

壹、 設計理念

一、感覺統合的激發

都市學童常囿於家中空間狹小，導致其手、眼、腳的協調性發展較弱，觸感遲鈍、小肌肉運動不靈活、大腦學習分辨能力弱等問題。如能善加利用學校戶外的運動遊戲設施，不但可提升體力的發展，更可改善其健康狀況。研究證實，良好的運動遊戲設施有助於孩子的健康狀況及活動能力 (Mckenize, 1997)。

孩童是天生的攀爬者，喜歡攀爬桌椅、門梯、樹木、圍牆等週遭物體。兒童的本能需要藉由各種活動、遊戲與競賽來刺激發展，形成健全的能力與人格。然而我們常以安全為由，限制其爬上爬下，讓孩童由畏高而暈眩恐懼，逐漸欠缺了適應環境與克服困難的毅力。

兒童攀爬是重要的身心教育過程，讓孩子接受不同的觸感，刺激腦部的發育與學習能力發展。攀爬活動也是人的身體與土地岩牆親密的對話，兒童藉由手腳抓握踩踏，努力在繩網岩牆上保持平衡及韻律感，就是最有趣的正向感官接觸經驗。

二、冒險教育的養成

當遇到困難時，孩子多被教導『遠離危險』，我們不鼓勵冒險，學校也擔心安全，過度保護加上升學的枷鎖，導致學童缺乏抗壓力與探索精神，稍遇挫折即一籌莫展，無所適從。

適當的冒險是人格與心理健全發展的必需活動。無數探險家與發明家的貢獻，促進了先進文化和文明。歐美已將冒險教育納入正式課程，讓學生習慣於面對挑戰，勇於探索新事物，將克服困難的個性植入人格，培養不畏挫折、奮勇向上的精神。本單元設計之攀爬課程，特別結合本校新學年增建之體能探索區，包含了繩索爬網、抱石區及攀岩場，讓兒童在安全情境下滿足天生的攀爬慾望，並自活動中學習禮讓、互相尊重、面對挫折與挑戰的勇氣與不屈不饒的精神。

貳、 教學分析



一、教材分析

教學主題	教學重點
我們以 7-8 歲學童為對象，進入攀岩課前，先讓學童在地面熟悉四肢位移的爬行動作，接著於平衡木及雙人過橋遊戲，訓練動態平衡感。最後進階至繩索爬網及抱石攀岩區，讓肢體在不同的運動遊戲設施中，掌握身體姿勢的與重心位移的韻律及節奏。	本單元依體適能要素：高處 <u>平衡感</u> 、手感抓握、踏足點踩法的腳踝 <u>肌力</u> ，身體律動的 <u>敏捷</u> 與韻律，及高低攀爬的綜合 <u>協調能力</u> ，學生能夠學習運用敏銳的感覺統合系統，做出安全的攀爬動作。我們採取樂趣化教學，讓孩子在遊戲中體驗攀爬的樂趣。

