

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 教案格式

項目/單元名稱		體適能嘉年華		教學節數		4 節課	
教學對象		國中七、八、九年級		融入議題		性別平等、差異化教學	
教學資源		序號	所需教具	單位	數量	備註	
		1	骰子	個	3	一組一個	
		2	呼拉圈	個	6	一組兩個	
		3	小白板	個	3	一組一個	
		4	奇異筆	支	3	一組一支	
		5	椅子	張	3	一組一張	
		6	跳繩	條	3	一組一條	
		7	排球	顆	1		
		8	紅白旗	組	5	一組一組	
		9	點數牌	組	3	一組六張	
		10	瑜珈墊	個	3	一組一個	
參考資料		教育部體育課好好玩網站、體育教學工廠、教育部體適能網站					
設計理念		<p>良好的肌肉適能（柔軟度、肌力與肌耐力）能有效與防運動傷害之發生，以及提升或改善從事運動或日常生活當中的走、跑、跳、爬、投擲及負重等之運動能力。減少肢體的運動傷害，亦可透過肌力訓練的方式強化受傷過後的肌群，以達復健之功效，並透過實際操作過程，體驗並展現運動之力與美。</p> <p>藉由遊戲的方式提高學生學習興趣及參與樂趣，採用小組分組方式的教學活動為主，以合作學習為教學內容，藉以提昇同學之間互助合作表現，強化學生學習的樂趣，增進同學之間的互動。在教學設計活動上，將運動的基本能力與技能融入遊戲中，讓學生藉著遊戲的方式學習到運動的技巧。</p>					
教學目標	能力指標	教學目標					
	請選擇相關的九年一貫健康與體育能力指標。	<p>1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料，以提昇個人體能與健康。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會意義的層面。</p> <p>4-3-2 提昇休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行增進個人體適能活動。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促進健康計畫執行</p>					
課程	節次	每節重點					
	第 1 節	【動物演化史】—體適能四堂課總說明，此堂課強化上肢、下肢肌群的					

大 綱		訓練。
	第 2 節	【紅旗白旗舉起來】—此堂課強調柔軟度以及腹部核心的訓練為主。
	第 3 節	【心電感應 one two three】—此堂課強調爆發力的訓練以及立即反應能力。
	第 4 節	【驚爆骰子樂】—此堂課強調心肺耐力、肌力、肌耐力的訓練。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p>【動物演化史】</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)動態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，會依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。</p> <p>(二)慢跑熱身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「請你跟我這樣做」熱身。 2. 以一個籃球半場為範圍，教師將同學圍成一個個圓圈，大家在原地均以抬腿跑的動作執行，教師可以先請一位同學出來，做一個指定熱身的動作，例如：開合跳 10 下，大家就要跟著他的指令做 10 下，之後這位同學再指定一位同學出來，以此類推達到熱身效果。 <p>(三)基本體能：伏地挺身、仰臥起坐、開合跳。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)教師以口述複習體適能概念及其對身體的重要性，引起學生學習動機</p> <p>(二)遊戲規則說明：動作示範，此活動強調上肢以及下肢肌群的練習，示範操作肌力運動方式、動作技巧及其注意事項。</p> <p>(三)活動進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將班上同學分成兩組，面對面一排猜拳，第一個動作是「爬蟲類」四隻腳都在地上的概念，以伏地挺身的動作在地上準備，贏的人先喊：「烏龜烏龜翹」，以此類推，喊到同一個動作的人就贏了，贏人的可以進化成「兩棲類」，輸的人就繼續當「爬蟲類」，找尋「爬蟲類」的人繼續猜拳，贏的人就找一樣贏的人進化成「兩棲類」的人猜拳。 2. 「兩棲類」猜輸的人就繼續用青蛙跳的方式找尋跟他一樣身為「兩棲類」的人猜拳，不可以用走的。「兩棲類」猜贏的人就可以進化為人，用雙腳剪刀石頭布，贏的人就可以為自己小組得一分。 3. 最後總結哪一組得分最多。 	45 分鐘		<p>能了解體適能的重要性並表現身體基本能力、動作技巧</p> <p>能了解運動規則、技術與策略。</p> <p>培養理性溝通、人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操</p>

