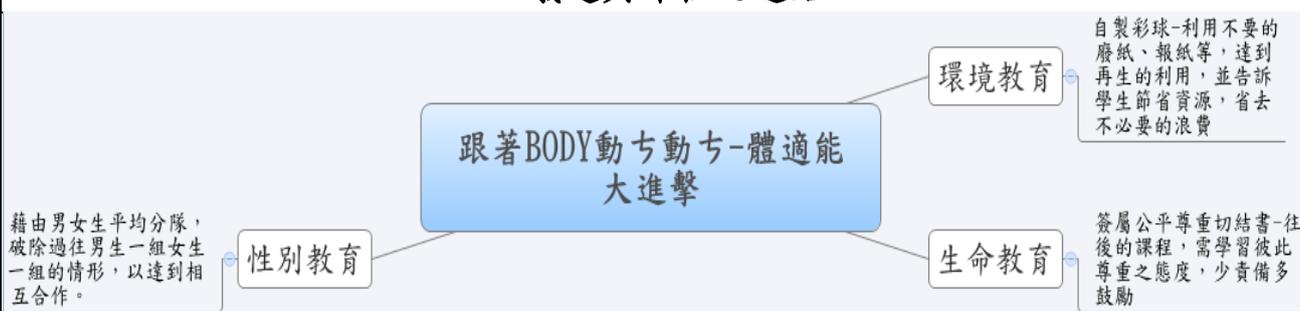


體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選

項目/單元名稱	跟著 BODY 動ㄎ動ㄎ 一體適能大進擊	設計者	陳柏仰/李敏
教學對象	國中七年級學生	教學節數	4 節
融入議題	環境教育、生命教育 性別教育	教學資源	自製彩球、圓盤、角錐 軟墊、學生椅、記分板

議題與課程之連結



設計理念

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。

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。

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、彩球爭奪戰」，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。

教學目標	能力指標	教學目標
	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	一、 認知： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解體適能的重要性。</li> <li>2. 瞭解體適能的五大要素。</li> </ol> 二、 情意： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養小組合作精神。</li> <li>2. 增進學生對體適能的興趣。</li> </ol> 三、 技能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養體適能的正確動作。</li> <li>2. 培養持續運動的習慣。</li> </ol>

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>先前節次</p>	<p>一、利用此設計課程的前一堂體育課尾聲時，簽署公平尊重切結書，讓同學在接下來的課程裡，公平且尊重他人。</p>  <p><b>生命教育</b>: 簽署公平尊重切結書-往後的課程，需學習彼此尊重之態度，少責備多鼓勵。(附件一)</p>	5 分鐘	公平尊重切結書	
<p>第一節</p>	<p style="text-align: center;"><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前活動</p> <p>1. 準備上課所需器材。</p> <p><b>環境教育</b>: 自製紙球-利用不要的廢紙、報紙等，達到再生的功用，並告訴學生節省資源，省去不必要的浪費。</p>  <p>2. 集合整隊。</p> <p>3. 詢問同學有無身體不適。</p> <p>4. 先進行慢跑 200 公尺熱身及靜態伸展操。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 講述健康體適能的種類並解釋之。</p> <p>2. 說明自製彩球，如何運用在體育課程中。</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、活動內容-1：平衡我最行</p> <p>1. 各自散開間隔距離取出來。</p> <p>2. 第一個動作為正面撐體；第二個動作為超人式。</p> 	<p>2 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>6 分鐘</p>	<p>自製彩球</p>	<p>實作及表現</p>

	<p>3. 上述動作做完時，加球至背上，不可讓球滑落。</p> 	6 分鐘	自製彩球	實作及表現
	<p>二、活動內容-2：S 轉體</p> <p>1. 分兩大組，每一大組再細分兩小組。</p> <p>2. 每一小組先派 8 人出來，男女生比率需各半。</p> <p><b>性別教育</b>：藉由男女平均分隊，破除過往男生一組女生一組的情形，以達到相互合作。</p> <p>3. 排一排，手張開間隔距離取出來，接著偶數的人須面向背面。</p>  <p>4. 以轉體的方式遞球以及接球。</p> <p>5. 最後接到球的人須跑至終點把球放到指定地點。</p>  <p>6. 先行把球全部放至指定地點的隊伍為優勝。</p>	16 分鐘	自製彩球 圓盤	正式比賽
	<p>參、綜合活動</p> <p>一、課後結尾</p> <p>1. 讓每位同學回想剛剛在活動中，是否有尊重彼此、少責備多鼓勵的情形。</p> <p><b>生命教育</b>：簽署公平尊重切結書-往後的課程，需學習彼此尊重之態度，少責備多鼓勵。</p> <p>2. 統整同學體驗肌耐力以及肌力的學習過程。</p> <p>3. 表現好的小組給予鼓勵，也勉勵其他小組再接再厲。</p> <p>4. 提醒學生下課後補充水份勤洗手，下課解散。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節課結束</b></p>	5 分鐘		

