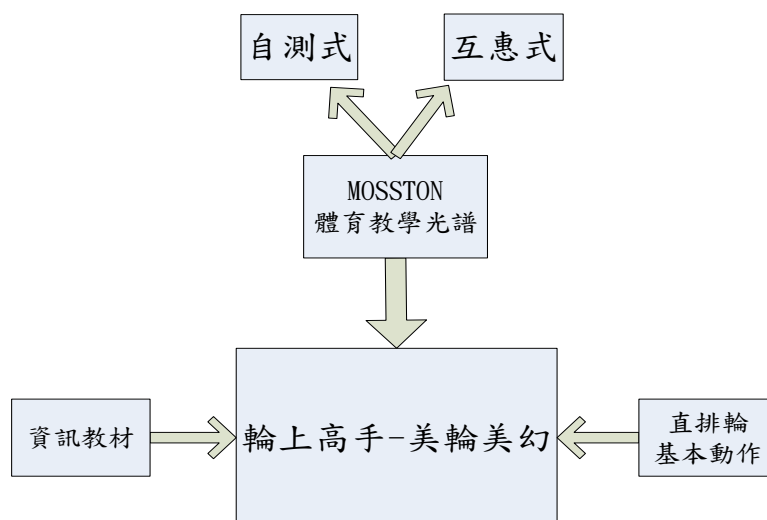


教育部體育署 105~106 年體育課好好玩

單元名稱	輪上高手-美輪美幻	教學節數	共 4 節，每節 40 分鐘 (雨天或空汙備案一節)
教學對象	國小三年級學生		共 160 分鐘
教材來源	自編		
融入議題	資訊教育、品德教育、性別平等		
教學資源	地墊 (20 個)、角錐 (40 個)、哨子 (1 個)、直排輪 (28 隻)、護具 (28 組)、安全帽 (28 頂)、電腦 (1 台)、電子白板 (1 組)、攝影機 (3 支)、標準卡海報 (4 張)		
參考資料	<p>一、周宏室(2005)。Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用。台北市:師大書苑。</p> <p>二、周宏室、潘義祥(2002)。運動教育學。台北市:師大書苑。</p> <p>三、福州市溫泉小學、福建省海西輪滑俱樂部(2012)。少兒輪滑初級教程。中國福州市:海峽出版發行集團。</p>		
設計理念	<p>直排輪是流行熱門的運動，由於簡單易上手，場地較無特殊限制，大人小孩都可以一起參與，享受速度的快感。直排輪有助於小朋友成長所需的肌肉發展，能訓練身體平衡及手眼等肢體協調，因此本課程採用直排輪為主軸。</p> <p>Mosston 體育教學光譜逐漸為人所知，其中的教學形式互惠式(Reciprocal Style)與自測式(Self-Check Style)均利用標準卡，鼓勵學生自我檢核及同儕互相檢核，增加學生自我認知能力及透過討論和互相檢核，增進社會互動能力及接受別人意見之雅量。本教學設計修改標準卡加上圖像增進學生印象，同時標準卡的設計為兼顧環保、重複使用。本教學設計更進一步，結合數位電子數位科技教具，以增進學生學習動機，改變體育課以往以身體訓練為主，增加學生認知能力，培養學生帶的走的能力，讓體育課不再只是體育課，透過活動增進同儕合作。</p> <p>隨著時代進步，體育也應該與科技結合，使體育教學能更有效的幫助學生學習，本設計團隊特別利用動作分析軟體 coach`s eye APP 拍攝學生動作，分析學生動作，讓學生能更理解口語與文字描述不清之處，由於體育動作示範往往於一瞬間，藉由影片的重複撥放及慢速撥放，讓學生更能清楚理解。而影片存至教室電腦中，讓學生於下課時間與同儕一同操作觀賞，激發學生學習興趣，增進操作資訊器材能力與同儕合作，進而激發自我調整學習。</p> <p>本設計團隊，運用 Mosston 教學光譜結合動作分析科技軟體，希望能帶來樂趣化有效率的體育課程，不讓體育課流於單純的練習課程，以不同的方式吸引學生，期許學生愛上體育課。</p>		

