

# 「我是體能王」

國立中興高級中學 李彩華教師

## 一、教學設計理念說明：

本課程以體適能為主題，課程設計以一、二年級所學習的各種體能單項為目標，先進行複習及演練。再利用學生小組討論後所發展出的單項活動及專項技能活動所需具備之基本體適能能力，編排成為闖關遊戲及活動。

學生為設計之主體，讓同學一起參與討論後發展出多元體能模式，藉由各組相互的操作與挑戰及競賽，除增加各基本體能之外，也在同時將各單項運動的基本體能激發與熟練。

## 二、學習目標：

- 1-1 能理解暖身與伸展對運動表現之提升的幫助，並養成運動前暖身的行為
- 2-1 能自我挑戰完成課程活動
- 2-2 能在活動思考與分析技能體能的基本組成
- 3-1 能依擬定的策略確實執行並且能創新思考發展獨特的動作技能
- 4-1 能以同理心與人溝通互動
- 4-2 能欣賞同儕的創意表現
- 5-1 能具備利他與合群的知能與態度並培育相互合作及與人和諧互動素養

## 三、核心素養的展現：

在體適能課程中，學生從學習體適能的基本概念和相關動作要領，在腦海中建立正確的基本體能，進而完整連貫與建立起動作模式後便可表現出穩定移動及操作性之運動能力並展現自我的運動潛能，搭配個人與社會責任模式與合作學習的策略，在課程中不斷地與他人進行溝通合作與討論並且設計專屬體能及單項技能體能；加上教師適當的引導情境與不斷的提供思考、溝通的機會，便能有效的學習到與他人互動達成共識並產生共同行為與策略達成培養具備理解能力與促進人際關係。

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情境引導，引發學習動機。</li> <li>2. 基本體能練習及操作。</li> <li>3. 完成選定基本體能。</li> </ol>
	A2 系統思考與解決問題	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出問題及解決方式</li> <li>2. 小組討論與決定策略</li> </ol>
B 溝通互動	B2 科技資訊與媒體素養	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用科技蒐集相關運動資訊</li> <li>2. 討論體育倫理加以分辨</li> </ol>
	B3 藝術涵養與美感素養	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同儕表現並具有評析能力</li> <li>2. 在蒐集資料與討論時具有批判及辨別能力</li> </ol>
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組活動與競賽</li> <li>2. 學習單自我反思</li> <li>3. 批判學習能力及評斷參與程度</li> </ol>

#### 四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育領域/體育科	設計者	李彩華 老師
實施年級	高中三年/第五學習階段	總節數	4 節課，(每節 50 分鐘)
單元名稱	「我是體能王」		

<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>1c-V-2 應用動作發展、運動和營養識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</p> <p>4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。</p> <p>4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。</p>	<b>領綱核心素養</b>	<p>健體-U-A1</p> <p>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2</p> <p>具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-B1</p> <p>具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>健體-U-B2</p> <p>具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>健體-U-B3</p> <p>具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>健體-U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	<b>學習內容</b>	<p>Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估。</p> <p>Ab-V-2 自我身心適能狀況之評估與提升。</p> <p>Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰</p> <p>Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術</p>		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	<p>性別平等教育</p> <p>性12-反思各種互動中的性別權力關係。</p> <p>透過混合性別分組方式來使學生進行對抗，並透過領導角色的轉換，凸顯體能活動中刻板性別與能力及權力的迷思。</p>		

<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>核心素養呼應說明</b>
<b>第 1 節 (我是體能王 - 體能萬萬歲)</b>	<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 教師：集合點名、詢問狀況、教學說明</p> <p>(二) 學生：依照亂數抽籤區分成 6 人一組。</p> <p>二、暖身活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 伸展操(大關節至小關節)</p>	<p>A1 身心素質與自我精進--以介紹健康體適能的方式讓學生自主了解自身的身體組成及狀況，並藉由實際操作及練習加深及有效的評估、規劃適合自己的運</p>