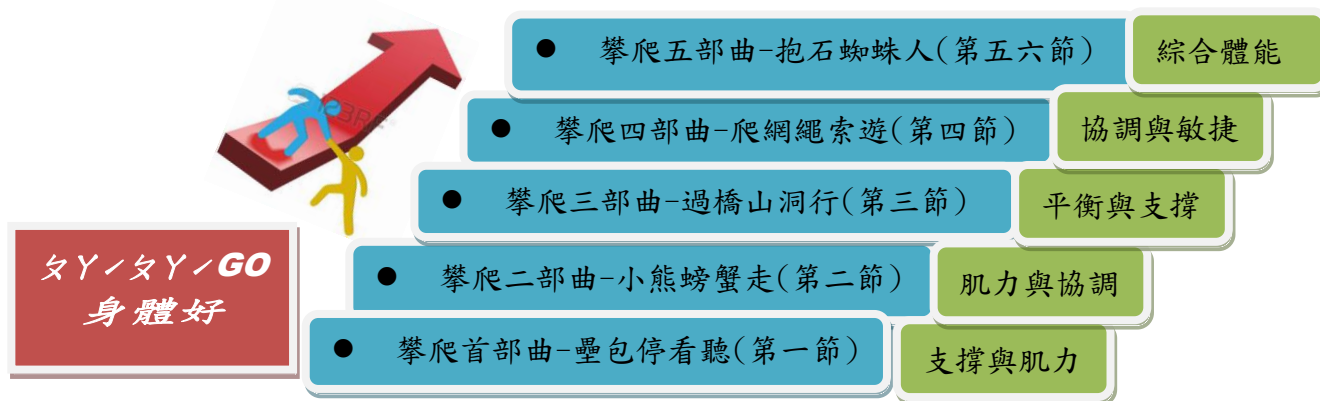
二、學生分析

學生背景	體能概述
小二學童，活動力與好奇心俱佳，是引導孩子探索攀爬的好時機。亦滿足孩童好奇探索的慾望，同時活化腦部邏輯思考組織，更有益於改善體質，增進感覺統合與協調能力。	學生的平衡技巧：重心轉移、單腳平衡，大多能夠完成。雖然欠缺有力的肌肉支撐，仍保有動物與生俱來的本能，具有「天馬行空，自由奔放」之意態。

三、教學方法分析

<p>地面搜尋 第 1-3 節</p> 	<p>透過教具(壘包、地毯墊)與動物模仿(熊爬、螃蟹走)，實施樂趣化教學，從遊戲中建立肌力、平衡感與協調性的基礎體能。</p>
<p>空中探索 第 4-6 節</p> 	<p>從上肢抓握、懸垂擺盪及足部肌力運用，在高處網繩岩點進行攀爬的敏捷協調能力，本階段以目標挑戰、超越自我的個人及小組競賽為實施重點。</p>

四、課程概念架構圖



參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育		設計者	惲大宗
實施年級	小學二年級/第一學習階段		總節數	6 節課
單元名稱	ㄉㄚˇ ㄉㄚˇ / GO 身體好			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d - I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。		核 心 素 養
	學習內容	Ba -I-1 遊戲場所與上下學情境的覺察與安全須知 Ia -I-1 滾翻、支撐平衡懸垂遊戲		
議題融入	實質內涵	融入品德教育:自我挑戰與實現。讓學生在過程中體認，遭遇困難或恐懼，能夠秉持毅力與勇氣，堅持到底就是最大的贏家。		
十二年國教核心素養	1. 自主行動:A1 身心素質與自我精進 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
教材來源	自編			
教學設備/資源	樂樂棒球壘包組(橘、白色)24 片、地毯墊 8 片、桌椅 4 張、平衡木 2 座、安全軟墊 2 張、場地:小爬網遊戲區、變形繩索爬網、抱石練習區、攀岩挑戰區			

學習目標

- 一、技能與認知：**1. 學會攀爬、擺蕩、平衡等技能 2. 認識這些技能在日常生活的功用。
- 二、心理與適應：**1. 在高空中表現出良好的適應能力 2. 培養自我克服困難的勇氣和毅力。
- 三、健康與參與：**1. 促進肌力、平衡、敏捷、協調等能力之提升 2. 透過自我挑戰提高運動參與的熱情。

