

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	翻轉吧，沙包!創意體適能
適用對象	國小五、六年級
作品用途	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過簡單器材-沙包，創造多元玩法。</li> <li>2. 透過沙包體適能活動增進協調能力及核心肌群。</li> <li>3. 透過沙包爭奪賽，讓學生瞭解侵入型運動之跑位觀念。</li> <li>4. 利用團隊合作賽形式，讓學生能分組討論策略，培養解決問題之能力。</li> </ol>
設計理念與構想	<p>傳統的沙包，除了兒時的丟撿沙包玩法外，還能有什麼變化呢？想透過簡單的器材，創造多樣的玩法，讓兒時的遊戲不再只是遊戲，更是一系列完整的體育課程。課程主軸以學生體適能為核心，透過活動增進學生之協調能力及核心肌群，延續核心訓練的動作概念加入傳接及射門的技巧，讓學生在玩的過程，無意間已悄悄增進核心肌群。藉著沙包爭奪賽導入侵入型運動之跑位概念，方便未來籃球、足球或飛盤等課程的銜接。因應今年平昌冬季奧運，藉此介紹冬奧項目-冰壺，並擷取冰壺擲準的元素，結合多元智能，創作出一個重視團隊合作的課程，藉此提昇學生團隊意識及討論、解決問題之能力。</p>
內容概述	<p>本單元共有五節課，第一節針對手眼協調能力進行加強，透過「眼明手快三部曲」循序漸進訓練。第二節「核心肌群大進擊」，利用沙包及呼拉圈的組合，創作出核心肌群訓練的體適能遊戲。第三節「沙包擲準賽」，延續核心訓練的動作概念，加入沙包的傳接及射門的動作技巧，透過三種不同的傳沙包方式，以及沙包射門的練習，為下一節課作準備。第四節「沙包爭奪賽」，加入侵入型運動的跑位概念，讓沙包也能玩類似球類的團體競賽，並透過快派模式及骰子模式的玩法，更增添比賽的趣味性。第五節「沙包冰壺之多元智能團體合作賽」，透過介紹冬季奧運來瞭解冰壺這個項目，結合冰壺擲準元素、多元智能題卡及板車，透過每個人不同的優勢能力，合力完成學習單的關卡。</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

領域/科目		健康與體育領域 /體育		
實施年級		國小五、六年級/第三學習階段	總節數	5節課（每節40分鐘）
單元名稱		翻轉吧，沙包!創意體適能		
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	領綱核心素養	<b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <b>健體-E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <b>健體-E-C3</b> 具備理解與關心本土、國際體育與健康的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ab-III-1 體適能促進策略與活動。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會的認識。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。		
核心素養呼應說明		採混合性別異質分組，透過合作學習法習得個人技巧，以促進身心健全發展，藉由團隊討論出策略，以達人際溝通之效。透過韓國平昌舉辦冬季奧運之際，介紹冬季奧運及冰壺運動，藉此認識不同的運動文化。		
議題融入	實質內涵	性別平等教育：性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人權教育議題：人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 本教案在第二、三、四、五節的「核心肌群大進擊」、「沙包擲準賽」及「沙包爭奪賽」及「沙包冰壺之多元智能團體合作賽」透過混合性別異質分組，藉由團隊鷹架學習，促進個人學習發展，並學習尊重他人及自我。		

## 學習目標

1. 透過簡單器材-沙包，創造多元體適能玩法，讓學生能養成運動的好習慣。
2. 透過沙包體適能活動增進協調能力及核心肌群。
3. 透過沙包爭奪賽，讓學生瞭解侵入型運動之跑位觀念。
4. 利用團隊合作賽形式，讓學生能分組討論策略，培養解決問題之能力。

### 教學設備 /資源

器材：五色沙包\*8組、顏色卡\*4組、曬衣夾\*大量、呼拉圈\*16、圓標\*8、加油棒\*10  
顏色背帶\*30條、號碼衣\*2件、大沙包\*8個、小球門\*2、骰子\*2、板車\*4、  
冰壺圓形標靶圖\*4、光碟題卡\*12、冰壺多元智能團體合作賽學習單\*4