第 二 節	<b>壹、準備活動</b>			
	<p>一、課前活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備上課所需器材。</li> <li>2. 集合整隊。</li> <li>3. 詢問同學有無身體不適。</li> <li>4. 先進行慢跑 200 公尺熱身及靜態伸展操。</li> </ol> <p>二、引起動機：講述競技體適能的種類並解釋之。</p>	<p>2 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>自製 彩球</p>	
	<b>貳、發展活動</b>			
	<p>一、活動內容-1：音速小子(各組練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 人一組，1 人先當挑戰者，另外 9 人各持一顆球，以九宮格的樣子進行排列，排成球牆。</li> </ol>	<p>18 分鐘</p>	<p>自製 彩球</p>	<p>實作及 表現</p>
				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 開燈關燈：持球者兩個手一起向外則是開燈的動作，兩手合起來是關燈的動作，如被挑戰者碰到則必須將燈關起來。</li> <li>3. 持球者內心默數 123 開 123 關，不可太早或太晚開。</li> <li>4. 挑戰者需要觸碰到持球者所拿的球才算得分。</li> <li>5. 持球者心中可默數 3 秒，如挑戰者沒在 3 秒內碰到球，持球者可合起來。</li> </ol>			
				
	<p>二、活動內容-2：音速小子</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組各分兩小組，男女生比率需各半，其中 1 小組先進行挑戰，另外 1 小組先當球牆。</li> </ol> <p><b>性別教育</b>：藉由男女平均分隊，破除過往男生一組女生一組的情形，以達到相互合作。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 挑戰者在原點排成一排，此時由先前的摸球改成拿走球牆的球，當 1 人拿到球時，須回至原點把球放到指定地點，球放好時下一人才可以出發。</li> </ol>	<p>10 分鐘</p>	<p>自製 彩球</p> <p>學生 椅</p>	<p>正式 比賽</p>

	<p>3. 每小隊 1 分鐘，最後總結拿到球數最多的隊伍，即可獲勝。</p>  <p style="text-align: center;"><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、課後結尾</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓每位同學回想剛剛在活動中，是否有尊重彼此、少責備多鼓勵的情形。</li> </ol> <p><b>生命教育</b>: 簽署公平尊重切結書-往後的課程，需學習彼此尊重之態度，少責備多鼓勵。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 統整同學體驗反應能力以及敏捷的學習過程。</li> <li>3. 表現好的小組給予鼓勵，也勉勵其他小組再接再厲。</li> <li>4. 提醒學生下課後補充水份勤洗手，下課解散。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第二節課結束</b></p>	5 分鐘		
<b>第 三 節</b>	<p style="text-align: center;"><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備上課所需器材。</li> <li>2. 集合整隊。</li> <li>3. 詢問同學有無身體不適。</li> <li>4. 先進行慢跑 200 公尺熱身及靜態伸展操。</li> </ol> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回想上次課程中的體適能要素有哪些?</li> <li>2. 說明接下來的活動仔細體會，會有什麼不一樣的體適能要素。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、活動內容-1：移形換影</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 距離約 5 公尺，在前後兩點各放一個圓盤，並在圓盤上各放一顆球，同學手上也拿著一顆球。</li> </ol> 	2 分鐘 8 分鐘 2 分鐘 10 分鐘	自製 彩球  自製 彩球  圓盤	實作及 表現

2. 以折返跑的方式進行，跑至對面時，需把手上的球放置圓盤，接著把原本放置地板的球拿起；反之，回起點時也是同樣的方式。

3. 來回算一趟，共 3 趟。



### 三、活動內容-2：彩球爭奪戰

1. 全班分兩組，各派 5-7 人爭奪彩球，。

2. 中間擺設的球為 5 顆。



3. 活動開始前先報數，裁判會先說拿哪一顆顏色的球，接著隨機叫號碼，雙方兩隊被叫到號碼立刻，需跑至中間搶球；同時間，裁判也可能會再叫另外一個號碼出來搶球，先前的號碼立刻退回去。