	<p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收操 2. 告知下次上課內容 			
--	---	--	--	--

<p>第 二 節</p>	<p>【紅旗白旗舉起來】</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)動態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，會依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。</p> <p>(二)慢跑熱身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「追兔跑」熱身。 2. 以籃球場兩側底線為距離範圍，前面同學跑出去後，下一位同學隔兩秒後出發追前面同學，以此類推，一個追一個。 3. 教師可以給予不同前進的指令，例如：交叉跑、側並步跑、抬腿跑…等等。 <p>(三)基本體能：伏地挺身、仰臥起坐、開合跳。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)教師說明：這節課操作活動以柔軟度、腹部核心肌群為概念出發，並專心接收教師的指令，判斷正確位置。</p> <p>(二)活動流程說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則：先將班上同學分成三組，每組出來參賽的人兩名(一男一女)。 2. 教師下達指令為：紅上：舉右手；白上：舉左手；紅下：舉右腳；白下：舉左腳。 3. 每組派出的學生躺在瑜珈墊上，看教師舉旗子以及口令，並完成相對應的動作，其他剩餘同學在旁邊觀看並抓出動作做錯的同學，做錯同學隨即淘汰，看每組PK下來最贏的同學，即可替該組獲得一分；以此類推，看最後總結哪一組得分最高，即為優勝組別獲得獎勵。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)收操 (二)成績結算 (三)心得分享 	<p>45分 鐘</p>	<p>紅白 旗 瑜珈 墊</p>	<p>能掌握技巧原理做出反應、判斷</p> <p>能表現出身體基本能力、動作技巧以增進個人運動技能</p> <p>透過運動欣賞具體指出美感和分享態度</p>
----------------------	---	------------------	-----------------------------------	--

<p style="text-align: center;">第 三 節</p>	<p>【心電感應 one two three】</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)動態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，會依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。</p> <p>(二)慢跑熱身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以籃球場為一個熱身慢跑的範圍。 2. 教師給予哨聲賦予不同指令，請同學立即判斷並做出反應動作。 3. 哨聲的指令有：聽到一聲哨聲往前跑，聽到二聲哨聲倒退跑，聽到三聲哨聲側並步跑，聽到哨聲四聲交叉跑。 4. 遇到籃球場邊界的轉折，側並步跑以及交叉跑需要換邊，例如：原本左邊在前，遇到轉折就換成右邊在前，前進方向不變；而倒退跑就不侷限一定要跑在籃球場的邊線上，任何一個倒退的方向都可以，倒退跑是一個放鬆休息的指令。 <p>(三)基本體能：伏地挺身、仰臥起坐、開合跳。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)教師說明：這節課操作活動以爆發力、反應、判斷的概念出發，專心聆聽其他同學喊的口令，並能馬上反應做出指令動作。</p> <p>(二)遊戲規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學坐下圍一個圈，在大圈中間放置一個呼拉圈，並在呼拉圈中間放一顆排球。 2. 教師說開始之後，同學可以開始喊數字：1、2、3…以此類推。 3. 當在喊數字的同時，如果有兩個同學同時喊到數字，就要馬上站起來繞著大家大圓圈跑一圈回到自己位置之後跑到中間呼拉圈抱起排球，誰先抱起排球的人獲勝。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)收操 (二)心得分享 	<p style="text-align: center;">45 分 鐘</p>	<p style="text-align: center;">排球 呼拉 圈</p>	<p>能掌握運動規則、技術與策略、運動安全維護與施作方法</p> <p>透過運動技能掌握要領並做出反應、判斷</p> <p>透過運動欣賞具體指出美感和分享態度</p>
--	---	---	--	---