### 教學 時間

### 教學活動內容及實施方式

### 備註

#### 第一節

10

#### 一、準備活動

(一) 伸展操。

(二) 眼明手快首部曲

1. 兩人一組，單手傳接沙包：1顆→2顆→4顆。



1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。
2. 能完成初階手眼協調練習。

10

#### 二、發展活動：眼明手快貳部曲

(一) 分組：兩人一組，每組 5 顆不同顏色沙包（紅黃藍綠橙）。

(二) 遊戲規則：

1. 一人丟沙包一人接沙包，一開始接沙包者背對著丟沙包者。
2. 丟沙包者喊” turn” 十個顏色後就丟沙包，接沙包者聽到” turn” 就轉身接喊的顏色沙包。
3. 一人練習兩次，兩人輪流丟、接。
4. 進階版：可喊兩個顏色，接沙包者即接喊的兩個顏色沙包。



1. 能完成中階手眼協調練習。

15

### 三、主要活動：眼明手快參部曲

(一) 分組：兩人為一小組，分成四大組。

(二) 遊戲規則：

1. 每組皆有一組色卡(10張)+5顆不同顏色沙包(紅黃藍綠橙)。色卡上有一個顏色的中文字，但字體顏色和本義不同。例如字卡上的字是「紅」，但顏色是藍色。
2. 接沙包者要接住字卡顏色的沙包，例如「藍」，則要接住紅色沙包。
3. 丟沙包者站在放色卡桌前，接沙包者喊”turn”並翻色卡，此時丟沙包者同時丟沙包。
4. 成功接住可拿一個夾子，代表得一分。
5. 獲勝條件：夾子數多的組別為勝。



1. 能完成進階手眼協調練習。
2. 能建立兩人之默契。

5

### 四、綜合活動：學生回饋、討論。

1. 學生分享接沙包之技巧。
2. 教師詢問丟沙包者是否重要？引導伙伴間的配合才是關鍵。

1. 引導兩人配合的重要性。

## 第二節

5

### 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

10

### 二、發展活動：四環沙包丟丟樂

(一) 分組、場佈：以四個呼拉圈排成四角，隨機四人一組。

(二) 遊戲規則：

1. 每人以雙手支撐(棒型)於呼拉圈內，呼拉圈內皆有一個沙包，比賽開始可以隨意將沙包丟置其他人的呼拉圈內。
2. 一次僅能拿一個沙包丟，不能拿多個沙包丟。如果丟到圈外須自己撿回來後再繼續玩。
3. 獲勝條件：老師約5-15秒內隨機響哨，呼拉圈內沒沙包者獲勝，可拿一個夾子代表得一分。

註：場上可分為三大組，每回合結束可自行換組挑戰其他人，或者老師能將夾子數多的學生排在同一組競賽。

1. 能正確做出核心訓練之動作(棒型)。



20

三、主要活動：核心肌群大進擊

(一) 分組、場佈：平分成 4 組，將四個呼拉圈排成直線，兩組呼拉圈併排。

(二) 遊戲規則：

1. 每組隊員平分在兩側並排好棒次，首棒從起點以雙手支撐方式出發，至呼拉圈後將四個沙包從第一個呼拉圈移至第四個呼拉圈。
2. 每次僅能移動一個沙包，不能一次拿多個沙包移動。移完沙包後再橫移至另一端交棒換人。
3. 獲勝條件：先完成的組別為勝。

1. 藉由遊戲形式，提高體能訓練之參與度。



5

四、綜合活動：學生回饋、討論。

1. 詢問學生哪個部位的肌群會痠？導出活動的主軸，核心肌群的重要。

1. 能瞭解核心肌群的重要性及動作要領。

第三節

5

一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

15

二、發展活動：沙包傳接練習、沙包射門練習

(一) 沙包傳接練習：

1. 兩人一組相距 5 公尺，以雙手支撐方式進行沙包傳接練習。
2. 傳沙包動作三部曲：正傳、側傳、後傳。

1. 能熟練沙包傳接之動作要領。



(二) 沙包射門練習：

1. 每組約 4-5 人，分 6 組進行。
2. 以雙手支撐方式進行，以沙包當投擲物，以加油棒當目標物。
3. 每組 4 顆沙包，目標擊中兩支加油棒。

1. 能提高沙包射門之準確度。



15 三、主要活動：沙包擲準賽

(一) 分組：每組 5 人，排好 1-5 棒的棒次。

(二) 活動方式：

1. 以雙手支撐方式進行，透過沙包傳接方式，將沙包從第一個人傳至最後一人，再由最後一人負責射門。
2. 每次僅能傳一個沙包，射完門後才可再傳新的沙包。
3. 獲勝條件：先擊倒二支加油棒之隊伍。