教學活動內容及實施方式

課程名稱		壘包停看聽		教學時間	40 分鐘		
節次	教學流程			時間	教學資源	教學評量	
第一節	<p>一、引起動機</p> <p>簡述「傑克與魔豆」故事，傑克攀登巨大魔豆藤蔓一段，說明擁有<u>充沛體力與攀爬技巧</u>，是主角得到寶物滿載而歸的原因。</p>			5	故事繪本	90%學生專心聆聽故事重點	
	<p>二、手腳熱身</p> <p>1. 如何學習正確的攀爬，我們將經歷一關一關的難題，首先從第一關：「壘包爬行」開始挑戰。</p> <p>2. 場地布置與教師示範：橘色與白色壘包(樂樂棒球用)功用 白色：以手掌上肢支撐；橘色：用腳底下肢踩踏。</p> <p>3. 壘包直線接力：全班成四排縱隊，每排前依序擺放 6 張壘包(橘、白色間隔交錯 1.5M 擺放)。每人聞哨音出發，依前方壘包顏色做出<u>單雙手支撐</u>，或<u>單雙腳騰躍</u>等動作前進，至中點折返後與下一位拍手接力，每隊依序完成三次的動作目標。</p>			12			樂樂棒球壘包 橘色 12 白色 12
	<p>三、壘包甜甜圈</p> <p>1. 帶隊至籃球場中場圈，各隊分列圓圈外側東、南、西、北位置，各成一行縱隊。</p> <p>2. 場地布置與教師示範：教師安排學生 4 名，於圓圈中擺置橘、白色壘包，平均間隔約 1M。</p> <p>3. 各隊首四人聞哨音出發，依前方壘包顏色做出<u>單雙手支撐</u>，或<u>單雙腳騰躍</u>等動作，在時限內(30 秒)盡可能碰觸最多的壘包，行進中如遇他隊成員，需猜拳決定通過先後，完成後與下一位拍手接力繼續出發。按時間內完成最多人者為勝。</p>			18		85%學生能夠正確做到圓圈壘包爬行動作。	
	<p>四、團體討論</p> <p>1. 壘包爬行需要什麼樣的動作技巧?</p> <p>2. 活動中，你覺得比較困難的地方是什麼?如何做得更好?</p>			5		90%學生能夠表達活動後的感受。	

課程實施紀錄



課程名稱		小熊螃蟹走	教學時間	40 分鐘			
節次	教學流程		時間	教學資源	教學評量		
第二節	<p>一、引起動機</p> <p>讓學生複習回想「壘包爬行」的動作，並介紹今天的動物主角：小熊與螃蟹。</p> <p>二、手腳熱身小熊爬</p> <p>1. 教師提問，小熊行走的動作為何？請學生自由說明表演。</p> <p>2. 正確熊爬示範：四足跪姿，手臂垂直地面，腹部收緊（想像肚臍吸到脊椎）背部呈現與地板平行，將雙膝微微離開地面，用<u>反向手腳</u>同時往前跨步，保持身體姿勢不變。</p> <p>3. 小熊齊步走：全班成體操隊型散開，以熊爬姿勢預備。</p> <p>4. 聞哨音時：嗶一聲為前進三步、二聲為後退三步、三聲向右三步、四聲向左三步。連續操作二回合，休息 30 秒再一次。</p>		5	動物圖卡	90%學生能做出熊爬的姿勢。		
	<p>三、手舞足蹈螃蟹走</p> <p>1. 請問螃蟹橫行的動作像什麼？請學生自由展現。</p> <p>2. 正確螃蟹走示範：身體<u>仰臥</u>，以掌心四肢支撐挺身，手肘打直臀部收縮微微離地，手腳同時往前跨步，保持身體姿勢不變。</p> <p>3. 螃蟹齊步走：全班成體操隊型散開，以螃蟹走姿勢預備。</p> <p>4. 聞哨音時，同小熊齊步走操作方式。</p>		5				
	<p>四、 小熊螃蟹溜冰去</p> <p>1. 介紹神奇的進化道具：溜冰板(地毯墊)-<u>白色面朝上</u>，有色地毯面朝下。學生以<u>熊爬</u>姿勢，<u>雙腳踩踏</u>溜冰板白色面預備。</p> <p>2. 移動時，雙手爬行，雙腳迅速向軀幹收縮，以滑行力量前推行進，依序分組練習。</p> <p>3. 學生以<u>螃蟹走</u>姿勢，雙腳踩踏溜冰板白色面，以滑行力量前</p>		20			地毯墊 8 片	80%學生能夠運用地毯墊來移動身體。

