

## 體育課好好玩之教案徵選-大家一起趣 玩體能

項目	體適能教學	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
教案名稱	大家一起趣 玩體能	階段	國小五~六年級	時間	160分鐘共4節
教學目標	1. 提升健康體適能的認知 2. 體驗趣味體適能的樂趣 3. 增進自我體適能的目標	單元目標	1. 認知：了解身體適能對健康的重要性 2. 情意：遵守團體活動的規則與秩序 體會每個人身體適能的差異 3. 技能：能做出雙腳蹲起、跳躍的動作 能做出仰臥屈身與坐姿前彎的動作		
設計理念	近年由於國人生活與飲食習慣的改變，使得國小學童不論是在體格或是體適能上都逐年退步，擁有健康的體適能能使學童有較足夠的體力應付日常活動與學習，相對比較不容易生病，也比較歡樂、開朗。但是學生卻對於一般老師的固定型態的練習方式感到興趣缺缺，因此對於體適能活動的參與度大大降低。有鑑於此，作者們經討論過後，試透過趣味、樂趣化的活動來提高學童運動的意願，並提升學童的身體適能，活動內容分別依強度來設計三節單元活動課程，每單元皆包含腿部肌力(一躍千厘)、腹部肌耐力(就是要六塊肌)以及身體柔軟度(腰骨有軟Q)這三項身體適能項目，避免同一節課進行同一肌群的練習與操作。期盼以趣味化的體能教學活動來達到提升學童健康體適能的目的。				
教學策略	實務操作、體驗學習、心得分享				
先備經驗	1. 身體未有重大傷害或不適合運動者，並具備基本跑、走、跳等運動能力。 2. 學生曾參與過學校健康體適能測驗				
教學資源	單元一：動畫短片、電腦與播放器、呼拉圈*45個(能區分為三種顏色以上) 單元二：毛巾操影片、電腦與播放器、跳繩(一人一條)、籃球30顆 單元三：籃球30顆 單元四：柔軟度檢測器*2組、地定跳遠檢測墊*2組、軟墊*5塊				
能力指標	健 1-2-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 健 4-1-4-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 健 4-2-1-9 瞭解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 健 6-2-3-4 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。				

課程架構



單元一(輕鬆體能 我願意)：設計較為輕鬆簡易的課程，先以培養學童的運動動機與興趣為主，因此以學童願意動動身體為最主要考量，活動包含了跳呼拉圈、仰臥起坐加上剪刀石頭布的遊戲，以及最後透過劈腿跨呼拉圈的遊戲來提升學童的基本運動能力。

單元二(趣味體能 我可以)：以雙人或多人的型態進行體適能課程，讓學童體驗體能活動固然需要流汗與付出體力，但過程中的樂趣是足以忘卻活動的疲勞感的，同時鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的。例如：跳繩運動，伏地支撐的棒式核心訓練以及最後有趣的人體數字遊戲，都是借著趣味的方式來進行，也同時逐漸提升孩子體能負荷的能力。

單元三(團隊遊戲 我最愛)：團隊遊戲與競賽是學童在體育課程中最喜愛的一環，本單元便是以團隊的方式來進行體能提升，並培養學童團隊合作的概念與運動家的精神。活動設計包含：蹦跳接龍賽、仰臥傳接塞與分腿滾球賽，都是透過團隊競賽的設計概念，同時訓練又兼具趣味競賽的方式，來提升孩子不僅在體能的表現更展現個人與團隊的運動精神。

單元四(挑戰極限 我最棒)：最後一單元則是做為本次活動的檢核，以立定跳遠、一分鐘仰臥起坐與坐姿體前彎的檢測方式來做為自我評量，檢測成績不分高低，以自我挑戰為主要目的。完成過後老師鼓勵學生在整個教學單元內的踴躍參與及表現，並鼓勵學生持續自我健康體能的養成與規律運動習動的建立。

