

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 小學組 <input type="checkbox"/> 中學組 (含國中與高中、職)
作品名稱	冬奧 follow me
適用對象	國小中年級
作品用途	<p>一、學生能對於冬季奧運有更多的了解。</p> <p>二、利用器材的轉化，讓學生也能操作冬奧之比賽項目。</p> <p>三、利用趣味活動，讓學生比賽中使用合作學習的方式討論戰略，培養學生解決問題的能力。</p>
設計理念與構想	<p>有別於夏季奧運的項目，冬季奧運在國內體育教學鮮少被推廣，除了沒有下雪的天候外，器材取得也是一大問題。因此萌生設計替代器材來帶入學校體育課程，透過改變教具、修正教材及遊戲化課程設計，讓學生在體育課中也能玩冬季奧運的項目。</p> <p>此次冬奧follow me利用自製水管棍、自製輪胎、自製雪橇鞋，讓學生也能體驗冰球、冰壺、冬季兩項，讓課程不只侷限在夏季奧運上。</p> <p>透過課程達到十二年國教核心素養有 A2 系統思考與解決問題、C2 人際關係與團隊合作、C3 多元文化與國際理解</p>
內容概述	<p>本單元分成四堂課，前兩堂介紹冰球，利用水管棍及甜甜圈飛盤取代傳統的曲棍球，在活動中導入帶球及攻防，讓學生在遊戲中了解冰球。第三節介紹冬季兩項，利用自製滑雪鞋及nerf槍能符合情境。第四堂介紹冰壺，利用自製的輪胎取代冰壺器材，讓實體能符合其運動，透過故事的導入，讓學生能融入情境對抗外星人。綜合上述，皆透過模擬運動型態製作教具，讓學生進而認識冬季奧運。</p> <p>從中教導學生冬季奧運的操作困難度，並非像我們看到的那麼簡單，透過參與及認識理解的歷程，發覺冬季奧運迷人與有趣的地方。</p>

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 教案參考格式

領域/科目		健康與體育領域 /體育		
實施年級		小學中年級/第二學習階段	總節數	4節課(每節40分鐘)
單元名稱		冬奧 follow me		
設計依據				
學習重點	學習表現	認知： 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的基本動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 技能： 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 情意： 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動綜合應用		
核心素養呼應說明		一、能認識冰球、冰壺、冬季兩項、並了解該項運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作、技術動作實施之方法、以達到有效學習該運動技能的目標。 二、活動中能發展、執行出有效的個人或團體的執行策略；而活動後能確實檢討思考，以提升認識該運動特性之知能。		
議題融入	實質內涵	無		
學習目標				
一、能認識冰球、冰壺、冬季兩項運動，並對其運動原理有基本認識。 二、在冰球中能進行準度射門，比賽中使用合作學習的方式討論戰略，培養學生解決問題的能力。 三、在冰壺中能將輪胎做直線滑行，並控制力量大小，清道夫能迅速清出滑行路線。 四、在冬季兩項中能在體適能後，瞭解到穩定射擊的不易。 五、能對冬季奧運項目有近一步認識與理解。				
教學設備/資源		甜甜圈飛盤x5、自製水管棍x14、自製輪胎x2、自製雪橇鞋x4、nerf槍x6		

教學活動內容及實施方式

備註

第一節：冰球轉化

一、準備活動：

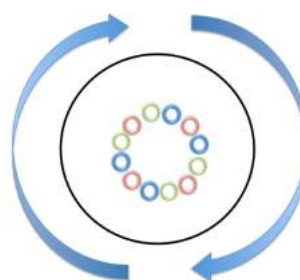
(一)集合、整隊、點名。

(二)熱身操

二、發展活動：

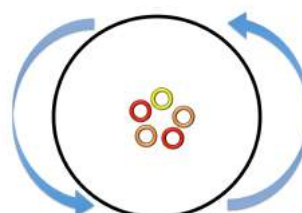
(一)活動一：帶圓盤繞圈

如右圖。在黑線圓圈外，進行順(逆)時針跑步，哨聲響起後，進到圈內並用手上的水管將圓形訓練角錐帶出圈外，並繞行一圈。



(二)活動二：甜甜圈搶奪大賽

如下圖。在黑線圓圈外，進行順(逆)時針跑步，哨聲響起後，進到圈內並用手上的水管將甜甜圈帶出圈外。



(二)活動二：甜甜圈保齡球

如下圖。先進行s型帶甜甜圈跑，到紅線後，利用甜甜圈進行擲準。



三、綜合活動：

(一)說明並提示本節課的重點，及轉化冬季奧運運動之介紹。

(二)預告下堂課的內容。

(三)器材清點、整理場地。

(四)清點學生人數，歡呼解散。

充分達到熱身
以及避免受傷

1.以遊戲的方式接觸冰球運動。
2.訓練其反應、敏捷、速度等技能。

訓練其反應、敏捷、速度等技能。

了解冰球的知識及技巧應用。

第二節：冰球轉化

一、準備活動：

- (一)集合、整隊、點名。
- (二)熱身操

二、發展活動：

(一)活動一：攻佔堡壘

如下圖。擺放一個羽球桶，一至三人進行防守，進攻者須突破防守將羽球桶擊倒。



(二)活動二：攻佔城門

如下圖。擺放一個椅子，一至兩人進行防守，進攻者須突破防守將甜甜圈送進椅子下。



(三)活動三：Game

如下圖。進行三對三。



三、綜合活動：

- (一)說明並提示本節課的重點，及表揚表現良好的學生給予鼓勵並說明原因。
- (二)預告下堂課的內容。
- (三)器材清點、整理場地。
- (四)清點學生人數，歡呼解散。

