運動習慣的重要性，務必讓學生建立運動習慣，讓我國。

單元課程之教案內容

第一節	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、「體」早準備-動態熱身 原地踏步-側併步-直膝前踢-抬膝向下拍手-腳跟碰臀-碎步跑-原地向上跳躍-手碰足內、足外側</p> <p>三、引發動機 很久很久以前，在封建時代有四個國家長年來的一直受到黑暗森林生活的惡龍所欺壓，在長年來容忍後他們，並且也體會了惡龍所帶來的貧窮與瘟疫，於是他們決定派出大使簽屬屠龍公約，並決定四國聯合舉辦一次騎士大會，讓這四個國</p>		1' 5' 4'	CD撥放器

家的精英們參與騎士大會，挑選出精英中的精英前去討伐惡龍，但是大會有三個十分困難的關卡，不知道菁英們能否成功通過呢？

貳、主要活動

將學生分成四個組別，介紹各關卡的內容與規則。

第一關、躍躍欲試

1. 每一組一個布袋，學生必須雙腳在布袋內，跳的過程中雙手須將布袋拉至腰的高度，避免學生跌倒。
2. 當抵達對面 10 公尺處須繞過角椎折返，回到起點處，交給下一位同學，直到最後一位同學完成。
3. 每一棒需獨力完成，如在回到起點的過程中，提前將布袋交給下一棒的隊友，每次加秒 5 秒。
4. 較快完成者為勝隊，第一名得分為 5 分、第二名得分為 3 分、第三名得分為 2 分、第四名得分為 1 分。



第二關、突破輪迴

1. 每一組各放置 5 個角錐，成一橫排，角錐間隔距離約為 1 公尺。
2. 同一組的成員以雙手雙腳 4 個著地點撐地，移動時必須至少有 2 個著地點不能離地，同組成員取出適當間隔距離，最後一位同學穿著號碼衣。
3. 所有組別由同一個角錐同一個方向出發。
4. 聽哨音後逆時針繞著角錐移動，最快完成 1 圈者獲勝，第一名得分為 5 分、第二名得分為 3 分、第三名得分為 2 分，第四名得分為 1 分。



第三關、攻城掠地

1. 將角錐排列出來，排出 6 個角錐。
2. 請兩個組別出來，分別站在角錐的兩側。
3. 隊排頭同時往前跑，於途中相遇時猜拳，贏的一方



5'

麻布袋、角椎

學生能積極參與練習及分組實作

5'

角椎

學生能積極參與練習及分組實作

15'

角椎

學生能積極參與練習及分組實作

繼續前進，輸的一方須退回排尾。

- 4. 計時3分鐘，依照各組得分，排出次序，第一名得分為5分、第一名得分為3分、第三名得分為2分，第四名得分為1分。

參、綜合活動

一、收操：播放『緩和音樂』，帶領大家做緩和及伸展。

- 1. 雙手向上、下、後仰
- 2. 大象、直肘壓掌
- 3. 坐下開腳前、左、右
- 4. 趴地撐體前、左、右
- 5. 跪地前趴
- 6. 蹲姿壓膝。



二、表揚嘉許：請

每一關得分最高的學生上來發表關卡技巧，以及各關卡所訓練到肌群。

三、總結課程摘要：老師再次強調關於體適能、運動與健康的重要性，與推廣目前我國體育政策，並鼓勵學生努力執行，養成規律運動的習慣，並記錄課後運動時間於學習單內。(學習單內容請參閱附件)



四、教師預告下次之課程(能屈能伸)與上課地點。

日期	課程名稱	時間	地點	備註
星期一	體適能	16:00	體育館	...
星期二	體適能	16:00	體育館	...
星期三	體適能	17:00	體育館	...
星期四	體適能	17:00	體育館	...
星期五	體適能	20:00	體育館	...
星期六	體適能	17:00	體育館	...
星期日	體適能	9:00	體育館	...

五、動動手-還原場地大家一起來。

日期	課程名稱	時間	地點	備註
星期一	體適能	16:00	體育館	...
星期二	體適能	17:00	體育館	...
星期三	體適能	17:00	體育館	...
星期四	體適能	17:00	體育館	...
星期五	體適能	17:00	體育館	...
星期六	體適能	17:00	體育館	...
星期日	體適能	17:00	體育館	...