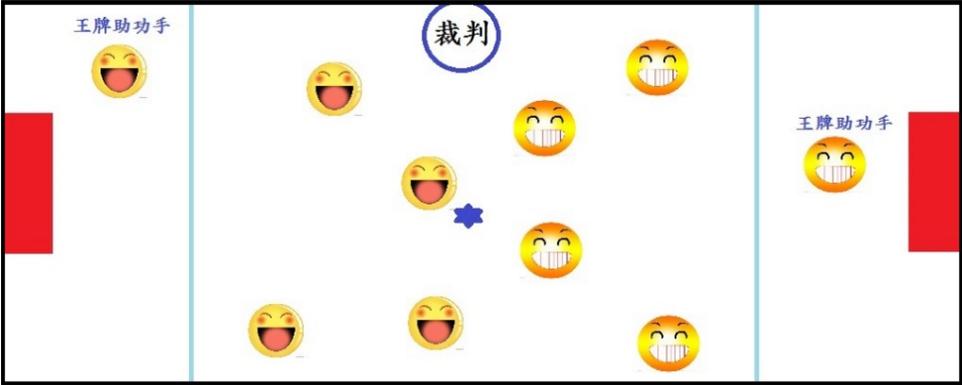
註：沙包傳法能以學過的三種方式，自行決定何種方式傳接。

1. 藉由活動綜合所學技能，並提供團隊溝通、討論及修正策略機會。



沙包擲準賽場地示意圖 (自編)



5	<p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論與分享今日課程，在今天的沙包擲準賽中，何種傳法較適合？</li> <li>2. 引導沙包在不同的位置及時機採不同的傳接方式，觀察隊友的傳沙包位置，隨時應變，做出適當的判斷。</li> <li>3. 利用所學傳接及射門技巧，預告下節會帶入比賽模式-沙包爭奪賽。</li> </ol>	1. 能透過觀察瞭解何種情況該採何種傳接方式。
5	<p style="text-align: center;"><b>第四節</b></p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 慢跑熱身。</li> <li>(二) 伸展操。</li> </ol>	1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。
10	<p>二、發展活動：沙包爭奪賽規則說明</p> <p>(一) 規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 沙包僅能在地上滑動傳球，不能用丟的方式。</li> <li>2. 手持沙包時，不能持沙包移動，僅能原地轉換方向，亦不能自丟自撿。</li> <li>3. 防守時不能有身體接觸，僅能干擾或中途攔截沙包。</li> <li>4. 指定一人為王牌助功手，其餘為進攻者。</li> <li>5. 王牌助功手僅能在己方禁區內移動不能跑出禁區外，不能進攻射門，僅能傳球助攻。一般進攻者也不能進入禁區。</li> <li>6. 王牌助功手是唯一可以持沙包移動的人。</li> </ol>	1. 能專注聽講並瞭解規則。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>沙包爭奪賽場地示意圖(自編)</p> </div>	
20	<p>(二) 教學重點：跑位概念的建立。</p> <p>三、主要活動：沙包爭奪賽</p> <p>(一) 分組：全班男女混合分組，分為2組。隊員排成一橫排，在裁判的兩側。</p> <p>(二) 快派模式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上場人數依裁判指定，裁判喊3人，每隊前三位上場比賽。</li> <li>2. 得分後或進行20-30秒沒進展，即可吹哨換下一組。此時場上人員起立往另一側離開，並把場上沙包帶走，拿回給裁判。</li> <li>3. 吹哨換組的同時，裁判立即喊新一局的上場人數。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由活動綜合所學技能，並提供團隊溝通、討論及修正策略機會。</li> <li>2. 能瞭解基本跑位之概念。</li> </ol>