教學研究

壹、教材分析



貳、教學內容

課程大綱	節次	每節重點	主要教學方法
	第 1 節	正確穿著直排輪護具、 摔倒起立再出發	1. 使用 Mosston 自測式、練習式。 2. 攝影機記錄學生動作 3. 使用 APP:coach' s eye 分析回饋學生動作。
	第 2 節	企鵝走路、企鵝走路我最行	1. 使用 Mosston 自測式、練習式與互惠式。 2. 攝影機記錄學生動作。 3. 使用 APP:coach' s eye 分析回饋學生動作。
	第 3 節	雙腳踏步葫蘆型、雙腳踏步 S 型	1. 使用 Mosston 自測式、練習式與互惠式。 2. 攝影機記錄學生動作。 3. 使用 APP:coach' s eye 分析回饋學生動作。
	第 4 節	A 字煞車、停車高手	1. 使用 Mosston 自測式、練習式與互惠式。 2. 攝影機記錄學生動作。 3. 使用 APP:coach' s eye 分析回饋學生動作。
備案	空汗或雨天備案 (動作影片反思)	1. 使用電子白板，撥放學生練習影片。 2. 配合學習單及檢核表使用學習。	

教學目標

單元目標		具體目標
認知	1. 能區分直排輪動作正確與否。	1-1 學生在上完直排輪課程後，能分辨企鵝走路、葫蘆型、S型及A字煞車動作名稱。 1-2 學生在上完直排輪課程後，能指出企鵝走路、葫蘆型、S型及A字煞車四種動作不同之處。
技能	2. 能做出直排輪各種。	2-1 學生在上完直排輪課程後，能說出企鵝走路、葫蘆型、S型及A字煞車動作名稱。 2-2 學生在上完直排輪課程後，能做出企鵝走路、葫蘆型、S型及A字煞車動作並且實際運用。
情意	3. 培養學生勇於嘗試之學習態度及友愛合作精神。	3-1 學生在上完直排輪課程後，培養團隊合作精神及接納同儕建議之雅量。 3-2 學生在上完直排輪課程後，能勇於嘗試並且自我勤於練習與實際運用。
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	

第一節

相對應能力指標	教學內容	教學時間	教學資源	教學評量
	一、熱身活動 (一) 場地布置 (二) 首先進行滑輪溜冰課程整體說明 (三) 暖身活動：大關節部位運動 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">壹、準備活動</div>	3分 5分	地墊、角錐、哨子	
3-2 (4-1-2)	T:各位小朋友大家好，知道老師今天為什麼會穿這個樣子嗎？ T:工欲善其事，必先利其器。意思是說要做好一件事情之前，一定要將裝備或是工具準備好，因為我們接下來要上的是直排輪課程，必須將進行直排輪運動所應該要準備好，所以老師身上所穿著配備的器材就是直排輪運動所需要的器材。	2分		學生能專心聆聽

貳、發展活動

一、 如何正確穿著直排輪護具？

3-2
(5-1-5)

溜冰初學者穿著護具應確實，避免發生運動傷害。

裝備介紹：

護膝



護肘



護手



直排輪



(老師小叮嚀)

1. 必須調整直排輪尺寸到能完整包覆雙腳的程度。
2. 拉緊黏扣帶後扣緊。
3. 避免腳踝扭傷，請先穿上透氣的棉襪再穿上直輪輪鞋。

安全帽



(老師小叮嚀)

1. 穿戴時，務必將扣帶調整成合式的尺寸。
2. 頭盔與頭部應能緊密貼合，才能確保安全。

二、 摔倒起立再出發：

1-1

學生能使用 Mosston 自測式標準卡 (如附件一)，隨時檢測自

10 分

直排輪
鞋、護
具、安
全帽

學生能
確實穿
著裝備

10 分

地墊、做出指

<p>2-2 (5-1-5) 3-1-3</p>	<p>己的動作，並於以實際應用。</p> <p>一塊地墊分別給兩位小朋友使用。</p> <p>摔倒是在直排輪運動中難以避免的現象，所以學會正確的摔倒姿勢才能保護好自己。</p> <p>T:如果跌倒時，使用哪些部位著地較不痛？</p> <p>T:跌倒時你又會用使用哪些方法站立呢？</p> <p>跌倒時盡量屁股著地再以手掌輔助支撐，接著以小狗爬的姿勢預備，再變成單腳跪膝姿勢，雙手壓著抬起的膝蓋用力支撐後平行站立。</p>		標準卡	<p>定 動 作、能瞭 解 自 己 的 動 作 有 無 錯 誤</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖一</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖二</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖三</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖四</p> </div> </div>	5 分		能 積 極 參 與 活 動
<p>2-2 (4-1-2) (3-1-1)</p>	<p>三、123 木頭人：小朋友原地站立即可，以測量是否能原地站立 20 秒以上。過程中可以有手部動作變化，如：小矮人、睡美人、蜘蛛人、鹹蛋超人等</p>	3 分	攝影機	能 做 出 計 師 指 定 動 作
<p>2-2 (3-1-1)</p>	<p>四、我是小明星：將攝影機放置於定點，讓學生於定點做出跌倒起立動作，教師再使用 coach's eye APP 分析學生動作後，存至教室電腦，使學生於下課時間自主操作觀察學習。</p>	1 分 1 分	標準卡	能 說 出 跌 倒 起 立 的 動 作 要 點
<p>3-2 (4-1-1)</p>	<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、總結活動：複習今日上課重點。發下標準卡給予學生練習，下次上課收完。</p> <p>二、預習下節課上課內容：企鵝走路。</p> <p style="text-align: center;">~~~ 第一節 結束 ~~~</p>			

