



體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

教案參考格式

項目/單元名稱	體適能小達人	設計者	林士傑
教學對象	國小五、六年級	教學節數	4
融入議題	品德教育、性別教育	教學資源	呼啦圈、水管、排球 (躲避球)、積木、圖卡
設計理念	<p>一、新埤國小位於嘉義縣太保市新埤里，目前學生數 305 人，校地不大，加上校園有生態池造景，學生的活動空間有限，鄰近校園小吃攤販林立，家長也常讓小孩自行購買，因此學生過重比例稍高，運動量明顯需要再提升。</p> <p>二、五、六年級有體適能檢測，在檢測之前除了讓其了解體適能的意義和重要性外，再設計一些與體適能相關的遊戲活動強化動機與興趣，藉此教育學生了解運動的概念並鼓勵其養成規律運動的習慣。</p>		
教學目標	能力指標		教學目標
	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-3 了解影響運動參與的因素。</p>	<p>認知～1.能瞭解體適能的重要性。 2.培養規律的運動習慣能。</p> <p>技能～1.能在操作中出表現跑、跳、改變方向及停等動作。 2.能在操作中表現出聯合性的基本能力運作。</p> <p>情意～1.體會健康的重要性。 2.在運動中能與他人和睦相處。 3.學會欣賞優秀的運動表現。</p>	

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p style="text-align: center;">第一節(瞬發力訓練：下一跳)</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備水管 11 條(固定成圓形)、檢查環境是否安全。</p> <p>(二)學生進行暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)初步練習(躍躍欲試)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將數個圓形水管取適當間隔排放成直線一排。 2. 請同學在第一輪時依次單腿跳進水管再返回，第二輪時再依次雙腿跳進水管再返回。 3. 第三輪跳躍時，按照單腿、雙腿交換的跳法再練習一次。 	5		
	 <p>(二)進階練習：(環環前進)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班分成 2~4 組，每組發一條圓形水管，並約定起點與轉折點位置。 2. 在起點時，每人依自己的跳躍能力將水管拋出適當距離，再單腳或雙腳跳入，跳入後再拿起水管，並重覆上一動作，直至來回移動一次，才輪到下一位同學。 3. 若是不小心拋太遠跳不到也沒關係，儘量試者跳跳看。 	5	水管	實作
	<p>(二)教師指導各組以不防礙他人進行活動為原則，帶開練習或是進行對抗比賽。</p> <p>(三)趣味競賽(跳加官)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將 10 條圓形水管依金字塔或井字形狀取適當位置排好，並將號碼牌置於水管旁(號碼最好不按照順序隨機排列)。 	10		實作

	<p>2. 遊戲開始後用簡單的加減法，如 $3+9=12$、$17+6=23$(也可以用減法、乘法或除法)，產生一串 4~6 個數字(答案讓跳的同學自行回答)，再跳入與號碼牌相符的水管內，跳錯的話再重新出題。</p> <p>3. 為避免 2 個號碼相距太遠，有些同學無法一次跳入，因此參加競賽的同學手中拿一條圓形水管，當此水管丟置於地上時可當成臨時的墊腳石或休息區，此水管也是下一位同學接棒的用具。</p> <p>4. 越快完成遊戲的隊伍或是個人即是贏家。</p>  <p>三、綜合活動</p> <p>(一)讓學生思考跳的人要怎麼跳比較有效率又節省時間？出題的人要怎麼出題才能讓跳的人跳比較遠的距離？</p> <p>(二)引導學生從遊戲中，體驗健康體適能的重要，並強調如果要有較佳的運動表現，瞬發力是很重要的基礎。</p>	5	牌(0~9)	口頭發表
第二節	<p style="text-align: center;">第二節(柔軟度訓練：彎達了沒啦?)</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備排球數顆、檢查環境是否安全。</p> <p>(二)學生進行暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)初步練習(能屈能伸)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單側坐姿體前彎：一腳屈膝側放，另一腳直腿，將身體前壓使手觸摸小腿，可以的話儘量摸到腳尖，每次約停留 20 秒，休息 20 秒，重覆 3 次。 2. 改良式坐姿體前彎：抱腿屈膝，胸、腿相碰，將身體前壓使腿儘量伸直，每次約停留 20 秒，休息 20 秒，重覆 3 次。 3. 坐姿體前彎：直腿，將身體前壓使手觸摸小腿，可以的話儘量摸到腳尖，每次約停留 20 秒，休息 20 秒，重覆 3 次。 	5 10		實作