推行進，依序分組練習。

4. 各組再增加溜冰板一片，想想看，還有什麼動作的組合？

五、團體討論

1. 熊爬和螃蟹走時，身體的那些部位需要用力？有什麼感覺？
2. 這兩個動作加上溜冰板時有什麼不同的地方？
3. 你喜歡哪一項動作，說說看為什麼？

5

90%學生能夠分享活動後的感受。

課程實施紀錄



課程名稱	過橋山洞行	教學時間	40 分鐘	
節次	教學流程	時間	教學資源	教學評量
第三節	一、 引起動機 教師複習上回熊爬與螃蟹走動作，請學生個別示範表演。	3	桌椅 4 張	90%學生能夠安全穿越桌椅關卡。
	二、 桌椅機關王 1. 布置桌椅關卡，說明規則。每人以熊爬姿勢找尋同伴猜拳（獲勝得二分，輸者一分），並從桌下及椅子上爬行安全穿越（穿越一次得二分），計時二分鐘，完成最多得分者為勝。 2. 全班分四組，二組為觀察組，另二組下場參賽，完成交替。	7		
	三、 搭橋過山洞 1. 每人以 <u>螃蟹走</u> 出發找尋同伴猜拳，輸者(得一分)搭成 <u>螃蟹橋</u> (仰臥四肢支撐挺身，手肘打直，臀部收縮離地)，獲勝者(得二分)從橋下空間爬行穿越，完成後兩人交換。	8		

- 以熊爬出發找尋同伴猜拳，輸者(得一分)搭成小熊橋(四足跪姿，手臂垂直地面，腹部收緊，膝蓋離地，臀部提高)獲勝者(得二分)從橋下空間爬行穿越，完成後兩人交換。
- 跨海大橋:單數號同學排列一縱隊，成螃蟹橋姿勢(或小熊橋)，雙數號同學依序爬行通過橋下，完成後兩組交換

四、 平衡獨木橋

- 平衡木安全規則介紹:依序出發不推擠，緩上慢下落墊上。
- 每次兩人從平衡木兩端出發，猜拳決勝負，贏家作熊爬(站上平衡木，行走二步後呈熊爬姿勢，手腳左右交替前進)。
- 輸家作無尾熊攀爬(平衡木下方，仰臥墊上，手腳攀附平衡木上，以背部與手腳同時施力向前移動)。
- 分組排隊輪流出發，練習平衡木上下的兩種攀爬方式。

五、 團體討論

- 人體搭橋活動，你覺得身體哪裡要用力，橋才不會垮下來？
- 過橋時，你運用了什麼動作來穿越山洞呢？
- 平衡木上的熊爬前進，自己有什麼不同的感覺？
- 平衡木下的無尾熊攀爬，你喜歡嗎?感覺又是什麼呢？