10'

CD撥放器、獎牌、學習單

學生能確實參與緩和及伸展活動。課堂心得之分享。

壹、準備活動

一、集合點名

二、「體」早準備-動態熱身
(照片動作同第一節課)

原地踏步-側併步-直膝前踢-
抬膝向下拍手-腳跟碰臀-碎
步跑-原地向上跳躍-手碰足
內、足外側

三、引發動機

利用課堂名稱讓學生討論，再
引導學生說出本節課堂重點，並告知內容具樂趣化及挑戰關卡
位置，激發學生學習動機，進而提升學習成效。



貳、主要活動

一、1. 將場地安排明確的告知學生，各活動的內容與規則。再
將學生平均的分成4個組
別，並給予各組學習單與
筆，安排2組進行我的腰
最軟、我最筋爆，另兩組
進行猜拳劈腿活動，互相
紀錄下該組得分及對方
的得分，並監督其活動過
程是否公正。



二、我的腰最軟

1. 利用高度來區別計分，若能下腰過 140 公分得一分，過 125
公分得兩分、過 110 公分得三分、過 95 公分得四分、過 80
公分得五分。

2. 一隊進行活動，另一隊協助進行，兩人持竹竿，一人測量高
度，其餘人員一旁監督或紀錄。

三、我最筋爆

1. 利用還存活的成員來計分，每一位得擲骰子，擲出的數字即
為該組所得的分數。

2. 兩方隊伍各派出一人出賽，利用猜拳分出勝負，輸方必須將
腳張開至少一個腳掌的距離，直到其中一方無法再張開為止，
無法再張開那方就必須派出下一位來繼續比賽，直到一隊的人
員全陣亡，那比賽即結束。

參、綜合活動

一、收操：帶隊跑排球場 3 圈，做緩和動作。(踢腳甩手、拍手
臂與大腿、轉腰)

1'

5'

2'

CD 撥
放器

學生參與
暖身及伸
展活動

學生能專
心聽講

15'

皮尺
循環
賽分
配表
竹竿

學生能積
極參與練
習及分組
實作

10'

同儕互評
學生能積
極參與練
習及分組
實作
同儕互評

12'

獎牌

學生能確
實參與緩
和及伸展
活動。

	<p>5. 交互蹲跳：主要強化股四頭肌肌力。</p> <p>6. 仰臥起坐：主要強化腹直肌肌力。</p> <p>7. 扶地挺身：主要強化胸大肌、肱三頭肌肌力。</p> <p>8. V字形：主要強化腹直肌肌力。</p> <p>9. 摸地青蛙跳：主要強化股四頭肌肌力。</p> <p>10. 爬山運動：主要強化股四頭肌肌力</p> <p>11. 弓箭步下蹲：主要強化下肢肌力。</p> <p>12. 空中腳踏車：主要強化股四頭肌力。</p> <p>13. 跳碰胸：主要強化下肢肌力。</p> <p>14. 手走路：主要強化肱三頭肌力。</p> <p>15. 雙腳打水：主要強化下背肌肌力。</p> <p>16. 俯臥背肌：主要強化下背肌肌力。</p> <p>17. 仰臥挺身：主要強化背脊肌、腰大肌肌力。</p> <p>18. 扶地波比：主要強化肱二頭、股四頭肌力。</p> <p>19. 坐地波比：主要強化背脊肌、股四頭肌力。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、收操：播放『緩和音樂』，帶領大家做緩和及伸展。1. 雙手向上、下、後仰 2. 大象 3. 直肘壓掌 4. 趴地撐體前、左、右 5. 跪地前趴。(照片動作同第一節課)</p> <p>二、表揚嘉許：請表現最先殺死惡龍的一組頒發獎牌，並請同學給予掌聲和鼓勵。</p> <p>三、總結課程摘要：老師再次強調關於體適能、運動與健康的重要性，與推廣目前我國體育政策，並鼓勵學生努力執行，養成規律運動的習慣。</p> <p>四、教師預告下次之課程(奔跑吧!勇者)與上課地點。</p> <p>五、動動手-還原場地大家一起來。</p>	10'	CD 撥放器 獎牌 學習單	學生能確實參與緩和及伸展活動。課堂心得之分享。
--	---	-----	---------------------	-------------------------