	<p>(二)進階練習(五花大綁)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人將鞋帶鬆開。 2.利用單側坐姿體前彎的姿勢將鞋帶綁好。 3.柔軟度較好的同學可利用雙腿坐姿體前彎的姿勢將鞋帶綁好，或是將鞋帶整條抽出再綁好。 4.沒有鞋帶的同學可「借」旁邊有鞋帶同學的腳練習。 	10	鞋帶	實作
	 <p>(三)趣味競賽(橫行八道)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分成 2~4 組，每組一顆球。 2.同組的同學坐在地上，雙腳打直並打開約成 45-60 度成八字形，兩兩腳相靠成字母「W」的形狀，依序排成一排(一圈也可以)。 3.遊戲開始時由第一個同學右腳底開始傳球，傳球的路徑依照右腳→胯下→左腳的順序，再傳至下一個人的右腳底依次進行，不可直接橫越或跳過兩個人的相鄰腿。 4.柔軟度較差無法碰觸在腳底球的同學，可由相鄰同學協助傳球，但必須遵守第 3 點規則。 5.傳至最後一個同學後的左腳底後，再依序傳回至第一個同學右腳底，先傳完者為優勝。 	10	排球	實作
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)有什麼方法可以改善自己身體的柔軟度?(練習的頻率、動作姿勢、循序漸進、做好暖身運動…)</p> <p>(二)伸展時應循序漸進、在個人關節活動最大範圍內做伸展，緩慢動作至感覺有點緊即可，千萬不能逞強，否則反而造成肌肉或關節的傷害。</p> <p>(三)伸展時應保持呼吸順暢，不要刻意閉氣。</p> <p>(四)引導學生從遊戲中，體驗健康體適能的重要，並強調如果身體能維持良好的柔軟度，可使運動時更具效率，增加身體的協調，減少傷害發生，也能降低因肌肉緊張所帶來的疲勞與痠痛。</p>	5		口頭發表

第三節(心肺耐力訓練：你來我往)

一、準備活動

(一)教師準備呼拉圈 4 個、3 種不同顏色的積木各數個，檢查環境是否安全。

(二)學生進行暖身運動。

二、發展活動

(一)初步練習(乾坤大挪移)：

1.將 2 個呼拉圈排成 1 排，相距約 15 公尺，起點呼拉圈內放 3 個紅色積木，終點呼拉圈內放 3 個綠色積木。

2.將同學分成 2 組，活動開始後將起點呼拉圈內紅色的積木帶到終點的呼拉圈內，與綠色的積木互換再帶回，來回折返直到起點呼拉圈內的積木全換回綠色。

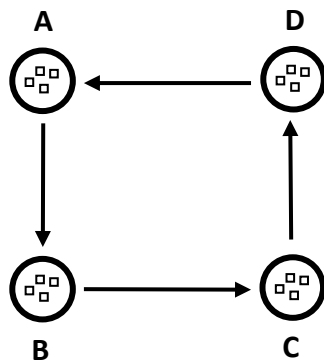
3.完成的同學與下一個同學擊掌換手操作。

(二)進階練習(挖東牆補西牆)：

1.將 4 個呼拉圈排成正方形，兩兩相距約 10 公尺。

2.每個呼拉圈內放置 4 個積木，顏色不拘。

3.將呼拉圈編號成 A、B、C、D，旁邊各站一人。活動開始後，B 圈同學從 A 圈同學取積木、C 圈同學從 B 圈同學取積木、D 圈同學從 C 圈同學取積木、A 圈同學從 D 圈同學取積木(如底下示意圖)。



4.每人每次只能取一個積木回自己圈圈，1 分鐘後圈內積木數量保持最多者為優勝。(掉出圈外的積木不算分)