單元活動一：輕鬆體能 我樂意

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
1'	<b>【一、準備活動】：</b> 1. 規劃課程內容，準備相關活動器材	學生能主動參與協助	1-1-1 引導學生一起準備課程活動所需之器材		
1'	2. 集合、點名	確認出席情形	1-2-1 掌握學生出席狀況，並同時了解參與課程學童的身體健康情形，不適者即建議休息。	師生互動	電腦與電視播放
5'	3. 引起動機： 健康醫學動畫觀賞	學生認識健康體適能	1-3-1 讓學生觀賞健康宣導動畫，讓學生了解何謂健康體適能，以及鼓勵學童多參與運動。	口頭評量 專心觀賞	參考資料 1
5'	4. 進行暖身運動 (快走->慢跑) ---參考活動實錄	確實熱身與伸展肢體，避免運動傷害	1-4-1 先以快走的方式走 200 公尺後再進行 400 公尺的慢跑，之後再進行身體關節與肌肉伸展運動。 1-4-2 伸展時提醒學童伸展動作要確實。	操作評量	動畫內容
8'	<b>【二、發展活動】：</b> 1. 一躍千厘 1 (呼拉圈跳跳樂)	學會立定跳的動作： 1. 上肢協調的擺動 2. 下肢配合上肢作蹲起的預跳動作 3. 雙腳同時起跳 4. 同時落地，並做好膝蓋緩衝姿勢	2-1-0 說明立定跳遠動作與注意事項，指出活動中的跳躍方式必須雙腳同時起跳、同時落地。 2-1-1 將呼拉圈排成房子或機器人的造型，讓學生依序跳圖形所使用的呼拉圈。 2-1-2 第一次將不同顏色呼拉圈隨機擺放置活動區，先讓學童依個人喜好有前端跳至後端 2-1-3 第二次則是限定學童只能選擇單一顏色作為前跳的目標，一樣由前端跳至後端。	師生互動 專心聽解 操作評量 操作評量	呼拉圈

8'	<p>2. 就是要六塊肌 1 (剪刀、石頭、布) ---參考活動實錄</p> 	<p>體驗腹肌收縮與學會 正確仰臥起坐動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳屈膝</li> <li>2. 雙手輕觸雙肩肩窩處</li> <li>3. 腹部用力坐起隨後穩定下躺</li> </ol>	<p>2-2-0 說明仰臥起坐的動作要領與注意事項 2-2-1 活動分為兩人一組，面對面坐下成仰臥起坐的預備姿勢。先讓彼此試作 3-5 次，並調整姿勢及位置。 2-2-2 兩人呈預備姿勢，聞哨音後，同時坐起並進行剪刀石頭布的遊戲，輸的一方連續做兩下，贏的可休息，若兩人出的一樣則都需要做一下。 2-2-3 活動進行 1 分鐘後，休息片刻，可請學生成海狗趴的姿勢進行伸展 1 分鐘，實施兩次。</p>	<p>專心聽解 操作評量</p> <p>操作評量</p>	
7'	<p>3. 腰骨有軟 Q 1 (腳跨三個圈)</p>	<p>能做出分腿身體前彎的腿後肌伸展動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳分腿</li> <li>2. 身體前彎</li> <li>3. 腿後伸展至肌肉有點緊繃但不至於疼痛的位置</li> </ol>	<p>2-3-0 說明伸展動作的要領與注意事項，並讓學生了解動作所針對的伸展部位(肌群)為何。 2-3-1 請學生回至原先呼拉圈跳的場地，讓學生雙腳先在同一圈內，進行 30 秒的伸展。 2-3-2 請學生跨兩個呼拉圈，在伸展 30 秒 2-3-3 不限制學生可以跨幾個呼拉圈，鼓勵學生挑戰個人的柔軟度。</p>	<p>師生互動 專心聽解</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	呼拉圈
5'	<p>【三、統整與總結】： 1. 心得分享 2. 鼓勵與回饋</p>	<p>分享體驗心得 察覺自我表現</p>	<p>3-1-1 請學生自我檢合並分享今日上課的心得與感受 3-1-2 老師鼓勵學生表現，並再提醒課程活動的動作要領。</p> <p style="text-align: center;">單元活動一結束</p>	<p>口頭評量</p>	

