

教學省思與未來展望

聰明學習靠運動，一直是我的座右銘，它幫助我樂觀堅強、積極進取，我也想將相同的經驗，傳遞給孩子們，讓脾氣暴躁的孩子，因為技能的訓練，學會了控制自己的情緒；不守秩序的孩子，因為團隊的精神，學會了配合團體生活；驕傲自大的孩子，因為比賽的交流，學會了謙虛與長進；弱勢學習的孩子，因為友伴的互助，在活動找到了歸屬感，更重要的是，愛上運動的孩子，不僅在大腦認知與學習效能上會有提昇，也讓生命有了一段精彩美麗的回憶。

為了能真正落實教育部推廣的「健康體適能」政策，養成學生有規律運動的習慣，故將較無場地限制、器材較易取得的運動項目～跳繩，編排在體育教學中。實施課程後發現參與本教案的高關懷及ADHD學童，隨著身體活動量增加，他們在學習專注力、自信心及興趣大有提昇，且這項成效分享於教師晨會及專業社群也造成莫大迴響，讓老師都有意願從事零時體育的推廣，這是額外的收穫。

然美中不足之處是穿戴式科技目前仍屬實驗階段，因此身體活動量計手錶數量有限，學童配帶數量有限。團隊教師針對教案中的獎勵制度「繩龍大俠卡」提出可配合學校議題、校本課程或結合環保，做更廣泛的推廣，創造出無限可能，讓小朋友更有興趣去運動，期能更提昇大腦認知功能。



靈機一動，結合校內成立的教師健體社群，除了推廣運動認證，更集思廣益在學校設置跳繩學習角集體適能專區，讓小朋友隨時隨地能活絡大腦神經元。

吳忠霖20170415

附件二：成果集錦

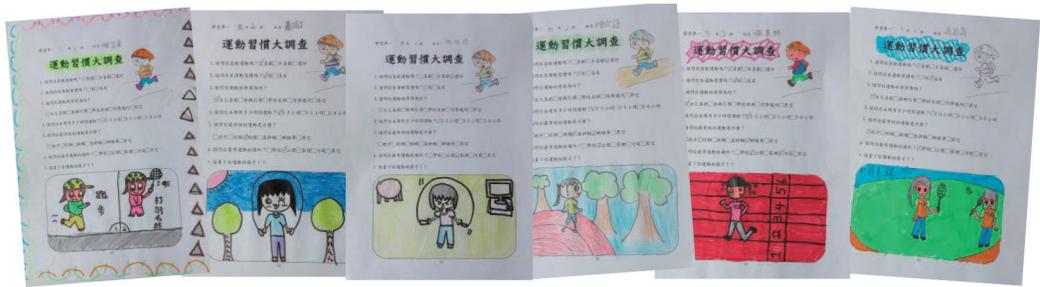
(動態成果影片呈現在 youtube 網址 <http://youtu.be/8McVhUY86Nc>)

<p>雲端網路 資料資料 圖片</p>	
<p>小朋友開 心的收集 卡片，玩 遊戲</p>	
<p>配合社區 贊助一圈 一元，關 懷獨居老 人活動</p>	
<p>課後練習 與運動角</p>	
<p>學生邀請 老師組長 主任家長 一起跳跳 跳</p>	