<p>第四節</p>	<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、「體」早準備-動態熱身(照片動作同第一節課)</p> <p>原地踏步-側併步-直膝前踢-抬膝向下拍手-腳跟碰臀-碎步跑-原地向上跳躍-手碰足內、足外側</p> <p>三、引發動機</p>	1' 5' 2'	CD 撥放器	學生參與暖身及伸展活動
-------------------	---	----------------	--------	-------------

奔跑吧！勇者

在第三堂課，同學們已經順利擊敗了惡龍，沒想到奸詐的惡龍竟然利用最後的力氣，拿起他的智慧型手機，將定時炸彈的開關啟動了，勇者們必須在限定的時間內逃離出城堡，各位勇者們準備好了嗎？準備用盡你們的雙腳用力地奔跑吧！

貳、主要活動

一、先來走(鬼抓人)

1. 告知學生遊戲的場地範圍，不得做出推、拉、扯、打等粗暴行為，當鬼的同學必須戴上魔鬼的角，才可進行抓交替的行為。



2. 老師可視情況增加鬼的數量(一個鬼、兩個鬼、三個鬼等)，或是調整學生的狀態(一人、兩人一組、三人一組、四人一組等)。

二、細胞分裂

1. 告知學生遊戲的場地範圍，不得做出推、拉、扯、打等粗暴行為，當鬼的同學必須戴上魔鬼的角，才可進行抓交替的行為。



2. 三個人趴在一起，當有靠近人並趴下時，最旁邊的同學就成為被鬼抓的人。

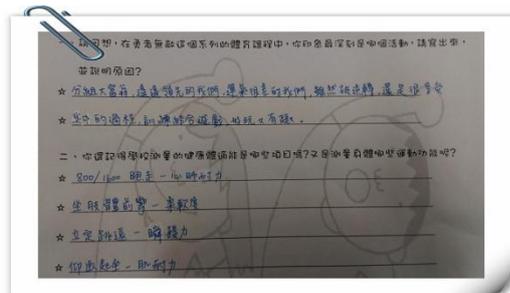
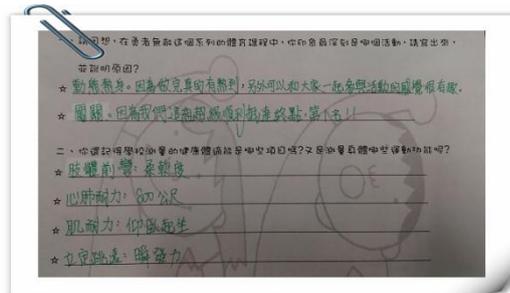
3. 不得投靠旁邊的組別，要跑出一定的距離。

參、綜合活動

一、收操：播放『緩和音樂』，帶領大家做緩和及伸展。

1. 雙手向上、下、後仰
2. 大象
3. 直肘壓掌
4. 趴地撐體前、左、右
5. 跪地前趴。(照片動作同第一節課)

二、分享時刻：請學生回顧 4 節上課過



12'

魔鬼的角

學生能專心聽講

學生能積極參與

10'

魔鬼的角

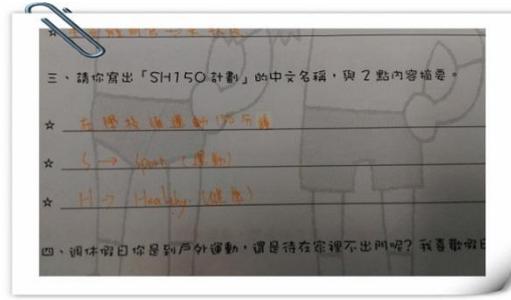
學生能積極參與練習及分組實作

15'

CD 撥放器學習單

學生能確實參與緩和及伸展活動。課堂心得之分享。

程後，回答勇者無懼學習單內的問題，並請學生分享勇者學習單內的內容與課後運動的紀錄。(學習單內容請參閱附件)



- 三、總結課程摘要：老師再次強調關於體適能、運動與健康的重要性，並鼓勵學生努力執行，養成規律運動的習慣，並記錄課後運動時間於學習單內。(學習單內容請參閱附件)
- 四、動動手-還原場地大家一起來。