17

平衡木
二座

90%學生能夠
正確穿越人
體山洞。

75%學生能夠
安全的在平
衡木上熊爬
前進。

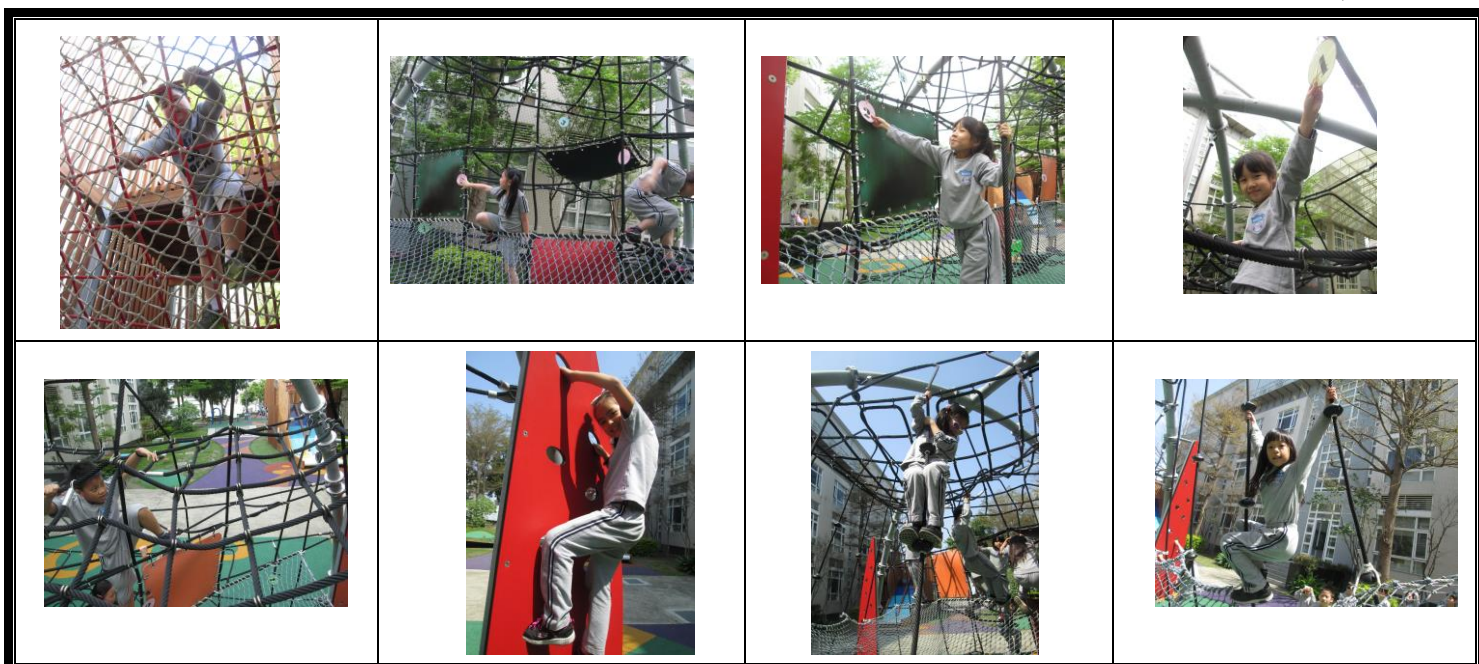
75%學生能夠
安全的在平
衡木下無尾
熊前進。

90%學生能夠
分享活動後
的感受。

課程實施紀錄



課程名稱	爬網繩索遊	教學時間	40 分鐘	
節次	教學流程	時間	教學資源	教學評量
第四節	<p>一、引起動機</p> <p>還記得傑克與魔豆的巨大藤蔓嗎？我們練習了各種爬行動作，現在即將離開地面，攀向更高的目標。</p>	3		
	<p>二、暖身小爬網</p> <p>兩人一組自爬網起點，開合跳十下，手腳並用連續攀上兩層爬網，至溜滑梯高處滑下回到起點。每組間隔十秒，依序出發。</p>	7	遊戲區 小爬網	90%學生能夠正確攀爬網繩區。
	<p>三、變形爬網大巨蛋</p> <p>1. 全班四組，分列場地外圍預備區。爬網安全事項：互相禮讓不推擠，量力而為不爭先。</p> <p>2. 空間介紹：高低網繩區、攀岩踏板區、泰山繩索區。</p> <p>3. 任務賽說明(依攀爬高低難易)： 1 點*4 區：低爬網區 2 點*4 區：網架中層 3 點*3 區：繩索外圍 4 點*2 區：爬網高層。</p> <p>4. 教師出題，如 1+3=4 點，可碰觸網繩區的任務點 1 和點 3 各 1 區，或點 2*2 區等等，依小組創意自由發揮。</p> <p>5. 每組兩人依指示完成攀爬任務後，與下兩位拍手接力出發。</p>	3 10	遊戲區 大爬網	80%學生能夠正確攀爬繩索區。
	<p>6. 積分賽說明(依時限內得分多寡)</p> <p>1 分鐘內，各組兩人盡可能碰觸最多的點數區塊，時限前回到起點與下兩位拍手接力，小組長計算整組得分。</p> <p>7. 計算小組得分，優勝隊伍給予歡呼鼓勵。</p> <p>四、團體討論</p> <p>1. 變形爬網裡，你覺得最困難的位置是什麼？為什麼？</p> <p>2. 兩人互相合作的攀爬競賽，你覺得有什麼優點和缺點？</p> <p>3. 攀爬高處網繩區，需要身體的哪些些地方的力量才容易達成？</p>	12 5		90%學生能夠分享活動後的感受。



