

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	跟著 BODY 動ㄅ動ㄅ-體適能大進擊
適用對象	國中七年級學生
作品用途	藉由有趣的活動內容結合肌力、反應能力、爆發力以及心肺耐力，讓學生更能熱衷於體適能課程。
設計理念與構想	<p>近年來，體育課程設計非常注重體適能的融入，希望學生能在基本的測驗中達到測驗標準，老師在課程中進行體適能相關的練習。許多的練習雖然有效，但卻無法提升學生想要去做的動機，原因可能太過乏味，例：跑操場、仰臥起坐…等等，這些都會讓學生更排斥體適能。</p> <p>因此，在提升各項體適能的同時，趣味性更是佔有重要的地位。希望透過有趣的活動內容，提升學生的學習動機，同時了解到體適能的重要性。</p> <p>所以本活動有四項內容：活動內容一「平衡我最行、S 轉體」，以核心訓練為主，搭配一些自製彩球，讓核心訓練有趣化；活動內容二「音速小子」以平常課程鮮少出現的反應適能作為主軸，來進行不一樣的活動；活動內容三「移形換影、彩球爭霸戰」，主要搭配到爆發力以及速度的課程；活動內容四「球感 one two three、夾殺出局」跳脫以往跑操場提升心肺耐力的方法，取而代之的是有趣的教學活動。</p>

活動內容一：平衡我最行、S 轉體

以核心訓練為主，搭配一些自製彩球，讓核心訓練有趣化。



一開始讓學生體驗核心訓練的基本動作。



有了初次體驗後，接著可以加入彩球的活動，如：放球在背上。



以轉動核心肌群的方式進行比賽。

內容概述（教具組請撰寫操作說明）

活動內容二：音速小子

以平常課程鮮少出現的「反應」適能作為主軸，來進行不一樣的活動。



以8-9位學生排成九宮格的陣型稱之為「球牆」，是此活動中最重要的自製器材。



過程中必須找球，並去觸碰它。



此活動不只可以訓練到反應能力，手眼協調、敏捷…等等也有涉及。

活動內容三：移形換影、彩球爭奪戰
主要搭配到爆發力以及速度的活動內容。



以折返跑作為開頭並加入球，讓跑的過程中更有趣。



以折返跑的概念所延伸出來的活動，主要是比看誰先把中間的球拿回自己陣營。

活動內容四：球感 one two three、夾殺出局

跳脫以往跑操場提升心肺耐力的方法，取而代之的是有趣的活動。



主要活動前，藉由自拋自接以及
兩人拋接，進行球感練習。



類似鬼抓人的概念，必須利用球
去觸碰對方才可以讓對方出局。