1.藉由活動，提高學生帶甜甜圈熟練度及直線射門能力

2.培養團隊合作及團隊默契

3.提供團隊溝通、討論及修正策略機會。

透過分組競賽培養C2人際關係與團隊合作素養

第三節：冬季兩項轉化

一、準備活動：

- (一)集合、整隊、點名。
- (二)熱身操

二、發展活動：

(一)活動一：自製滑雪鞋體驗

使用防滑排水板製作滑雪鞋，模擬滑雪運動型態，使器材能在上坡、平面及下坡行徑。



利用冰球所用水管棍當滑雪杖、排水版當滑雪鞋，模擬滑雪鞋穿在身上造成行動不變的情境。

(二)活動二：滑雪接力

同上活動，循擺放角錐行徑路線，繞行完成一圈後交棒。

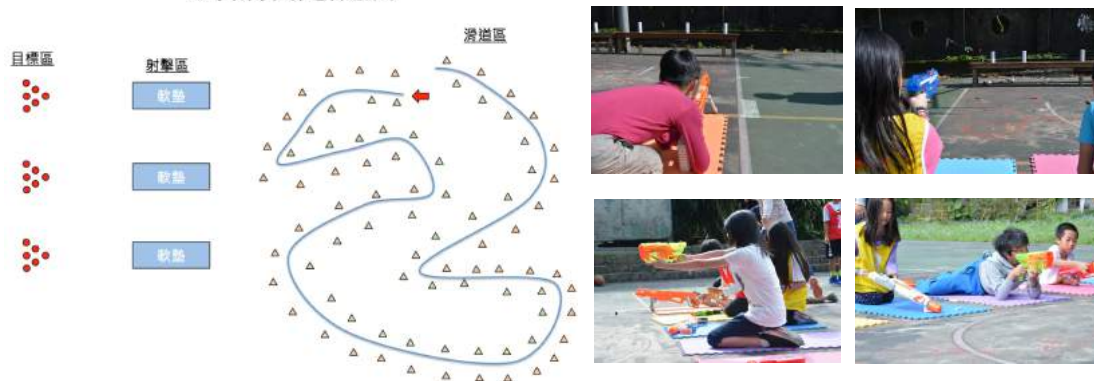


根據排水版的特性，找出適合行走的方式。

(三)活動三：體適能射擊

分六組。每組四位依序排出棒次，第一位先在滑道區繞行兩圈，完成後可至射擊區使用Nerf槍射擊目標罐，每人有六發機會，三發進行立射、三發進行臥射，完成後下一位即可出發。

冬季兩項-場地佈置圖



冬季兩項最不容易的地方就在於選手在長距離的越野滑雪後，必須在最短的時間穩定自己的心肺能力，並精準的進行射擊。這活動模擬高速體適能後，進行射擊。

三、綜合活動：

- (一)說明並提示本節課的重點，及轉化冬季奧運運動之介紹。
- (二)表揚表現良好的學生給予鼓勵並說明原因。
- (三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。
- (四)器材清點、整理場地。
- (五)清點學生人數，歡呼解散。

第四節：冰壺器材轉化

一、準備活動：

- (一)集合、整隊、點名。
- (二)熱身操



二、發展活動：

(一)活動一：命中目標

將復仇者聯盟3的故事情節導入，英雄們使用甜甜圈飛盤推擲，攻擊目標(羽球桶)。



(二)活動二：力量的考驗(沉合金輪胎)

使用收集來的廢氣輪胎，在碟盤處加裝小輪子，使器材能在平面滑行，目標物以空羽球桶替代。先熟悉輪胎滑行的方式



以虛擬情境背景，導入課程主題，提高學生探索課程的學習動機。

能在力量控制與直線滑行中取得平衡。

(三) 活動三：障礙排除

同上活動，在行徑路線擺放許多障礙物，隊友須用刷子一一排除障礙物，並將空羽球桶擊倒



培養團隊合作
及團隊默契

提供團隊溝通、
討論及修正策略機會。

三、綜合活動：

- (一)說明並提示本節課的重點，及轉化冬季奧運運動之介紹。
- (二)表揚表現良好的學生給予鼓勵並說明原因。
- (三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。
- (四)器材清點、整理場地。
- (五)清點學生人數，歡呼解散。

試教成果 或 教學提醒

- 1.透過參與器材轉化課程，能讓學生認識近期的韓國平昌奧運會，增進學生具備運動國際視野與趨勢，從參與認識的過程中，學會包容、吸收與解析，可培養【健體-E-C3 理解與關心國際體育的素養，並包容文化的多元性。
- 2.透過教具的製作，讓學生能對冬季奧運進行接觸，普遍熱絡參與課程。
- 3.場地與器材離真實運動操作仍有距離，對該項運動的認識僅能止於基礎原理與操作，其後續延伸有待努力。

參考資料

參考 youtube 上冬季奧運影片進行課程轉化，網址：https://www.youtube.com/watch?v=5HXnhyF0_Bo