<p style="text-align: center;">第 四 節</p>	<p>【驚爆骰子樂】</p> <p>一、準備活動：</p> <p>（一）動態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，會依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。</p> <p>（二）慢跑熱身：</p> <p>（三）基本體能：伏地挺身、仰臥起坐、開合跳。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>（一）上課使用器材：呼拉圈、骰子、椅子。</p> <p>（二）課前活動設計以及準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先設計點數體能項目，例如：仰臥起坐 10 下。 2. 準備椅子、點數牌、呼拉圈跟骰子。 <p>（三）教師說明遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師上課場地以籃球場中線到底線為一個範圍，在底線處放一張椅子並在椅子上放置點數牌，在中線位置放置一個呼拉圈以及骰子。 2. 學生在中線呼拉圈擲骰子，骰到數字後，往底線跑並翻起相對應點數的牌子，完成牌子上指定項目的體能。 3. 結算分數：完成一趟得到一分，女生得兩分，看時間到之後，哪組的分數最高。 <p>三、綜合活動</p> <p>（一）收操</p> <p>（二）成績結算</p>	<p style="text-align: center;">45 分 鐘</p>	<p>教師準備 3 個小骰子以及 3 張椅子、指定任務的牌子 3 份、呼拉圈 3 個、跳繩 3 條</p>	<p>能掌握技巧原理做出反應、判斷。 能表現出身體基本能力、動作技巧以增進個人運動技能</p>
--	--	---	---	---

附件：相關之特殊教材、學習單、佐證資料可一併列於附件呈現。

【課程照片】

第一節課—動物演化史



第二節課—紅旗白旗舉起來



第三節課—心電感應 one two three



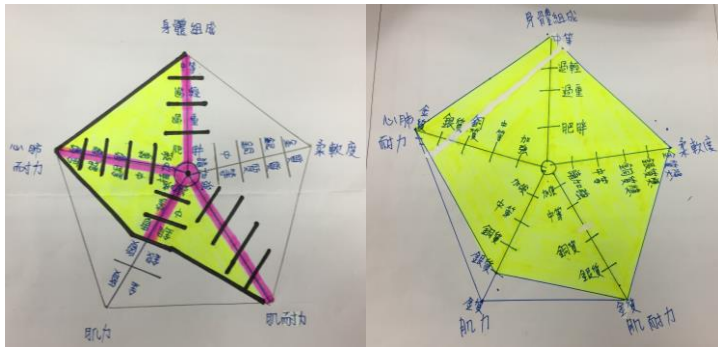
第四節課—驚爆骰子樂



【佐證資料】



【學習單一體適能雷達分布圖】



【學習單一體適能運動處方箋】

是打球,一天是跳繩,打球在丟球時會跳一下可以練到肌力,在跳繩時彈跳時也可以練到肌力,雖然只有運動三十分鐘到一小時左右,但是可以常常做這些運動,多練習就可以越來越好,希望在下次體適能測驗時肌力可以有進步。

維多利亞運動習慣,肌力會進步的,好好的沒有放棄

我用跳繩進行我的運動處方箋,跳了300下在20分鐘左右跳完。因為我的肌力不好要加強小腿的地方,也沒有很常來學校跑步所以用跳繩來進行。跳完之後小腿會感覺硬硬痠痠的,然後呼吸沒有喘到快不能呼吸的那種,是有點累,但可以加強小腿的地方,讓我有體適能中的肌力可以增強。

記得跳完要好好的伸展,這樣打球的肌力才能有好的運用呢!

一開始慢跑時變得很累,一直想要用走的,但後來跑的時便變得比較輕鬆!
一開始跳繩時要求自己每分鐘至少要跳100下,但越跳會越累,就會想要降低標準!
覺得自己很沒有意志力!!!後來也是有點跳繩到跳繩是全身性運動都會比較累但堅持下去,好好的運動會有助於!

分鐘和快走一個小時,跑完,走前都半個很喘很廢,流出汗,可是我走到一半都會有點喘半喘(喘)但為了自己身體,還是會努力的爬山與快走(這覺得有訓練到肌力,只要在辛苦的,一切我覺得都很值得!)
爬山超棒的,對於心肺耐力的訓練超有幫助的,也超棒好堅持下去