5

10

呼拉圈、積木

實作

5

呼拉圈、積木

實作

	<p>(三)趣味競賽(捕鼠氣)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將 4 個呼拉圈排成正方形，兩兩相距約 20 公尺，將學生分成 2 大組，黑隊與白隊(以全班 20 人為例)，並以色帶區分(可綁於手臂上或頭上) 2. 同組的同學找 4 人出來，再分為 2 人一組的鼠夾，其他剩下的同學皆為鼠仔。 3. 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)黑鼠夾只捕白鼠，反之白鼠夾只捕黑鼠。 (2)鼠仔只能在以 4 個呼拉圈為頂點構成的正方形區域內逃竄，鼠仔被鼠夾用手拍肩後，即可視為捕獲並被包圍(兩人手牽手將鼠仔圍在裡面)，並且不能掙脫，必須隨鼠夾回捕鼠籠。故意掙脫或跑出界外的鼠仔將被排除於界外，不得再回來活動區域。 (3)4 個呼拉圈即為捕鼠籠，籠裡面可同時關黑鼠或白鼠，但每籠最多只能容納 2 隻鼠仔。 (4)若是鼠籠裡有 1 隻黑色鼠仔，則關入 1 隻白鼠可換裡面的 1 隻黑鼠出籠。若鼠籠裡已有 2 隻黑鼠，則關入 1 隻白鼠一樣可換 1 隻黑鼠出籠(但以第 1 隻被關進此籠的黑鼠優先，避免學生發生爭執)，以此類推。 (5)以 2 分鐘為限，以在區域內剩下同色的鼠仔數量多為勝，若時間限制內區域裡剩下全是相同顏色的鼠仔，則遊戲提早結束。 (6)遊戲結束後，鼠夾的角色可換人再重新開始。 <div data-bbox="284 1391 1072 1581" data-label="Image"> </div> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)在遊戲活動中，致勝的原因有哪些？(體力、速度、合作、觀察鼠籠裡老鼠的顏色及數量…) (二)引導學生從遊戲中，體驗健康體適能的重要，並強調心肺耐力較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。 	15	呼拉圈、色帶	實作
	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)在遊戲活動中，致勝的原因有哪些？(體力、速度、合作、觀察鼠籠裡老鼠的顏色及數量…) (二)引導學生從遊戲中，體驗健康體適能的重要，並強調心肺耐力較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。 	5		口頭發表

第四節(心肺耐力訓練：跑跑卡丁人)

一、準備活動

- (一)教師準備支援卡片數張，各3種(如底下所示)，每種約10張，總數量約莫為全班的人數。
- (二)也可以在課餘時間或藝文課，讓學生自由設計發揮創意想出可行的支援方法，增加活動參與的積極性。



