

威格川"罐"軍

◎ 前言：

近幾年來台灣推行樂趣化體育教學，在中小學裡開創了嶄新的豐富成果。不同於技能養成 (*Skill Development*) 的精英教練模式，為了促進全民運動的健康風氣，「讓每個孩子都成功」的體育教學思考逐漸向下紮根，讓「少子高齡化」的新世代從小養成**樂在運動**的生活習慣，為個人推行學校體育教學的衷心期盼。

本教學透過 **ARCS** 激發學習動機之模式，孩子從趣味盎然的生活聯想中喚起躍躍欲試的活潑心靈，結合常見的資源回收品「**鐵罐**」開發出琳瑯滿目的運動遊戲，孩子從創意教材活動中體會成功的喜悅，達到樂趣化體育教學的目標。

◎ 實施目的：

- 一、趣味化教學，提高學生學習興趣。
- 二、減少運動傷害，提升學生體適能。
- 三、改良球類運動增進安全親近感。
- 四、創造不同的運動形式，提供師生多樣性的運動選擇。

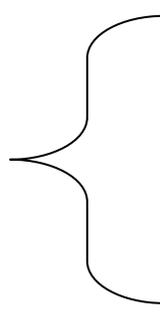
◎ 創新歷程

下午三點，學校的掃除時間，有天發現七、八位學生正踢著「砰砰磅磅」的小玩意兒鬧的不可開交～「盛怒下」將所有學生集合，立刻交出吵翻天的玩具出來—
「不過是個喝過的鐵罐子嘛．．．」

被踢成斑駁凹陷的鐵罐似乎訴說著無奈與不安，一旁罰站的學生們更顯得可憐無辜了．．

「好啦！趕快去打掃別再搗蛋了！知道嗎！」「是！！」

原來在孩子心中，鐵罐竟變得那麼好玩有趣．．．那麼．．以下是一連串的想法激發，讓我們一起來玩吧！

- 
- 鐵罐滾滾樂：攻城掠地，看誰眼明手快。
 - 誰來奪「罐」：分工合作，與時間賽跑。
 - 罐罐相連：「五罐一起走？」同心協力就在這裡！
 - 砰碰磅磅曲棍球：聽過嗎？試過就知道啦！

◎ 適用對象：小學低年級學生。

◎ 實用及推廣性：

一、教材之實用性

市面販售之鐵罐飲品皆可。因鋁罐易變形損壞，無法耐用持久，本教學活動中不建議採用。

二、教材之推廣：

班級 30 位小朋友約需 15~20 只鐵罐，價位在 300~450 元以內，可於同樂會或慶生會犒賞親朋好友，「確實清洗」後晾乾收藏（亦得請學生每人攜帶作環保教材，一舉數得）。不僅可為輪班運用，即成一有趣多變的教學道具，您也來試試看吧！