第二節

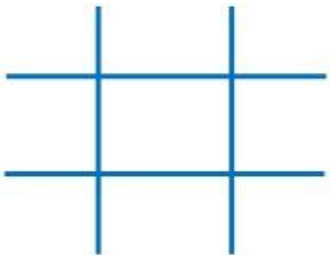


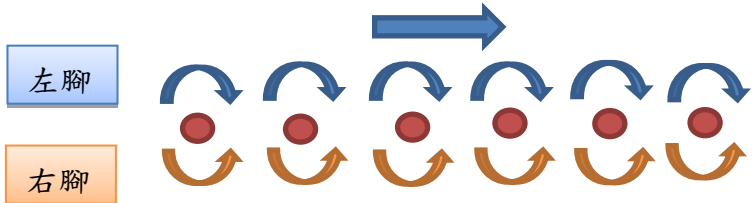
相對應	教學內容	教學	教學	教學
-----	------	----	----	----

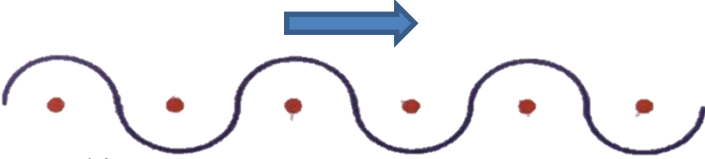
行為目標		時間	資源	評量
	壹、準備活動			
1-1 2-1 (4-1-1)	<p>一、引起動機</p> <p>T：小朋友們，請問你們上次到這次上課中間有沒有用電腦看自己的影片啊?有什麼發現呢?</p> <p>T：小朋友們，請問你們覺得穿上溜冰鞋走路跟一般我們穿布鞋走的感覺有一樣嗎?</p> <p>T：現在請你們試著走走看，去感受一下。</p>	5分	直排輪、護具、安全帽	能積極參與課程。
	貳、發展活動			
2-2 4-1-2	<p>一、企鵝走路：進一步的提高學生平衡能力，在踏步的過程當中學會重心的轉移。</p> <p>學生能使用 Mosston 互惠式(同儕檢核)與自測式，教師將學生分成二人一組，進行活動。</p> <p>(老師小叮嚀)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明雙腳需與肩同寬，像一般正常走路即可，不宜跨太大步，容易跌倒 2. 膝蓋呈現微曲，身體自然放鬆前傾，身體重心落於兩腳中心。 <p>一開始先由原地踏步開始練習目標能在原地踏步 50 下，再來進行向前行走直線，可隨著學生學習狀況，適時調整角椎長度，增加挑戰性。</p>	10分	角錐、標準卡	能做出指定動作、能分辨對他人或自己的動作有無錯誤
	參、綜合活動			
3-1 (6-1-5)	二、猜拳歌：將小朋友平均分散至場地各區，過程中會播放猜拳歌，進行剪刀石頭布，輸的就要跟著走。	10分		
3-1 (6-1-5)	三、企鵝走路我最行：將學生分組進行拍手接力競賽。	10分	角錐	能主動積極參與活動
	四、我是小明星：將攝影機放置於定點，讓學生依序溜過去，教師再使用 coach's eye APP 分析學生動作後，存至教室電腦，使學生於下課時間自主操作觀察學習。	3分	攝影機	
3-2 (4-1-1)	一、總結活動：複習今日上課重點。發下標準卡給予學生練習，下次上課收完。	1分	標準卡	能說出企鵝走



	二、 預習下節課上課內容：雙腳踏步 S 型與雙腳踏步葫蘆型。 <p style="text-align: center;">~~~ 第二節 結束 ~~~</p>	1 分	路 動 作 要 點
--	---	-----	--------------