課程名稱	抱石蜘蛛人	教學時間	80 分鐘	
節次	教學流程	時間	教學資源	教學評量
第 五 節	<p>一、引起動機</p> <p>1. 攀岩影片播放： 「攀岩愛好者 抱石樂趣多」 https://www.youtube.com/watch?v=ZZx-SyvzFwk 「運動 FUN 輕鬆: 攀岩」 https://www.youtube.com/watch?v=VBqzmVkc1U</p> <p>2. 影片後，小組討論，攀岩活動需要注意哪些事情？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 帶領學生至校內 3M 高的「抱石練習場」，介紹場地設備，並說明攀岩區安全規則。 (1) 岩塊、腳點、手點(抓握技巧)(2) 軟墊區(非攀岩者勿進入)</p> <p>2. 平衡攀登—攀爬的節奏、韻律 指導學童雙手用正握方式攀爬岩塊。(移動向上時，利用<u>腳來支撐體重，手用來維持平衡</u>，攀登時保持身體的韻律感)</p> <p>3. 攀岩守則 1234 (1) 在攀岩牆上眼光下移，尋找好的<u>踏足點</u>，踏穩後，再用手來維持平衡。 (2) <u>三點不動一點動</u>為最高指導原則，在移動手或腳時，注意將重心的轉移到其他三點，保持平衡。</p>	10	投影機 電腦	90%學生能夠說出攀岩的注意事項
	<p>10</p>	攀岩練習場 安全軟墊	75%學生能正確使用雙手的抓握方式	
	20			

(3) 攀爬時，盡量保持動作連續性，嘗試屬於自己身體的節奏。
 (4) 當無力完成動作，預備下降時，須將身體重心降低，臀部朝下，手腳放開落至軟墊區，著地後迅速離開。

三、綜合活動

1. 全班分3組，帶至「攀岩練習場」，按照以上原則，每次3人依序往上練習攀爬岩牆，注意下來時勿爭先推擠。
2. 攀岩接力賽—學童3組，每人攀岩前開合跳20下，計時1分鐘開始攀登，盡力攀爬至個人能夠達到的岩牆高度，如到達目標者可提前下來，與下一棒接力。
3. 時間內未能完成與力氣放盡的同學，需按安全方式落下後與下一棒接力。
4. 計算總時間內完成最多人次的小組，給予喝采鼓勵，也恭喜大家完成攀岩的挑戰。