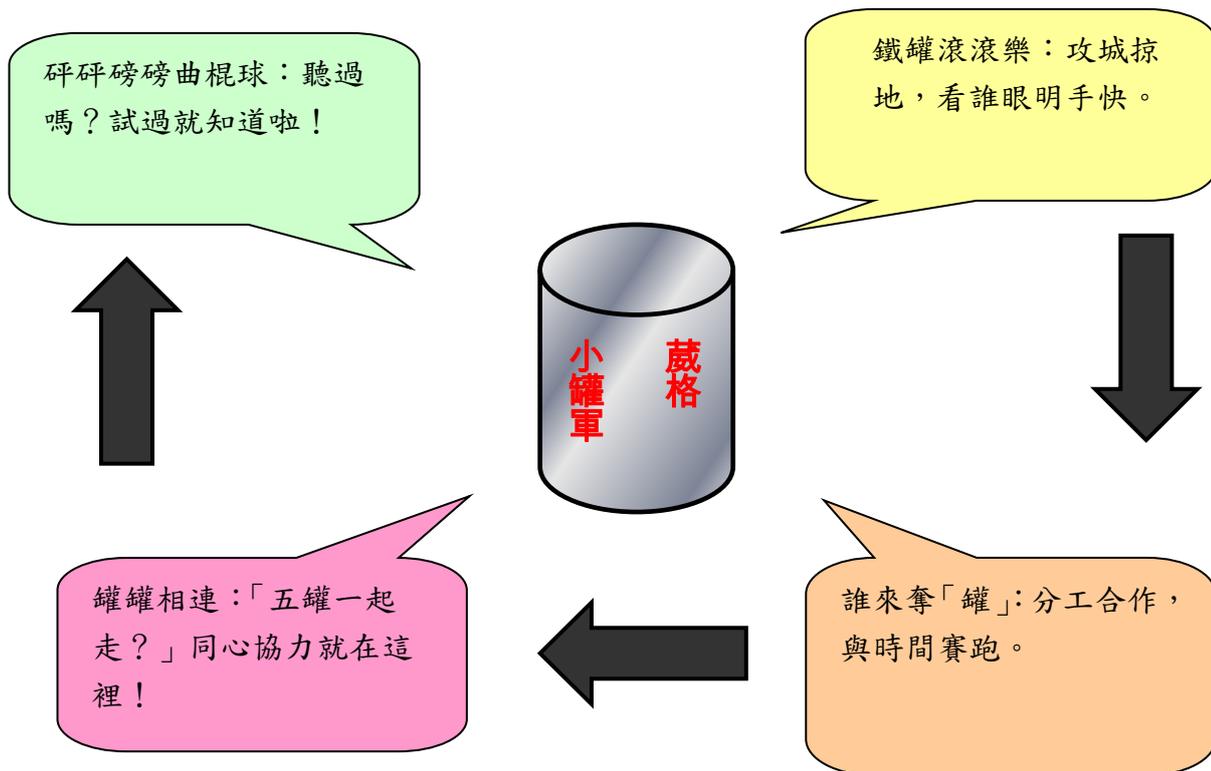
三、配合場地：室內外綜合球場、空地皆可。

※ 器材特色：

1. 靈活：提供體育教師於教學時之靈活性運用與一具多用。
2. 樂趣：提供樂趣化體育教學之實施。
3. 安全：降低體育活動帶來之傷害性及恐懼性。
4. 有效：提高教學滿意度暨有效教學。

◎ 教學過程：

一、單元架構圖：四節課共 160 分鐘。



二、設計理念

1. ARCS 教學模式簡述：

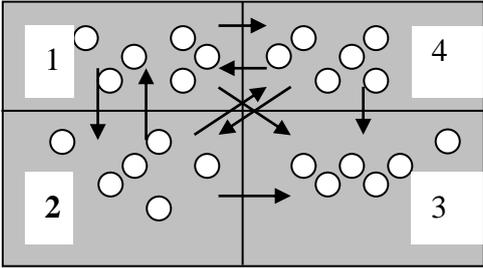
「動機」是影響學習的主要因素之一，學者 *Keller* 提出「ARCS」模式來提高學習動機。所謂的 ARCS 模式其過程是先引起學生對所學習的東西的注意與興趣，再讓學生發現所學的東西與切身有關，然後讓學生有信心去學習，最後當學生學習完成後獲得滿意的成就感。

◎ ARCS 教學模式在「砰砰磅磅鐵罐行」之運用：

學習動機	教學內容及策略
A.引起注意 <i>Attention</i> 1.感官刺激 2.問題探究 3.變化維持	「環保道具」如鐵鋁罐、空瓶、掃把等清潔用品，引發孩子對平日生活用品的聯想。
R.切身相關 <i>Relevance</i> 1. 目的導引 2.過程導引 3. 熟悉感	家中常見的罐子可以做什麼有趣的活動？
C.建立信心 <i>Confidence</i> 1.學習要件 2.成功機會 3.操之在我	透過趣味化教學中學習曲棍球比賽的相似動作，提升運動技能。
S.感到滿足 <i>Satisfaction</i> 1. 自然結果 2. 正面結果 3. 公平公正	經由嘗試讓孩子較容易獲得成功的喜悅，寓教於樂。

三、教學流程

教學領域	健康與體育	單元名稱	罐罐滾滾樂		
教學年段	小學低年級	教學時間	一節課共 40 分鐘		
教材準備	鐵罐 20 個、彩色膠布、cd 音響、角錐、呼啦圈。				
教學目標	1.知道鐵罐的多種用途。 2.能做到短距離快速移位的動作方式。 3.願意說出滾滾樂的遊戲感覺。				
教學內容			時間	器材	評量方式