4. 王牌助攻手體力不足時可隨時換人。換人原則：先下後上。

(三) 骰子模式：

1. 上場人數依骰子點數決定。上場前雙方先擲骰子，確定上場人數。
2. 新一局開始後，替補第一人即可先擲骰子確認下一局上場人數。
3. 得分後或進行 20-30 秒沒進展，即可吹哨換下一組。



#### 5 四、綜合活動

1. 分享與討論進攻與防守的策略及技巧。
2. 引導跑位的重要性，善用王牌助攻手的功用。說明侵入型球類的跑位概念如同今日比賽的情況。

1. 藉由正式比賽提供所學技能展現之機會，促進團隊溝通、討論及修正策略機會。

### 第五節

#### 5 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

#### 10 二、發展活動：冬季奧運文化介紹

- (一) 冬季奧運文化介紹。
- (二) 介紹冬季奧運項目—冰壺。

1. 能專注聽講並瞭解冬季奧運文化之內涵。
2. 能瞭解冰壺運動之特色及玩法。

#### 20 三、主要活動：沙包冰壺之多元智能團體合作賽

- (一) 分組：全班男女異質分組，分為 4 組。
- (二) 活動說明：
  1. 每組每人輪流推沙包，目標將沙包推進冰壺靶心圖內，每次僅能推一個沙包，未推進自己撿回，將沙包放置在起點再換下一位。
  2. 推進靶心後，選手跑至前方車站坐上板車，移動至題目區選擇題目並解題，如不知題目答案可將題目記起來帶回來，團隊一起討論、解題。
  3. 當隊員乘坐板車解題時，其他隊友仍可繼續推沙包，如有推進靶心則在車站旁等待板車回來再出發。
  4. 題目內容包含語文、數學、英文及體育，範圍為學生現階段或過往學習過之內容。
  5. 每組發一張學習單，透過活動過程所得線索，完成任務。
  6. 獲勝條件：先完成九宮格兩條線之隊伍為勝。

1. 藉由正式比賽提供所學技能展現之機會，促進團隊溝通、討論及修正策略機會。



沙包冰壺之多元智能團體合作賽場地示意圖(自編)



5

四、綜合活動

分享：請學生分享活動進行時的感受及心得。

總結：藉由活動方式及多元智能題卡，帶出每個人所擁有的優勢能力各不同，如沙包推擲能力（體能）、多元智能題卡解題（學科），建立不因個人某能力出色而自傲的態度，培養謙遜的學習態度，進而導引出團隊合作的重要性。

1. 總結本單元課程

**試教成果  
或  
教學提醒**

實施注意事項：第四節「沙包爭奪賽」建議在室內場地進行較佳，如磨石子地或木質地板，避免手破皮之風險。

**參考資料**

無。

**附錄**

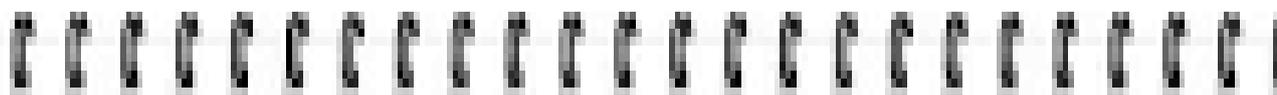
第五節課「沙包冰壺之多元智能團體合作賽」學習單（附錄一）



# 翻轉吧·沙包！

## 沙包冰壺之多元智能團體合作賽 學習單

組別：第\_\_\_\_\_組 成員：\_\_\_\_\_



### 壹、題目位置圖


### 貳、答案填寫處

- 一、\_\_\_\_\_ 二、\_\_\_\_\_ 三、\_\_\_\_\_
- 四、\_\_\_\_\_ 五、\_\_\_\_\_ 六、\_\_\_\_\_
- 七、\_\_\_\_\_ 八、\_\_\_\_\_ 九、\_\_\_\_\_
- 十、\_\_\_\_\_ 十一、\_\_\_\_\_ 十二、\_\_\_\_\_

### 參、九宮格連線（先完成兩條連線隊伍即獲勝）