<p><b>第 1 節</b> <b>(我是體能王 - 體能萬萬歲)</b></p>	<p>(二) 動態熱身運動。小跑步、抬腿跑、開合跳。</p> <p>三、主要活動：(25分鐘)基本體適能。</p> <p>(一) 基本體適能操作(動作由一、二年級時學習過之基本體能摘錄練習一動作如附件一)</p> <p>(二) 加強同學記憶，引導並複習前兩年所學</p> <p>四、綜合活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 進行動作分析與修正(利用資訊科技觀看動作)。</p> <p>(二) 評量與回饋。</p> <p>(三) 預告下堂課的內容，整理器材。</p> <p>五、學習評量單</p> <p>各組成員依據同隊中同儕之表現進行評量並回收學習單。</p>	<p>動處方，以增進體適能水準有利發展。</p> <p>A1身心素質與自我精進--課後的作業各組可利用媒體及資訊蒐集相關的體能知識進而發展出各組的體能計畫。</p> <p>B2具備適當運用科技、資訊與媒體之核心素養--在小組討論中融入各類體育與健康之相關媒體識讀與批判。</p> <p>B3具備運動與健康的創作與鑑賞能力--將討論後的成果並執行。</p>
<p><b>第 2 節</b> <b>(我是體能王 - 體能大富翁)</b></p>	<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 教師：集合點名、詢問狀況、教學說明</p> <p>(二) 學生：依照亂數抽籤區分成 6 人一組。</p> <p>二、暖身活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 伸展操(大關節至小關節)</p> <p>(二) 動態熱身運動。小跑步、抬腿跑、開合跳。</p> <p>三、主要活動：(25分鐘)</p> <p>(一) 各組討論設計提出體能項目置入體能大富翁。</p> <p>(二) 完成全班討論篩選後之完整全班大富翁項目。</p> <p>(三) 各組操作體能大富翁遊戲，並由互相推派一位同學執行裁判工作。</p> <p>四、綜合活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 分析與回饋(小組討論執行策略及分配實施闖關人員)。</p> <p>(二) 說明評量標準(如附件)。</p> <p>(三) 預告下堂課的內容，整理器材。</p> <p>五、學習評量單依據各組成員之表現自我進行評量</p>	<p>A1 增進體適能水準、建立身心健全的價值觀與自我肯定--利用學生小組討論後的競技項目所需要的競技體能加以操作並發展出各組所產生之技能體適能。</p> <p>A2 自我價值，有效規劃生涯--透過全班的表決與協調製成體能大富翁應用於挑戰更能探索自我觀，符合自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p>
<p><b>第 3 節</b> <b>(我是體能王 - 技能賣果秀)</b></p>	<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 教師：集合點名、詢問狀況、教學說明</p> <p>(二) 學生：依照亂數抽籤區分成 6 人一組。</p> <p>二、暖身活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 伸展操(大關節至小關節)</p> <p>(二) 動態熱身運動。小跑步、抬腿跑、開合跳</p> <p>三、主要活動：(25分鐘)</p> <p>(一) 各組討論設計專屬體能項目置入技能九宮格中。</p> <p>(二) 進行技術體能九宮格闖關。</p>	<p>A1 增進體適能水準、建立身心健全的價值觀與自我肯定--利用學生小組討論後的競技項目所需要的競技體能加以操作並發展出各組所產生之技能體適能。</p>

<p><b>第 3 節</b> <b>(我是體能王 - 技能賓果秀)</b></p>	<p>(三) 完成全班討論篩選後之完整全班九宮格項目。</p> <p>(四) 各組操作技能九宮格賓果遊戲，並由互相推派一位同學執行裁判工作。</p>	<p>A2 自我價值，有效規劃生涯--透過全班的表決與協調製成體能九宮格應用於挑戰更能探索自我觀，符合自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p>
<p><b>第 4 節</b> <b>(我是體能王 - 過五關)</b></p>	<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 教師：集合點名、詢問狀況、教學說明</p> <p>(二) 學生：依照亂數抽籤區分成 6 人一組。</p> <p>二、暖身活動：(10分鐘)</p> <p>(一) 伸展操 (大關節至小關節)</p> <p>(二) 動態熱身運動。小跑步、抬腿跑、開合跳</p> <p>三、主要活動：(25分鐘)</p> <p>(一) 依學校場地將各單項技能與體能在定點設置，讓學生以闖關方式將每個技能重新複習與精進</p> <p>(二) 完成關卡後打卡與教師確認</p> <p>四、綜合活動：(10分鐘)</p> <p>五、學習評量單</p> <p>(一) 依據各組成員之表現自我進行評量</p> <p>(二) 回收四節課同儕評分並與教師之學習態度得分一同完成最後評量成績</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作--各組間的討論與協調以及活動中培養生同儕間互動的</p> <p>A2 系統思考與解決問題核心素養--在各關卡必須一起通力合作闖關且解決問題的</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養--活動過程生以 3C 產品與教師間成為紀錄。</p>