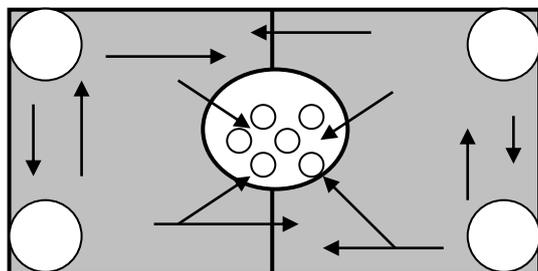
<p>一、 準備活動</p> <p>1.課前準備 (一) 教師準備：通風明亮的活動場地，鐵罐、掃地用具。 (二) 學生準備： 1. 透氣舒適的運動服裝 2. 活潑健康的愉快身心。</p> <p>2.引起動機 1. 教師請小朋友圍馬蹄形坐下，戴上手套，拿出一籬筐鐵罐和掃把...讓大家想到什麼？</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1.教師介紹「罐罐滾滾樂」遊戲規則 ※遊戲說明： 廣大的土地上，四個國家分佔四區（四組），因為土地大小發生了戰爭，四組必須在限時內將領土內的地雷（鐵罐）掃除到他國領土，時間終了領土內鐵罐數最少者獲勝。 * 每組領地原有鐵罐數均等，<u>每人每次需以單手滾動一罐</u>至他組領土。 * 每次獲勝組可自由更換領地，再次競賽。</p>  <p>2.誰來奪罐 ※遊戲說明： 由於連年戰爭，各國決定派出精英小組（每組二人）上場進行寶物（鐵罐）爭奪賽。時限內能夠將最多的鐵罐帶回自己本國領土者獲勝。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>cd 音響 (背景音樂)</p> <p>鐵罐</p>	<p>引起注意 Attention 策略</p> <p>90% 同學 能專心聽講。</p> <p>85% 同學 能夠快速完成跑步動作。</p>
---	----------------------	------------------------------------	--

*每組第一人奪罐放回己方圈圈內後，第二人方可出發。

*中間大圈鐵罐取完後，即可至他組領地圈圈內奪罐，該組不得阻擋。

15

Cd 音響



綜合活動

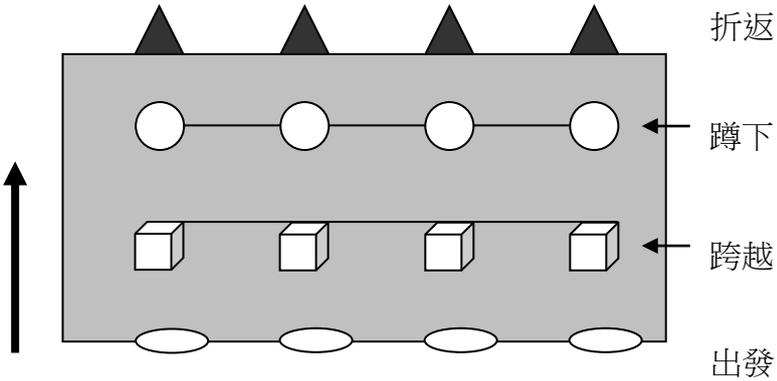
1. 教師請同學成馬蹄形坐下，宣布今日最優勝小組，全班熱情鼓勵。
2. 請小朋友說說看今天活動的感想。
3. 小朋友高舉一鐵罐大喊「**磅磅鐵罐~YA!**」歡呼解散。

5

90% 同學能專心聽講。

85% 同學願意分享心得。



教學領域	健康與體育	單元名稱	罐罐相連	
教學年段	小學低年級	教學時間	一節課共 40 分鐘	
教材準備	鐵罐、角錐、呼啦圈、橡皮筋繩、椅子。			
教學目標	1.知道正確的遊戲規則。 2.能作出二種以上的夾罐方式 3.能與同學合作完成適當的動作。			
教學內容		時間	配合器材	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1.課前準備 教師：罐罐相連場地佈置。 2.喚起舊經驗「鐵罐哪裡來」介紹。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.鐵罐 101 ※ 遊戲說明：每組一人疊<u>三層直立鐵罐</u>出發快走，遇障礙須跨越或蹲下穿越，至折返處領取小卡一張，返回出發點完成接續下一位。時限內完成最多人次者即為優勝組。</p> <p>2.罐罐相連 ※ 遊戲說明：起點，折返點各一；鐵罐每組 5 個。每組縱隊排列，相鄰二人為一組。兩人各扶鐵罐（5 個）一端快步出發，遇障礙須跨越或蹲下穿越，至折返處領取小卡一張，返回出發點接續下一組。時限內完成最多人次者即為優勝組。</p> 		5	鐵罐	<p>切身相關 Relevance 策略</p> <p>85% 能夠獨自走完全程。</p>
		15	cd 音響 (背景音樂)	
		15	角錐、呼啦圈 橡皮筋繩 椅子	<p>80% 能與同伴合作完成。</p> <p>90% 同學能專心聽講。</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>1.教師請同學圍馬蹄形鼓勵獲勝組別。 2.請小朋友說說看「罐罐相連」活動的感想。 3.小朋友高舉鐵罐大喊「磅磅鐵罐~YA!」歡呼解散。</p>		5		85% 同學願意分享心得。