單元活動二：趣味體能 我可以

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
1'	<b>【一、準備活動】：</b> 1. 規劃課程內容，準備相關活動器材	學生能主動參與協助	1-1-1 引導學生一起準備課程活動所需之器材		
1'	2. 集合、點名	確認出席情形	1-2-1 掌握學生出席狀況，並同時了解參與課程學童的身體健康情形，不適者即建議休息。	師生互動	
3'	3. 引起動機： 師生問與答：	動動腦，思考體能活動可以怎麼玩！	1-3-1 透過問與答的方式讓學生思考體適能活動除了基本的訓練外，還可以怎麼進行？	口頭評量	電腦與電視播放
5'	4. 進行暖身運動 毛巾操	確實熱身與伸展肢體，避免運動傷害	1-4-1 利用網路平台的影音分享，讓學生一起學著帶動跳，並透過毛巾的使用來達到身體的伸展運動。	專心觀賞 操作評量	參考資料 3 毛巾操
8'	<b>【二、發展活動】：</b> 1. 一躍千厘 2 (出繩入化) ---參考活動實錄	利用跳繩活動，讓學生學會雙腳併跳，並加強腿部肌力。	2-1-1 老師介紹跳繩不同類型的跳法，初學者以二跳一迴旋為主，進階者以一跳一迴旋為主。 2-1-2 交叉跳 2-1-3 以跳繩放置在地上作為繩梯，讓學生練習跳繩梯，或是快速前進-左右的步伐變化，強化學生腿部與腳踝的肌力。	專心聽解 操作評量 操作評量	跳繩
8'	2. 就是要六塊肌 2 (核心棒式接力)	學習利用全身力量維持穩定，特別是核心部位的利用	2-2-1 說明棒式的動作姿勢、要領以及注意事項 2-2-2 學生一樣分為三組，學生取適當距離左右站後伏地呈預備姿勢。	專心聽解 操作評量	

	 <p>---參考活動實錄</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 伏地成預備姿勢</li> <li>2. 頭、頸、肩、背、臀與腿呈一直線</li> </ol>	<p>2-2-3 老師利用球，為接力物，讓學生在身體腹背肌用力的狀況下，進行滾球接力賽。</p> <p>2-2-4 學生試做一次過後，再次叮嚀動作要領，避免屁股突起或是身體下陷等錯誤姿勢。再實施一次活動。</p>	<p>操作評量</p>	<p>籃球</p>
<p>8'</p>	<p>3. 腰骨有軟 Q 2 (人體數字)</p> 	<p>學習肢體的控制以及身體的柔軟度</p>	<p>2-3-1 老師說明活動內容與要求</p> <p>2-3-2 學生可以以個人或兩人合作的方式，利用身體拼出老師指定的數字。</p> <p>2-3-3 藉由肢體的變化練習肢體的控制以及柔軟度的展現。</p> <p>2-3-4 可以請學生動腦思考，學習觀摩同儕的肢體表現，並自我創作。</p>	<p>師生互動 專心聽解  操作評量  操作評量</p>	
<p>6'</p>	<p><b>【三、統整與總結】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心得分享</li> <li>2. 鼓勵與回饋</li> </ol>	<p>分享活動心得 總結課程內容並鼓勵學生的學習參與態度</p>	<p>3-1-1 請學生分享活動過後的心得，若無法發揮創意利用肢體表現的學生，可以再給他機會表現給大家看。</p> <p>3-1-2 老師再次鼓勵與讚美學生參與態度及表現</p>	<p>口頭評量 同儕互動</p>	
<p>活動二結束</p>					

### 單元活動三：團隊遊戲 我最愛

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
2'	<p><b>【一、準備活動】：</b></p> <p>1. 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>2. 集合、點名</p> <p>3. 引起動機：</p>	<p>學生能主動參與協助</p> <p>確認出席情形</p> <p>引起學生團體對抗遊戲的興趣，提高活動的動機</p>	<p>1-1-1 引導學生一起準備課程活動所需之器材</p> <p>1-2-1 掌握學生出席狀況，並同時了解參與課程學童的身體健康情形，不適者即建議休息。</p> <p>1-3-1 活動前告知學生今日活動皆以團體方式進行，各組表現優異的同學則於課後進行表揚。</p>	<p>師生互動</p> <p>口頭評量</p>	
5'	<p>4. 進行暖身運動</p> <p>捕魚網</p>	<p>利用團體遊戲進行趣味化熱身</p>	<p>1-4-1 全班分散在球場中，老師指定當日值日生為漁夫，進行捕魚(抓人)，被捕到的人則在成為漁網的一部份，捕魚活動持續到將所有的漁捕盡。</p>	<p>操作評量</p>	
10'	<p><b>【二、發展活動】：</b></p> <p>1. 一躍千厘 3 (蹦蹦跳接力賽) ---參考活動實錄</p> 	<p>能利用上一單元所體驗的立定跳方式來進行。學生在過程中能遵守規定，並注意安全</p>	<p>1-4-2 過程中提醒學生不可故意用手指抓傷他人，禁止學生跑出活動區域外。</p> <p>2-1-1 將學生分為三組，每組約 10 人。說明活動內容與注意事項。</p> <p>2-1-2 學生身體伏地為跪姿，最後一名學生利用立定跳的方式向前連續跳。</p> <p>2-1-3 隨後的每一組最後一名學童依此方式前進，使得整組連續前進，活動進行 60 公尺。</p>	<p>專心聽解</p> <p>專心聽解</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	