參考資料：自編。



## 附件一：體育教學素養

### 基礎體能篇

#### 1. 排球

側併步、跳躍、波比操、老漢推車

#### 2. 籃球

折返跑、螃蟹走、核心、打板接力、波比操

#### 3. 足球

登階、跑階梯

#### 4. 桌球

側併步、核心、波比操

#### 5. 羽球

米字步、跳繩、二迴旋

#### 6. 田徑

馬克操、藥球

#### 7. 網球

併腳跳(前後左右或內外)五角形的交替

#### 8. 韻律

橋式、屈膝俯地挺身、波比操

## 附件一：體育教學素養

### 運動技能篇

#### 9. 排球

低高手連續、對傳、

#### 10. 籃球

三點上籃、投籃(罰球線、三點)連續或累積、

#### 11. 足球

S型盤球、射門、九宮格

#### 12. 桌球

定點回擊、對強擊球(正反手)、

#### 13. 羽球

發球、正手高遠球、平推球、

#### 14. 田徑

俯地挺身、勾腳仰臥起坐

#### 15. 網球

發球、對牆擊有效球

#### 16. 韻律

健康操、呼拉圈、

附件二：校園奧運九宮格（每組 6-7 人）

<p>回擊（有效區）擊球牆 站在底線發球</p>	<p>跳腳錐 1 人 五趟</p>	<p>S 型 8 次進球</p>
<p>跳繩（2 人拉大繩）團體 20 下 （中斷重來）</p>	<p>排球低手托球投籃（落地重來）</p>	<p>折返跑（籃球場罰球線與中線往返）</p>
<p>足球盤球射門（集體通過 5 成）</p>	<p>俯地挺身 （總數 100 下女生則以屈膝操作）</p>	<p>排球發球進入有效區（7 成通過率）</p>

備註：1. 依照學生設計單項技能所需之體能項目選出 9 個項目製作成體能九宮格  
 2. 由各組學生選擇挑戰位置，最先完成連線隊伍加 1 分  
 3. 最先完成 2 條連線之隊伍加分  
 4. 可重複挑戰九宮格中之各單格項目



## 附件三：評分標準

### 評分標準

1. 自我評估同隊成員其於團隊中的表現給予 1-6 分(依各組成員修訂)的分數
2. 分數不可以重複
3. 教師評量依基本分數 60 分+同儕給分+隊伍優勝排名給分+學習態度得分為 最終本節次評分

### 同儕自我評分量表

成員	1	2	3	4	5	6
第一節 表現						
第二節 表現						
第三節 表現						
第四節 表現						
總平均得分						

### 教師評量表

成員	1	2	3	4	5	6
基本參與分數	60	60	60	60	60	60
學生評量總分	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
大富翁得分	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
九宮格得分	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
學習態度得分	1-20	1-20	1-20	1-20	1-20	1-20
總分						

附件四：體能大富翁

<b>體能大富翁</b>					
→機會 前進 2 格	側併步 20 次	波比操 30 下	折返 15M 跑 *2 趟	打籃球接力 10 次	↓機會 前進 2 格
開合跳 30 下	米字步 *5 次	田徑馬克操 30 公尺	藥球拋 20 公尺(累計)	跳繩二迴旋 10 次	抬腿跑 20 秒
打水擺動 10 秒	橋式 10 秒 *2 次	仰臥起坐 20 下	立定跳 20 公尺(累計)	老漢推車 10M	屈膝俯地挺身 20 下
↑起點終點 機會前進 1 格					←機會 前進 3 格