園遊會親子樂趣化跳繩比賽



運動習慣大調查學習單



活動一：可圈可點



活動二：
開心足竿舞



跳出聰明
力
學習單



活動三：
繩乎其技



活動四： 舞力全開



學生回饋

宗霖：老師，請將影片寄給我媽媽看，讓她知道要讓我多運動才會變聰明！

宜廷：跳繩不但幫助我們長高，也可以讓我們增加體適能。

昶安：下課時，同學們都會在走廊討論怎麼跳比較容易！

沛樺：跳躍課程讓我回家後變得比較有活力，而且我覺得記憶變比較好！

存馨：足竿舞超好玩的！沒想到用伸縮繩就可以玩這麼多變化的遊戲！

育澤：這幾節課這樣跳，我每一次都流超多汗的！

玟妍：我最喜歡和同學一起練習跳舞，要加入學到跳的動作，很好玩！

彥閎：我和同學一起集繩龍卡，我們下課也一起玩卡片！老師的點子贊啦！

函辰：我以前不太愛運動，現在我知道運動能讓腦袋變聰明，我以後下課會盡力去動一動！

柏勳：這麼多種跳法，我覺得跳圈圈最簡單，小時候就玩過了！我們以前是在地上用粉筆畫圈圈。

芷柔：我爸爸說我跳繩變得很厲害，有長高的機會了！我很開心！

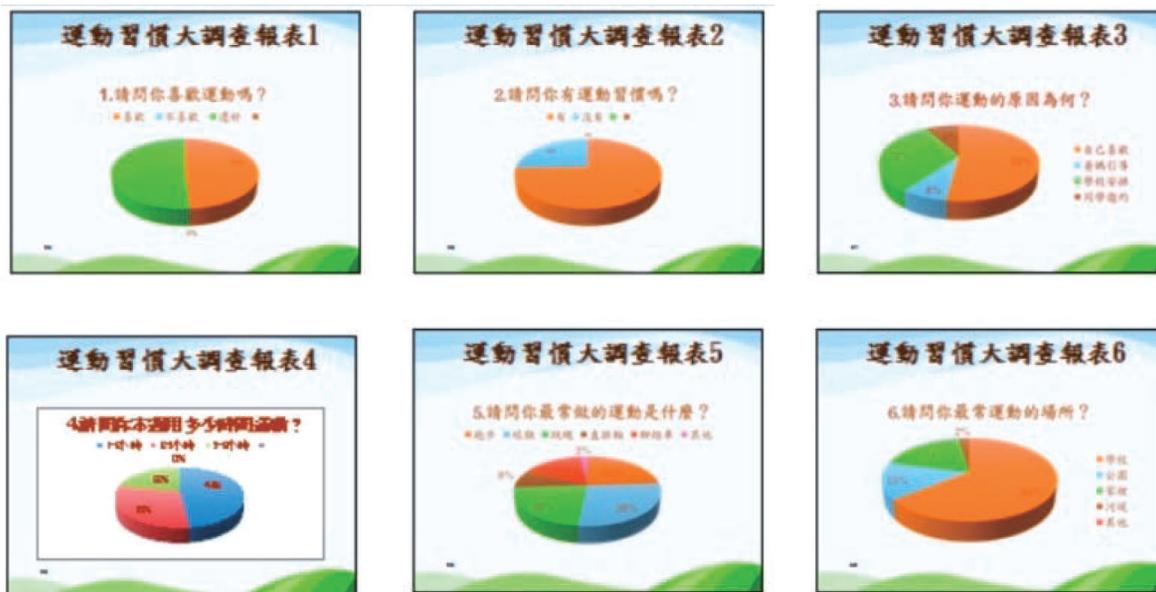
昱婕：大家都很厲害，後來跳的速度都好快，我也要回家好好練習。

附件三：簡報內容

教學簡報



附件四：運動習慣大調查報表學生體適能報表



附件五：學童體適能前後測報表

前測

課前四項體適能力分析

表1 國小體適能檢測簡要說明

檢測項目	測驗方式
身體質量指數	(BMI=公斤/公尺 ²)
肌耐力	一分鐘屈膝仰臥起坐(次)
柔軟度	坐著體前彎(公分)
爆發力	立定跳遠(公分)
心肺耐力	800公尺跑走(秒)

課前四項體適能力分析

表2 101年中小學生體適能常模25%簡表

年級	11歲	12歲	13歲	14歲
肌耐力	33	31	30	32
柔軟度	35	34	33	32
坐著體前彎	35	34	33	32
立定跳遠	21	22	23	24
800公尺跑走	21	22	23	24

課前四項體適能力分析

表3 成績級距標準

單項成績達該年齡學生常模百分比級距	成績
達25%	通過
達50%	銅牌
達75%	銀牌
達85%	金牌

課前四項體適能力分析

表4 學生有效樣本分布情形

年齡性別	個數	百分比
(1)11男	16	28.6
(2)11女	13	23.2
(1)12男	15	26.8
(2)12女	12	21.4
總數	56	100

