

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	ㄉㄚㄚ / ㄉㄚㄚ / GO 身體好
適用對象	小學低年級
作品用途	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。從上肢抓握、懸垂擺盪及足部肌力運用，在高處繩網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。
設計理念與構想	<p>一、感覺統合的激發</p> <p>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。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。</p> <p>二、冒險教育的養成</p> <p>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。</p>
內容概述	<p>我們以 7-8 歲學童為對象，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。</p> <p>本單元依體適能要素:高處平衡感、手感抓握、踏足點踩法的腳踝肌力，身體律動的敏捷與韻律，及高低攀爬的綜合協調能力，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。</p>