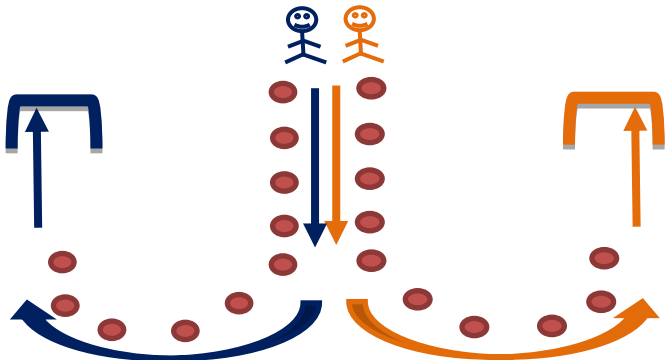
第三節

相對應 行為目標	教 學 內 容	教學 資源	教學 時間	教學 評量
1-1 (4-1-2) 2-1	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、 引起動機： T: 請問你們利用下課時間觀看的影片有什麼發現嗎？</p>  <p>T: 接下來我們來玩一個小遊戲，請你們要認真聽喔</p> <p style="text-align: center;">九宮格遊戲</p> <p>將全班分成兩組，學生拿著角錐進行遊戲，連呈線即可獲勝，遊戲一進行 S 型動作，遊戲二進行葫蘆型動作。</p>   <p style="text-align: center;">① S 型 ② 葫蘆型</p> <p>T: 小朋友們，經過了剛剛的遊戲進行後，知道所走的路線是什麼形狀嗎？ T: 第一個路線是 S 型，請你們的右手借我一下，用手畫出 S 的形狀。 T: 第二個路線是葫蘆型，請你們的雙手借我一下，用手畫出葫蘆的形狀。</p>	10 分	角錐、 哨子、 直排 輪、護 具、安 全帽、 白貼	能主動 積極參 與活動
2-2 3-1 (3-1-3) (4-1-2)	<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>一、雙腳踏步葫蘆型融入 Mosston 互惠式： 教師教學後學生進行 Mosston 互惠式(同儕檢核)。</p> <p style="text-align: center;">前進方向</p>  <p style="text-align: center;">(老師小叮嚀)</p>	10 分	角錐、 標準卡	能做出 教師指 定動 作、能分 辨對他 人或自 己的動 作有無 錯誤

	<p>1. 雙腳呈V字行站立，膝蓋微曲，身體重心前傾。</p> <p>2. 接著遇到角錐時大腿需向外張開，過角錐後，雙腳再往內收併起來，這樣即完成一個雙腳踏步葫蘆型。</p> <p>3. 教師可依據學生學習狀況增加角錐寬度，增加學生挑戰性。</p>			
<p>2-2 3-1 (3-1-3) (4-1-2)</p>	<p>二、雙腳踏步 S 型融入 Mosston 互惠式： 教師教學後學生進行 Mosston 互惠式(同儕檢核)。</p> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">前進方向</div>  </div> <p>(老師小叮嚀)</p> <p>1. 雙腳平行站立踏步，膝蓋呈現微曲狀態，身體稍微前傾</p> <p>2. 兩腳腳尖一起隨著左右轉向而變動，路線呈 S 型曲線。</p> <p>3. 教師可依據學生學習狀況增加角錐長度，增加學生挑戰性。</p>	12 分	角錐、標準卡	能做出教師指定動作、能分辨對他人或自己的動作有無錯誤
<p>2-2 (3-1-1)</p>	<p>三、我是小明星:將攝影機放置於定點，讓學生依序溜過去，教師再使用 coach's eye APP 分析學生動作後，存至教室電腦，使學生於下課時間自主操作觀察學習。</p>	4 分	攝影機	能主動積極參與活動
<p>3-2 (4-1-1)</p>	<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、總結活動：複習今日上課重點。發下標準卡給予學生練習，下次上課收完。</p> <p>二、預習下節課上課內容：A 字煞車。</p>	3 分	標準卡	能說出葫蘆型與 S 形的動作要領
	<p>~~~~ 第三節 結束 ~~~</p>	1 分		

第四節

相對應目標代號	教學內容	教學資源	教學時間	評量方式
<p>2-2 (6-1-5) (4-1-2)</p>	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、引起動機： 1. 紅綠燈： 由一人當鬼（手上可拿著角標讓其他同學明顯標示），其他人逃跑。鬼可以抓人，被抓到的人就換他當鬼。逃跑的人可以喊「紅燈」，進入停止狀態，並且雙手合十。停止狀態的人不能動，鬼不</p>	10 分	角錐、哨子、直排輪、護具、安	能主動積極參與活動