四、反思與回饋

1. 我們體驗了從地面到空中的攀爬課程，想想看，自己印象最深的畫面是什麼？
2. 你覺得老師為什麼要安排這樣的課程？學會攀爬對自己又有什麼幫助？



25

15

圖畫紀錄單

75%學生能安全的踏穩踏足點

85%學生能正確安全的落下軟墊區

80%學生能夠達到自己的攀岩目標

95%學生能夠用圖畫記錄個人的課後成長心得

第六節

課程實施紀錄



肆、教學評量

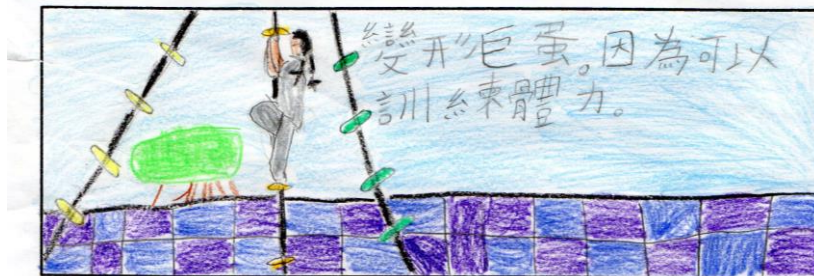
課程	內容標準	評量目標	評量策略	評量規準
壘包 停看聽	運動技能	地面爬行的四肢移動方法	觀察實作	85%學生能正確做出壘包爬行動作。
小熊 螃蟹走	運動技能	地面移動的多種方法	觀察實作	90%學生能做出熊爬的姿勢。 80%學生能做出螃蟹走的姿勢。 80%學生能運用地毯墊來移動身體。
過橋 山洞行	運動技能 情意態度	地面移動的多種方法 動態平衡的移動技巧 雙人過橋的身體感覺	觀察實作 討論發表	90%學生能安全穿越桌椅關卡。 90%學生能正確穿越人體山洞。 75%學生能安全在平衡木上爬行前進。 90%學生能分享活動後的感受。
爬網 繩索遊	運動技能 行為表現	上肢的抓握懸垂能力 遵守爬網區安全規則	觀察實作	80%學生能夠正確攀爬繩索區。 80%學生能夠正確攀爬網架區。
抱石 蜘蛛人	運動技能 行為表現 情意態度	手腳四肢的協調能力 遵守攀岩區安全規則 表現自我成長與進步	觀察實作 圖畫紀錄	80%學生能夠達到自己的攀岩目標 95%學生能夠用圖畫記錄個人的課後成長心得

伍、教學成長與改變

✚ 試著將熊爬和螃蟹爬畫出來。請選出一項你覺得比較困難的動作，為什麼？



✚ 請將攀岩牆或是變形巨蛋的攀爬動作畫出來。你比較喜歡那一項？為什麼？




✚ 上完攀爬課後，你覺得憚老師為什麼要安排這樣的活動？對自己有什麼幫助？

因為要訓練骨豐力重動作協言周。
可以鍛鍊我的肌肉，增加肌肉量。



上完攀爬課後，你覺得惲老師為什麼要安排這樣的活動？對我們有什麼幫助？


是式




日我多強壯

請畫出人體過橋與平衡木過橋的兩種動作，做完後，自己有什麼感覺？

平衡木過橋




攀岩牆和變形巨蛋的挑戰後，請選一項你覺得較困難的動作畫出來，說說看為什麼？



攀岩牆


攀岩牆和變形巨蛋的挑戰後，請選一項你覺得較困難的動作畫出來，說說看為什麼？



我覺得變形巨蛋比較困難，因為下來的時候，腳不知道踩哪邊

上完攀爬課後，你覺得惲老師為什麼要安排這樣的活動？對我們有什麼幫助？

我覺得老師安排的課，讓我的手部肌肉、平衡感及腳力變得更strong。



Strong!

請畫出人體過橋與平衡木過橋的兩種動作，做完後，自己有什麼感覺？

我覺得做完這兩至動作讓我的平衡感變好



陸、分享與回饋

經由ㄉㄚˇ / ㄉㄚˇ / GO 的單元課程，我們見到孩童的心性情緒變得穩定，同時豐富了創造力與想像空間。另一方面，孩子面對挫折、困境的忍耐力提高了，啟發積極思考與鬥志，克服陌生環境的恐懼，塑造出個人的自信心。雖然課程設計是辛苦漫長的，期間安全維護工作更是一刻不得放鬆，然而這群從攀爬遊戲中茁壯的小種子，我們看到了孩子對生命困境的積極與成長。

