

教學設計：體適能之追趕跑跳動—體適能 第三學習階段（國小高年級）

類別	體 適 能
階段	第三階段~高年級
名稱	體適能之追趕跑跳動
主要目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.提升心肺適能，以促進身心健全發展。 2.在身體活動中展現各種基本運動技能，發展個人運動潛能。 3.在學習情境的活動中樂於與人互動，並能培養與團隊成員合作的能力。 4.學習的過程能欣賞並尊重個別差異，表達自己的意見，接納同儕的想法。 5.透過同儕合作，團隊討論，創發學生能主動參與的體適能活動。
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1.捕魚趣 2.連線我最行 3.闖關動動腦 4.大野狼與小綿羊 5.配色連線
撰寫	許弘欣(彰化縣東山國小)

壹、教學案例

一、單元設計理念說明：

- 1.藉由遊戲方式，讓學生對體適能原本乏味並著重重複練習的訓練方法轉化成自發學習。
- 2.運用『教材遊戲化、遊戲教材化』以改善教學的效果提高學習的樂趣與動機。
- 3.從互相競爭及觀摩的方式，讓學生察覺自己動作的正確性，並能比較與他人間的差異。
- 4.讓學生在遊戲中訓練學生自我表達、社交技巧、觀察同儕個性的能力，達到共好。
- 5.發展良好的團體遊戲，培養學生之間的默契、互助合作、和團隊精神，勇於挑戰。

二、學習目標：

- 1.能自我察覺，並比較予他人之間運動技能動作的對錯及差異性。
- 2.能願意參與體適能遊戲，予配對的夥伴互相進行體能挑戰。
- 3.能說出簡單的應對策略，並實行改善。

4. 透過遊戲競爭比賽，能覺察與他人之間的運動技能及執行策略的差異。
5. 能夠與團隊溝通協調並實行比賽所擬定的策略。
6. 能在遊戲活動中快速判斷相對應的顏色將其移動，正確判斷。
7. 能參與活動進行並同儕合作。

三、核心素養的展現

1. 學習表現

- 1d-III-3描述比賽的進攻和防守策略。
- 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。
- 3d-III-2演練比賽中的防守和進攻策略。
- 4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。

2. 學習內容

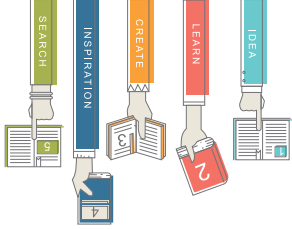
- Cb-III-3運動活動空間、場域的選擇
- Fa-III-3人際關係良好的溝通技巧與方法
- Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作

四、核心素養的展現：

A1身心素質與自我精進

五、教學單元案例：

領域/科目	健康與體育領域		設計者	許弘欣
實施年級	第三學習階段		總節數	5節
單元名稱	體適能之追趕跑跳動			
學習重點	學習表現	1d-III-3描述比賽的進攻和防守策略。 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。 3d-III-2演練比賽中的防守和進攻策略。 4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	領綱 核心 素養	健體-E-A1 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。 健體-E-C2 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。
	學習內容	Cb-III-3運動活動空間、場域的選擇 Fa-III-3人際關係良好的溝通技巧與方法 Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作		