課前四項體適能力分析

表5 學生坐姿體前彎成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	0	1	3	2	2
(2)11女	3	3	3	2	2
(3)12男	5	4	3	2	1
(4)12女	1	3	3	3	2
N=56	15(26.8%)	14(25%)	12(21.5%)	8(14.2%)	7(12.5%)

課前四項體適能力分析

表6 學生立定跳遠成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	7	2	1	2	1
(2)11女	6	2	2	1	2
(3)12男	5	4	3	1	2
(4)12女	4	1	4	2	1
N=56	22(39.4%)	9(16%)	13(23.2%)	6(10.7%)	6(10.7%)

課前四項體適能力分析

表7 學生仰臥起坐成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	2	3	5	4	2
(2)11女	2	3	4	5	1
(3)12男	1	3	2	6	3
(4)12女	2	3	4	2	1
N=56	7(12.5%)	12(21.4%)	15(26.8%)	15(26.8%)	7(12.5%)

課前四項體適能力分析

表8 學生800公尺跑走成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	1	3	5	3	4
(2)11女	1	2	3	3	4
(3)12男	1	3	3	1	5
(4)12女	2	2	1	4	3
N=56	5(8.9%)	10(17.9%)	12(21.5%)	14(25%)	16(28.6%)

後測

學童從3周前的四項體適能合格率35%，到現在已經有78.6%，

課後四項體適能力分析

表9 學生坐姿體前彎成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	2	5	5	2	2
(2)11女	1	4	3	3	2
(3)12男	1	5	3	3	3
(4)12女	1	2	4	3	2
N=56	5(8.9%)	16(28.6%)	15(26.8%)	11(19.6%)	9(16.1%)

課後四項體適能力分析

表10 學生立定跳遠成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	3	5	5	2	1
(2)11女	3	3	4	1	2
(3)12男	4	5	3	1	2
(4)12女	2	3	4	2	1
N=56	12(21.4%)	16(28.6%)	16(28.6%)	6(10.7%)	6(10.7%)

課後四項體適能力分析

表11 學生仰臥起坐成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	1	4	5	4	2
(2)11女	2	3	4	3	1
(3)12男	1	3	2	6	3
(4)12女	1	3	5	2	1
N=56	5(8.9%)	13(23.2%)	16(28.6%)	15(26.8%)	7(12.5%)

課後四項體適能力分析

表12 學生800公尺跑走成績對照教育部常模分布表

年齡性別	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
(1)11男	0	3	6	3	4
(2)11女	1	2	3	2	4
(3)12男	0	3	4	3	6
(4)12女	1	3	1	3	4
N=56	2(9%)	11(17.9%)	14(21.5%)	11(25%)	18(28.6%)

附件六：學習單一

____年____班 姓名：_____

運動習慣大調查

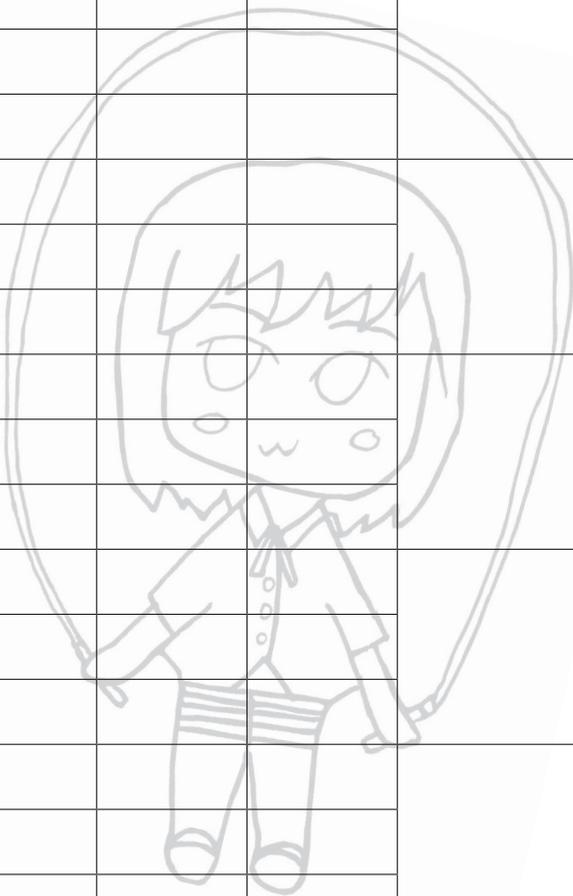
1. 請問你喜歡運動嗎？喜歡不喜歡還好
2. 請問你有運動習慣嗎？有沒有
3. 請問你運動的原因為何？
自己喜歡爸媽引導學校安排同學邀約其它
4. 請問你本周用多少時間運動？
1-3小時3-5小時5-8小時
5. 請問你最常做的運動是什麼？跑步球類跳繩直排輪腳踏車其它
6. 請問你最常運動的場所？學校公園家裡河堤其它
7. 請畫下你運動的樣子！！