	能抓他和在旁邊等，其他逃跑的人可以碰觸停止狀態的人，說「救」，將人救回逃跑狀態。教師可視情況將鬼增加至 2-3 人，增加學生挑戰性與刺激性。		全帽	
1-2 (4-1-1)	2. 教師講解示範： T：請問當你們遇到紅燈時後應該要怎麼做呢？ T：那你們知道穿上溜冰鞋後應該要怎麼停下來嗎？	5 分		能積極回答教師提問
	貳、發展活動			
2-1 1-2 (3-1-1) (3-1-3) (5-1-5)	一、A 字煞車融入 Mosston 互惠式(同儕檢核)練習 	12 分	角錐	能做出教師指定動作、能分辨對他人或自己的動作有無錯誤
	(老師小叮嚀) 1. 教師將學生分成四組，將兩兩分成左右兩邊，而兩邊只會各有一組進行活動，一方面注意學生安全，一方面也能讓學生進行。 2. 學生一開始先進入直線時，加點速度後雙腳直線滑行。 3. 進彎時，身體重心放在內側腳，雙腳依然平行滑動。 4. 出彎後大腿內側夾緊，接近目標物前腳成箭頭狀，直至減速停止。教師需注意，前一位學生完成動作後下一位才能出發，以免發生碰撞傷害。			
2-2 (4-1-2) (6-1-5)	二、停車高手(A 字煞車競賽) 1. 教師將學生分成兩組，如上圖所示進行，進行停車比賽，正確完成 A 字煞車於格子內不碰撞角錐者得一分，於規定時間內完成最多者為勝利方。	5 分	角錐	能主動積極參與活動
2-2 (3-1-1)	三、我是小明星:將攝影機放置於定點，讓學生依序溜過去，教師再使用 coach's eye APP 分析學生動作後，存至教室電腦，使學生於下課時間自主操作觀察學習。	3 分	攝影機	能主動積極參與活動
	參、綜合活動			
3-2 (4-1-1)	一、總結活動：複習今日上課重點。發下標準卡給予學生練習，下次上課收完。 ~~~~ 第四節 結束 ~~~~ 《單元結束》	5 分	標準卡	能說出 A 字煞車動作要領

雨天或空汙備案

相對應 行為目標	教學內容	教學 資源	教學 時間	教學 評量
	壹、準備活動			
3-1 (4-1-2) (4-1-1)	<p>一、小小觀察家</p> <p>T: 小朋友們，你們知道為什麼今天要進來教室上課嗎?</p> <p>T: 因為天氣的關係，雖然天氣看起來很正常，但是學校已經升起了空品旗，所以我們要進來教室上課。</p> <p>T: 不過沒關係，在教室上課我們一樣可以學到。因為你們之前每次上課，老師都有幫你們攝影做紀錄，現在播放出來給你們觀看。</p> <p style="text-align: center;">(發下學習單)</p>	3分	電腦、電子白板，學生上課練習影片	能積極回答教師提問
1-2 3-1 (5-1-5)	<p>一、金牌小教練(配合 coach' s eye APP)</p> <p>教師將學習單發下。</p> <p>說明學習單用途:</p> <p>T: 各位小朋友們，你們手中現在拿的是讓你們填寫你們看完自己及別人練習後的影片，可以記錄下自己的優點跟別人的優點，在影片看完後請你們填寫以下的問題。</p> <p>(開始播放教師示範影片後播放學生練習影片，依照座號播放。最後再播放一次教師示範影片)。</p>	30分	電腦、電子白板，學生上課練習影片	能主動積極參與活動
1-1 2-1 (4-1-1)	<p>T: 請問你們在看完你們自己的影片跟老師的影片後有發現什麼不同的嗎?</p> <p>T: 現在請你們開始填寫學習單，試著去回想一下剛剛看的影片喔!</p>	5分	學習單 電子白板	能分辨對他人或自己的動作有無錯誤
	參、綜合活動			
2-1 4-1-1	<p>一、流言終結者</p> <p>教師詢問學生在課堂上是否有遇到困難?</p> <p>總結活動:</p> <p>複習今日上課重點</p> <p style="text-align: center;">針對全班常犯錯誤，提出解決方法</p> <p>T: 老師會將標準卡放大做成海報放在教室公布欄上，還有你們練習的影片也會放在電腦裡，請你們利用下課時間去觀看。</p> <p>T: 老師希望你們不要下課之後就都忘光光還給老師了!</p> <p style="text-align: center;">~~~~ 課程結束 ~~~~</p>	2分	標準卡 (製成海報)	能主動積極參與活動