議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
	<p>第一節 捕魚趣 本節重點：在合作的追趕以及逃跑中增加心肺適能的強度。</p> <p>一、動員活動(Engagement)(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，佈置場地線。 2.確認可以上課人數，說明課程內容並提醒注意安全水分補充。 <p>二、實驗活動(Experiment) (15mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以大範圍操場為活動場地，分成兩組。 2.捕魚計時賽，由一組擔任魚網，最少兩人為一網不限數量；一組為場地內四處逃竄的魚。 3.四分鐘內捕起魚場裡的魚，多的為勝。 4.時間到互換角色進行計時賽。 5.魚網碰觸於四肢即圍捕獲，但此時魚網須以最少單位兩人牽手，才算捕獲。 6.被捕獲或自己跳上岸的魚視同，離場後移動自教師身旁休息。 <p>三、解釋活動(Explanation)：(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合學生，詢問活動中是否發現生理的變化?還有什麼其他變化? 2.分組討論並歸納分享。流汗、很喘、心臟快要跳出來… 3.如何有效率的減少捕撈的時間。 <p>四、闡述活動(Elaboration)(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問學生律動時，你的心跳率的改變是什麼?發現了什麼? 2.師生共同討論不同的律動方式對生理的影響。 3.組別討論其他心肺適能活動，以及感受本次活動的強度。 <p>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹心肺耐力測量心跳率的方式。 2.延伸體適能組成元素及有效提升體適能的方式。 <p>第二節 連線我最行 本節重點：透過團隊競爭，增加活動強度與活動樂趣。</p> <p>一、動員活動(Engagement)(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認人數：說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。 2.引起動機：紙上試玩OX九宮格連線，連結主要 	<p>1d-III-3描述比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>

<p>活動。</p> <p>二、實驗活動一(Experiment) (10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.異質性均分成四組，兩組競賽，另兩組觀摩，結束後輪換。 2.距離約20公尺，設置出發點與4*4宮格，進行接力放置毛巾連線比賽。 3.先連成四個一線即為獲勝方，接力過程依序不可連續重複同一人，放完四個毛巾後仍未連線，第五人可開始移動一個。 4.一輪比賽後討論競賽策略。 5.依策略在進行下一輪比賽。 6.鼓勵學生遵守競賽規則，並挑戰自己的體能，盡力完成活動。 <p>三、實驗活動二(Experiment) (10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.異質性均分成四組，兩組競賽，另兩組觀摩，結束後輪換。 2.距離約20公尺，設置出發點與4*4宮格，中間放置高低障礙欄杆以雙腳跳躍通過，來回接須完成跳躍，進行接力放置毛巾連線比賽。 3.先連成四個一線即為獲勝方，接力過程依序不可連續重複同一人，放完四個毛巾後仍未連線，第五人可開始移動一個。 4.一輪比賽後討論競賽策略。 5.依策略在進行下一輪比賽。 <p>四、闡述活動(Elaboration)(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生共同討論運動強度對心跳率的影響。 <p>五、評價活動(Evaluation) (5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.聆聽其他組的分享，覺察自己組的活動強度。 2.師生共同討論，修正運動強度的方式。 <p>六、評價活動(Evaluation) (5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師統整：(1)對心肺適能的增強方法(2)心肺適能的測量方法。 <p>第三節 闖關動動腦</p> <p>本節重點：不同運動方式對應體適能的概念。</p> <p>一、動員活動(Engagement)(8mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認人數，檢查並佈置場地：說明課程內容與安全守則，確認學生身心狀況，並提醒水分補充。 2.引起動機：闖關動作分析 <ol style="list-style-type: none"> A.立定跳圈四格 B.我是竹節蟲(手握腳踝直立行走2公尺) C.尺蠖蟻的行進(移動手就不動腳，動腳不動手的移動) 	<p>2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2演練比賽中的防守和進攻策略。</p>
--	--



二、實驗活動(Experiment) (22mins)

- 1.異質性均分成四組，兩組競賽，另兩組觀摩，結束後輪換。
- 2.距離約30公尺，設置出發點與4*4宮格，中間進行動作闖關接力放置毛巾連線比賽，放完毛巾回程直接跑回拍手接力。
- 3.先連成四個一線即為獲勝方，接力過程依序不可連續重複同一人，放完四個毛巾後仍未連線，第五人可開始移動一個。
- 4.一輪比賽後討論競賽策略。
- 5.依策略在進行下一輪比賽。
- 6.鼓勵學生遵守競賽規則，並挑戰自己的體能，盡力完成活動。

三、解釋活動(Explanation)：(5mins)

- 1.分組討論：不同組合動作所需要的體適能要素。

四、評價活動(Evaluation) (5mins)