教學領域	健康與體育	單元名稱	砰砰磅磅曲棍球	
教學年段	小學低年級	教學時間	一節課共 40 分鐘	
教材準備	單槍投影機、筆記型電腦、尼龍掃把、鐵罐、cd 音響、置球籃。			
教學目標	1.了解砰砰磅磅曲棍球的使用方式。 2.能做出砰砰磅磅曲棍球的基本動作。 3.能與同學合作完成團隊比賽。			
教學內容		時間	配合器材	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>教師準備：冰上曲棍球或是直排輪曲棍球的影片。 引起動機：同學想體會「曲棍球」遊戲嗎...學校操場就可以玩到嘍....只要有支普通掃把...。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.介紹「砰砰磅磅曲棍球」的使用方式。 *教師說明及示範：掃把柄置胸前，以正面平推及反面倒推方式滾動鐵罐，逐步前行直到球籃前推進即成功。 問題：正面推及反面推何種較容易帶罐前進？ 答案：正推比倒推較容易讓鐵罐滾動，為什麼？</p> <p>2.pk 熱身賽 *全班分四組，每人輪流推滾至球籃前射門。每人攻擊二次，無論進球與否皆須滾回原點接下一位出發。時限內完成最多進球數之組別優勝。</p> <p>3.砰砰磅磅大決戰 兩組各派三位同學上場，擔任前鋒、中鋒及後衛，兩隊需在時間內（三分鐘）攻進對方球門（置球籃），得分較高者獲勝。攻方進攻時，對隊僅能由一人阻擋防守，不得有二人以上圍攻、夾擊之犯規動作。每人皆有攻擊與守己方球門之職責。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.教師請同學圍馬蹄形，獎勵今日優勝組別。 3.請小朋友說說看「砰砰磅磅曲棍球」活動的感想。 5.小朋友高舉鐵罐大喊「磅磅鐵罐~YA!」歡呼解散。</p>		5 3 12 15 5	單槍投影機 筆記型電腦 尼龍掃把 鐵罐 置球籃 CD 音響 (背景音樂)	<p>90% 同學能專心觀賞。 引起注意 Attention</p> <p>85 % 同學知道正確使用方式。</p> <p>建立信心 Confidence 80 % 同學能連續推滾十公尺。</p> <p>80 % 同學能做到進攻與防守的工作。</p> <p>90% 同學能專心聽講。</p> <p>85 % 同學願意分享心得</p> <p>感到滿足 Satisfaction</p>
   				

◎教學成效及反思

單元	教學成效	體適能發展重點	檢討與反思
鐵罐滾滾樂	孩子發現鐵罐的多種用途，感到十分興奮，來回滾接充分練習了孩子的反應與敏捷。	彎腰滾罐：柔軟度 跑步：心肺耐力、速度 滾接罐：敏捷、反應	小組對抗賽，可事先指導各組安排防守與攻擊人員，逐步學習分工合作的方法，增進團隊運動的意義及樂趣。
誰來奪「罐」	孩子的創意，在本單元展現的淋漓盡致。雙人團隊的合作體驗，充分給了學生一次腦力與體力的合作機會。	跑步：心肺耐力、速度 奪罐：敏捷、反應	奪罐遊戲，必須明確規定 <u>一手一罐原則</u> ，學生因好勝心容易同時兩手拿罐，造成不公平之情形。本遊戲可增加至三至四人分組對抗賽，鐵罐數增加，距離拉長增進刺激趣味性。
罐罐相連	小心翼翼的遊戲模式，迥異於前次單元快速刺激的步調，給學生另一種的挑戰趣味！	敏捷性 協調性 平衡感	強調 <u>單手扶罐原則</u> ，先不求快速，要求大膽心細的穿越障礙即為成功。
砰砰磅磅曲棍球	孩子對鐵罐的期待達到高點！紛紛迫不及待的想要一嘗究竟。創意體驗的全新組合！	跑步：心肺耐力、速度 滾接罐：敏捷、反應	學生個別差異頗大，順利滾罐者及頻頻遲滯者有明顯落差，經個別指導後，約有九成的學生能充分掌握前後滾罐的技巧，本單元可分為兩節課進行，內容較為充裕完整。



當小朋友舉行班級同樂會或慶生會，犒賞親朋好友之餘，這些剩下來的「孤苦伶仃」的瓶瓶罐罐，只要透過師生們的創意巧思…想想看，一般垃圾「用後即丟」的理所當然，孩童天馬行空的幻想裡，馬上變成了「俯拾即是」的趣味運動教具，「資源回收」而重獲新生！我們何不嘗試看看呢？