10'	<p>2. 就是要六塊肌 3 (仰臥傳球接力賽)</p>  <p>---參考活動實錄</p>	<p>學生能利用腹肌的快速收縮進行仰臥起坐，並以傳球的方式進行接力活動。</p>	<p>2-2-1 將學生分為三組，每組約 8-10 人，學生取出較大的間隔距離，依下列圖式的方式進行排列。 → ← → ← → ← → ←</p> <p>2-2-2 各組有十顆球，由排頭依序以仰臥起坐的方式坐起後將球給予下一位，以最快將十顆球接傳至最後端的一組為獲勝。</p> <p>2-2-3 各組經練習一次過後可以調整距離與位置，之後再進行第二次的團體競賽。</p>	<p>專心聽解 操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>籃球</p>
8'	<p>3. 腰骨有軟 Q 3 (分腿滾球大賽)</p> 	<p>學生分腿，透過滾球的方式來練習下背、與腿後肌群伸展</p>	<p>2-3-1 學生兩兩一組一顆球，坐在地上分腿對坐，利用滾球的方式沿著自己的大腿內側坐向左前-向右前的方向伸展。</p> <p>2-3-2 將學生分為三組，一組約 8-10 人，取出間隔距離後，坐下並分腿。</p> <p>2-3-3 學生依序由最前端沿著先前的滾球方式由左前開始伸展至右前，依序傳至最後一位。</p> 	<p>師生互動 專心聽解</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>籃球</p>
6'	<p>【三、統整與總結】：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>心得分享</li> <li>鼓勵與回饋</li> </ol>	<p>分享活動心得 總結課程內容並鼓勵學生的學習參與態度</p>	<p>3-1-1 請學生分享團隊競賽的心得。請獲勝的團隊分享經驗，請未獲勝的團隊思考、分享一下落敗的原因。</p> <p>3-1-2 老師鼓勵學生的優異表現，並告知下次的上課內容。</p> <p style="text-align: center;"><b>活動三結束</b></p>	<p>口頭評量 同儕互動</p>	

### 單元活動四：挑戰極限 我最棒

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5'	<b>【準備活動】：</b> 1. 規劃課程內容，準備相關活動器材 2. 集合、點名 3. 進行暖身運動	學生能主動參與協助 場地布置與器材準備 確認學生出席情形 學生確實熱身與伸展 肢體，避免運動傷害	1-1-1 引導學生一起準備課程活動所需之器材 1-2-1 掌握學生出席狀況，並同時了解參與課程學童的身體健康情形，不適者即建議休息。 1-3-1 請學生先進行低強度熱身跑步 3 分鐘，再請學生進行全身的關節活動與肌肉的伸展。	操作評量	
10'	<b>【主要活動】：</b> 1. 地定跳遠檢測	檢測學生腿部肌力	2-1-1 學生依序進行兩次的立定跳測試，採最遠的一次成績為最佳成績。施測時請學生注意起跳時，雙手自然擺臂，雙腳不可越線，兩腳同時起跳、同時落地。	操作評量	立定跳檢測墊*2 組
10'	2. 一分鐘仰臥起坐檢測	檢測學生腹肌肌耐力	2-2-1 學生分為兩組，一組按壓腳步、一組施測，採一分鐘累計次數。施測時請學生注意雙手確實抱胸，下躺時避免頭部過於快速撞擊，起身時雙手須觸碰雙膝才計一次。	操作評量	軟墊*5 塊
12'	3. 柔軟度檢測	檢測學生下肢柔軟度	2-3-1 設置兩組檢測器，一組施測時，另一同學可在另一組姿勢調整與準備。每位學生檢測兩次，以最遠的距離為成績。提醒學生測驗時雙手中指重疊，下彎停頓 2 秒，不可分開或利用彈震的方式伸長。	操作評量	柔軟度檢測器*2 組
3'	<b>【統整與總結】：</b> 1. 心得分享 2. 鼓勵與回饋	總結課程內容並鼓勵學生的學習參與態度	3-1-1 鼓勵學生挑戰自我並養成規律運動行為。	口頭評量 同儕互動	