- 1.師生共同討論動作技能對應體適能的概念。
- 2.複習有效提升體適能柔軟度與肌(耐)力的方式。

第四節 大野狼與小綿羊

本節重點：追趕中提升敏捷與心肺體適能。

一、動員活動(Engagement)(5mins)

- 1.確認人數:說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。
- 2.引起動機：請學生隨著音樂的節奏開合跳達到暖身。

二、實驗活動(Experiment) (20mins)

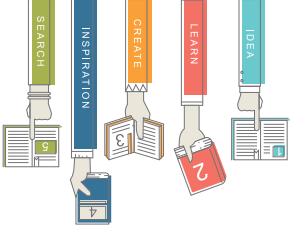
- 1.異質性分成四組，A對B、C對D同時執行遊戲。
- 2.A、C分別於兩個籃球場的底端，派出一名大野狼，依序輪替。
- 3.此時B、C隊全體成為羊群，從安全線排成一行出發。
- 4.羊群提問大野狼，現在幾點了?大野狼隨即回答1~12點。
- 5.羊群依大野狼回答的時間，往前移動該數字的步數靠近大狼，羊群同時反覆提問靠近大野狼。
- 6.羊群抽調大野狼背後褲腰間的毛巾得十分。
- 7.大野狼可以在羊群問完幾點後，思考是否要回答幾點還是回頭喊開動了，追了羊並觸及四肢或背後，一隻得一分。
- 8.一次追擊完，A、C為羊群，B、D派出一隻大野狼，重複競賽計分。

三、解釋活動(Explanation)：(5mins)

- 1.請各組說明獲勝所需的體適能，並了解自己的不足。

4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。

<p>四、闡述活動(Elaboration)(5mins)</p> <p>1.請各組分別展現心肺、肌力、肌耐力、柔軟度的動作。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (5mins)</p> <p>1.分組討論哪些運動方式可以提升體適能。 2.請同學與家人一起做體適能活動。</p> <p>第五節 配色連線</p> <p>本節重點：能愉快的運用前四堂課所學習的經驗來完成活動。</p> <p>一、動員活動(Engagement)(5mins)</p> <p>1.確認人：說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。 2.引起動機：讓學生了解人權的保障必須規範在法治的基礎之下，每個人都應該遵守國家相關規範，在遊戲中遵守遊戲規則。</p> <p>二、實驗活動(Experiment) (20mins)</p> <p>活動一：「兩行四色」配對遊戲。</p> <p>1.質性分成四組，同時執行遊戲。 2.在四組前方20公尺，用四個顏色標示桶各兩個排成兩排。 3.由各組派員弄亂顏色順序後，各組運用接力方式，一次只能移動兩個標示桶，最快將同色排成直線隊伍獲勝。 4.進行二到三次，讓學生能熟悉顏色配對連線。</p> <p>活動二：「三行三色」連線遊戲。</p> <p>1.異質性分成三組，同時執行遊戲。 2.在三組前方20公尺用三個顏色各三個排成九宮格。 3.九宮格前方放置可阻隔視線的障礙物，障礙物上方放置三個標示桶，障礙物後方放置三個與九宮格對應的顏色標示桶。 4.各組派員將他隊九宮格顏色打亂後開始比賽，用接力的方式，一人一次只能移動一對。 5.各組還要派一員在障礙物的後方，做顏色正確的提示，正確排成一系列的顏色，將障礙物上方的標示桶站立已顯示完成。 6.提示員還要在每次移動正確後做出提示，只要一顏色有對應到，就做正面波比跳來提示，兩個顏色都沒對應就做側面波比跳來提示。 7.最快將九宮格排成顏色對應的一直線者獲勝。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)：(5mins)</p> <p>1.透過溝通集團隊合作完成競賽。</p> <p>四、闡述活動(Elaboration)(5mins)</p>	
--	--



1.共同討論有趣且能提升體適能的方式。

五、評價活動(Evaluation) (10mins)

- 1.老師提問日常生活中，須要好的體適能才能完成的動作有哪些?如何提升的動作分享。
- 2.請同學與家人分享今天的體適能活動的想法。