A large, empty rounded rectangular box provided for the student to draw their own picture of themselves exercising.

自我訓練學習單～可圈可點

項目	日期			師長回饋
1. 小殭屍併攏跳				
2. 金雞獨立單腳跳				
3. 月球漫步跑步跳				
4. 剪刀腳開合跳				
5. 小殭屍左右跳				
6. 小殭屍十字跳				
7. 單腳剪刀開合跳				
8. 活力兵兵				



可圈可點還可以這樣玩：

說明：

畫圖：

可圈可點還可以這樣玩：

說明：

畫圖：

自我訓練學習單～足竿舞

項目	日期			師長回饋
1. 足竿舞10回 (捕漁歌)				
2. 連續足竿舞10回 (足竿至少需有五排)				
3. 大四方形跳跳樂 5循環(低)				
4. 大四方形跳跳樂 5循環(高)				
5. 大四方形跳跳樂 5循環(傾斜)				

我覺得開心農場這個遊戲

請畫出開心農場種菜樂(遊戲中情形)

附件九：學習單四

____年____班 姓名：_____

跳出聰明力學習單

請討論、敘述對跳躍活動中所找到的樂趣。

敘述觀察同學跳躍的動作有哪些優缺點？或是發生有趣的事。

請說明對於身體活動量錶及繩龍大俠游台灣網頁有何建議或優點鼓勵？

有將繩龍大俠游台灣網頁秀給別人(家人)看的經驗嗎？感覺如何呢？

請描述下課時與假日和同學、朋友、家人一起玩跳躍遊戲的情形？



自我訓練學習單～繩乎其技

項目	日期			師長回饋
1. 滑雪(鐘擺跳) 50下				
2. 騎馬舞(左中右跳) 50下				
3. 扭扭舞(扭動跳) 50下				
4. 芭蕾舞(開合跳) 50下				
5. 竹竿舞(腳尖跳及腳踝跳) 50下				
6. 繩龍擺尾				
7. 多人長繩迴旋(詳見備註)				

備註：8人一組，交替由兩人甩繩、多人入繩跳躍。

(1)每次3人依序入繩，一起在繩內跳五下以上，依序順利進出繩。每組三次。

(2)每次4人依序入繩，一起在繩內跳五下以上，依序順利進出繩。每組三次。

(3)每次6人依序入繩，一起在繩內跳五下以上，依序順利進出繩。每組三次。

我覺得我的表現，我要給我自己鼓勵的話：

我覺得 同學表現得很棒，我要給他鼓勵的話：

舞力全開

組別	成員	本單元跳躍動作	優點
第一組			
第二組			
第三組			
第四組			
第五組			
第六組			

請畫出印象最深的跳躍動作。

我要把手舞足蹈獎頒給第____組。

我要把眉飛色舞獎頒給第____組。

我要把舞藝高超獎頒給第____組。

我要把舞林高手獎頒給第____組。

我要把舞動奇蹟獎頒給第____組。

我要把_____獎頒給第____組。