4. 得分方式：

①把中間所擺的球，拿回自己陣營即得一分。

②對方拿到球，我方的人碰到持球者，則我方得一分。



### 參、綜合活動

一、課後結尾

1. 讓每位同學回想剛剛在活動中，是否有尊重彼此、少責備多鼓勵的情形。

**生命教育**：簽署公平尊重切結書-往後的課程，需學習彼此尊重之態度，少責備多鼓勵。

2. 統整同學體驗爆發力以及速度的學習過程。

18 分鐘

自製  
彩球  
圓盤

正式  
比賽

5 分鐘

	<p>3. 表現好的小組給予鼓勵，也勉勵其他小組再接再厲。</p> <p>4. 提醒學生下課後補充水份勤洗手，下課解散。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三節課結束</b></p>			
<b>第 四 節</b>	<p style="text-align: center;"><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備上課所需器材。</li> <li>2. 集合整隊。</li> <li>3. 詢問同學有無身體不適。</li> <li>4. 先進行慢跑 200 公尺熱身及靜態伸展操。</li> </ol> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回想上次課程中的體適能要素有哪些？</li> <li>2. 說明接下來的活動仔細體會，會有什麼不一樣的體適能要素。</li> </ol>	2 分鐘	自製彩球	
	<p style="text-align: center;"><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、課程內容-1：球感 one two three</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自拋自接：把球拋在正上方，球落下來時以兩隻手接球。</li> </ol>	8 分鐘		
		2 分鐘		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 傳接球練習：兩人一組，以拋球的方式拋至對方胸口，接球者以雙手接球。</li> </ol> 	5 分鐘	自製彩球	實作及表現
<p>三、課程內容-2：夾殺出局</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持球者不可移動，需藉由隊友跑位的同時，把球傳給他，使球可以進行流動。</li> <li>2. 開始以一顆球為主，之後約每 1 分鐘加一顆球。</li> <li>3. 持球者須觸到另一隊未持球者，使他出局。</li> </ol> 	5 分鐘	自製彩球	實作及表現	
		18 分鐘	自製彩球 角錐	正式比賽

4. 出局者必須至出局區。
5. 抓到出局數最多的隊伍為優勝。
6. 比賽時間為 7 分鐘。



### 參、綜合活動

#### 一、課後結尾

1. 讓每位同學回想剛剛在活動中，是否有尊重彼此、少責備多鼓勵的情形。

**生命教育**: 簽署公平尊重切結書-往後的課程，需學習彼此尊重之態度，少責備多鼓勵。

2. 統整同學體驗心肺耐力的學習過程。
3. 對於表現好的小組給予鼓勵，也勉勵其他小組再接再厲。
4. 提醒學生下課後補充水份勤洗手，下課解散。

### 第四節課結束

5 分鐘

## 公平尊重切結書

我將以尊重他人的心，面對未來的所有比賽，並以少責備多鼓勵的方式，幫助隊友走出困境。不管比賽的輸贏，都要有勝不驕敗不餒的態度，達到完美的運動員精神。(請於空白處簽名)

年 班 全班同學謹誓

年 月 日

參考資料：

楊聯琦（民 81）。學生不喜歡體育、運動之原因探討。中華體育季刊，21 期，1-6 頁。

方進隆（民 82）。健康體能的理論與實際 漢文書店。

林貴福、盧淑雲（87）。認識健康體能 師大書苑有限公司。

許義雄（民 87）。落實運動教育學的研究。台灣省學校體育，8 卷 3 號，2-3 頁。

方進隆（1993）。健康體能的理論與實際。臺北市：漢文書店。

林正常（1997）。體適能的理論基礎。載於方進隆（主編），教師體適能指導手冊）。臺北市：教育部體育司。

卓俊辰（2005）。載與李寧遠（主編），健康體適能指導手冊（頁 130-159）。臺北縣：易利。

方進隆（2007）。快活計畫～促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。臺北市：教育部。

方進隆（2007）。快活計畫～促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。臺北市：教育部。

教育部體育司（2008）。94 年度學生體適能檢測與護照實施績效之調查研究報告。臺北市：教育部。

許樹淵（2009）。卓越體適能。臺北市：師大書苑。