活動四結束

修正原則	<p>單元活動一 1、呼拉圈顏色若不足，老師可使用粉筆在場地上進行顏色的區別 2、提醒學生注意呼拉圈的高度，避免跳躍著地時踩到呼拉圈而造成滑倒。 3、剪刀石頭布遊戲，仍要提醒學生雙腳必須屈膝，透過腹腰部的力量坐起，而不要使用手扶。</p> <p>單元活動二 1、跳繩的難易度須注意到學生的起始能力，特別是針對手眼腳協調性較不足的學童。空甩繩跳也可以替代。 2、人體數字遊戲可改以分組在軟墊上操作，避免操作過後衣服受汗。</p> <p>單元活動三 1、蹦蹦跳大賽要提醒學生在排頭時，必須取出適當距離或是老師先地面上作好間隔的標記，避免學生距離越來越近而導致後續的同學無法施跳。 2、仰臥傳球遊戲一樣得要取出適當距離，避免學生同時仰躺時會雙頭互碰撞到。 3、分腿傳球的球數可再增加，讓學生可以達到較多的伸展次數與時間</p> <p>單元活動四 1、地定跳遠可讓學生於腳跟踩踏止滑粉，幫助老師判斷著地點。 2、提醒學生在仰臥起坐後躺時必須雙肩著地，不可在空中連續反覆。 3、體適能檢測還包含心肺適能的檢測，因該適能為列入本教學活動單元的設計，故不在此施測範圍內。</p>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育部健康醫學網 <a href="http://health.edu.tw/health/portal/link/link01/index.jsp">http://health.edu.tw/health/portal/link/link01/index.jsp</a></li> <li>2. 運動 3.2.1 動畫短片 <a href="http://health.edu.tw/healthplus/Animate!one.action?bsno=2898">http://health.edu.tw/healthplus/Animate!one.action?bsno=2898</a></li> <li>3. 毛巾操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ohNIYE1UW8A">https://www.youtube.com/watch?v=ohNIYE1UW8A</a></li> <li>4. 教育部體育署體適能網站 <a href="http://www.fitness.org.tw/">http://www.fitness.org.tw/</a></li> </ol>
附件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體適能成績登記表</li> <li>2. 活動實錄-剪刀、石頭、布</li> <li>3. 活動實錄-下肢伸展運動</li> <li>4. 活動實錄-出繩入化</li> <li>5. 活動實錄-核心棒式接力</li> <li>6. 活動實錄-人體數字</li> <li>7. 活動實錄-蹦蹦跳</li> <li>8. 活動實錄-仰臥傳球接力</li> <li>9. 活動實錄-分腿滾球大賽</li> </ol>

附件 1

# 甲仙國小〔健康體適能〕測驗登記表

班級：

施測教師：

座號	姓名	坐姿體前彎 單位：公分	立定跳遠 單位：公分	仰臥起坐 一分鐘	800 公尺 單位：秒
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

註一：體適能施測參考網站 教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw>

註二：本表請於 **10月底** 之前交回體衛組。謝謝您！

# 活動成果照片

big  
tree



活動  
實錄



剪刀、石頭、布

big  
critters

# 活動成果照片

活動實錄



下肢伸展運動

WWW.MEITU.COM

# 活動成果照片



# 活動成果照片

活動實錄

meitu.com



核心棒式接力



活動成果照片

活動實錄



# 活動成果照片

活動實錄



蹦蹦跳

# 活動成果照片

活動實錄



仰臥傳球接力

# 活動成果照片

## 活動實錄

WWW.MEITU.COM



## 分腿滾球大賽

STRAY BIRDS OF SUMMER COME TO MY WINDS, THEY CAN NOT FLY AWAY,  
AND YELLOW LEAVES OF AUTUMN WHICH I HAVE NO CLUES, FLUTTER AWAY  
THERE WITH A SIGN.