二、發展活動

(一)趣味競賽(跑跑卡丁人)：

1. 將全班以4~5人為一組分組，每組中男女生人數最好相等，並考慮都有體力較好與較差的同學。
2. 教師講解規則：

(1)以每組每人以800公尺跑走為目標，但成績以團體中所有成員花費的平均秒數為該組成績，途中不得以任何方式協助他人，除非使用支援卡片。

(2)教師將支援卡片隨機分給同學，每人1張，於活動過程中使用，但使用時必須交給老師才能生效(也就是每張卡片只能使用1次，並從現在這個位置開始生效)。

(3)卡片用法：依照卡片上面說明和點數做使用。
 加油卡(1點)功能：跟在旁邊幫跑者加油打氣，鼓勵其堅持到底，可持續半圈(可以偷偷幫跑者搨風解熱)。

協力卡功(2點)能：可在跑者後面搭肩推一把，幫跑者出一份往前的力量，可維持半圈的路程。

休息卡(3點)功能：可在原地休息30秒(自行到數計時)，但不計入比賽時間。

(4)使用卡片可召喚同組隊友前來支援(已跑完的或還在跑的隊友皆可)，支援方式依卡片功能說明，但只能用於自己或同組需幫助的1名同學上面。

5

圖卡

	<p>(5)教師在跑道半圈的長度設置標示線，以提醒同學及限制卡片效能終止。</p> <p>(6)卡片使用 1 次後即被老師收回，未使用的卡片將可依點數*20 秒，從該組的總秒數內扣除，藉此以鼓勵儘量不靠協助而完成活動的小組（例：某組花費的總秒數加總為 1300 秒，剩餘的卡片總點數為 4 點，則某組花費的總秒數最終為(1300-20*4)秒）。</p> <p>3.分組後由同學自行討論卡片的使用方法、時機，並給予練習的時間。</p> <div data-bbox="280 674 525 864" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="555 674 799 864" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="829 674 1074 864" data-label="Image"> </div> <p>(二)暖身時間(忍者模仿術)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由班長或體育股長先擔任領頭羊帶動作(時間節奏為 4 個 8 拍，手或腳的動作皆可)，完成後唱名指定下一個同學繼續當領頭羊帶動作，此時全班同學面向帶領同學，但動作不重覆，依此類推至全班每人輪流一次。 2.可在過程中播放輕快音樂，以增加帶動時的樂趣。 3.叮嚀各位同學的動作儘量做確實，以避免在接下來的活動中受傷。 <p>(三)活動進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師開始計時，並登記完成 800 公尺跑走同學的時間。 2.請跑完的同學多做深呼吸及緩和運動，並補充適量水份。 3.公布個人秒數，並依照各組剩餘卡片讓同學自己計算平均成績。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一)要如何增進自己的心肺能力(運動方式、運動頻率、運動強度、運動持續時間、漸進原則)</p> <p>(二)當自己快要支持不下時，是否想要同學支援？最想要的支援方式是什麼？</p> <p>(三)引導學生從遊戲中，體驗健康體適能的重要，並強調心肺耐力較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也能使我們平日工作時間更久，更有效率。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>音樂播放器</p>	<p>分組討論</p> <p>實作</p> <p>實作</p> <p>口頭發表</p>
--	---	---------------------------------------	--------------	---

附件～教學後省思與檢討：

1. 「下一跳」瞬發力訓練的課程，同學對拋水管的力道較難控制，有時太遠、有時太近，不過仍鼓勵學生儘量在自己能力範圍內跳得愈遠愈好，水管只是當指標參考，不用太在意。
2. 「彎達了沒啦？」柔軟度訓練的課程，發現很多同學都蠻僵硬的，但綁鞋帶及傳球時，大家都儘量能挑戰自己再彎一點，可能有使用一些道具後會想要去完成指定的動作，但還是要請同學不要太勉強否則適得其反。
3. (1) 「你來我往」心肺耐力訓練課程，折返跑 1 分鐘其實是很累人的，但是採用競爭的模式還是增加了學生持續的動力及耐力。
(2) 學生玩捕鼠氣的遊戲玩得很興奮，但要強調鼠仔被拍肩即視為被捕獲且不能掙扎的規則，以免發生拉扯的危險，並保持遊戲的公平性。
(3) 若擔心高年級男女生身體碰觸的問題，可以採用 3 人一組的鼠夾，裡面容納空間較大，應可減低此類困擾。
(4) 4 個呼拉圈構成的方形區域最好還是能有明顯的界線做區隔較好，否則學生玩到忘我時常跑出界外破壞規則。
4. 「跑跑卡丁人」心肺耐力訓練課程，加入了支援卡片的效果，讓學生於單調的耐力競賽中多了點趣味性不會那麼無聊，不過有些學生會為了能夠扣秒數而省起來不用。但是由小組自己去決定要如何做才能爭取最好的成績，不管效果是否如他們的預期，都是一種實驗及學習，老師並不用下太多的指導棋。

附件～「跑跑卡丁人」功能卡圖例

<p>加油卡</p> 	<p>加油卡</p> 
<p>功能：跟在旁邊幫跑者加油打氣，鼓勵其堅持到底，可持續半圈(可以偷偷幫跑者搨風解熱)</p> <p>點數：1 點</p>	<p>功能：跟在旁邊幫跑者加油打氣，鼓勵其堅持到底，可持續半圈(可以偷偷幫跑者搨風解熱)</p> <p>點數：1 點</p>
<p>協力卡</p> 	<p>協力卡</p> 
<p>功能：可在跑者後面搭肩推一把，幫跑者出一份往前的力量，可維持半圈的路程</p> <p>點數：2 點</p>	<p>功能：可在跑者後面搭肩推一把，幫跑者出一份往前的力量，可維持半圈的路程</p> <p>點數：2 點</p>
<p>休息卡</p> 	<p>休息卡</p> 
<p>功能：可在原地休息 30 秒(自行到數計時)，但不計入比賽時間</p> <p>點數：3 點</p>	<p>功能：可在原地休息 30 秒(自行到數計時)，但不計入比賽時間</p> <p>點數：3 點</p>

參考資料：

1. [愛樂分-大象老師的健體狂想～教學器材製作](#)
2. [體適能檢測與評量](#)：國立台北大學助理教授 林啟賢博士
3. [教育部體育署體適能網站](#)
4. [教材資源中心—國小體育科網站](#)