

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'	【一、準備活動】： 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'	【二、發展活動】： 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"> 1. 雙腳屈膝 2. 雙手輕觸雙肩窩處 3. 腹部用力坐起隨後穩定下躺 	<p>2-2-0 說明仰臥起坐的動作要領與注意事項</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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"> 1. 雙腳分腿 2. 身體前彎 3. 腿後伸展至肌肉有點緊繃但不至於疼痛的位置 	<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。</p> <p>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。</p> <p>2-3-2 請學生跨兩個呼拉圈，在伸展 30 秒</p> <p>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】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心得分享 2. 鼓勵與回饋 	<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</p> <p>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'	【一、準備活動】： 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'	【二、發展活動】： 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>8'</p> <p>---</p> <p>---</p> <p>6'</p>	 <p>---參考活動實錄</p> <p>3. 腰骨有軟Q 2 (人體數字)</p>  <p>【三、統整與總結】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 心得分享 鼓勵與回饋 	<ol style="list-style-type: none"> 伏地成預備姿勢 頭、頸、肩、背、臀與腿呈一直線 <p>學習肢體的控制以及身體的柔軟度</p> <p>分享活動心得</p> <p>總結課程內容並鼓勵學生的學習參與態度</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 2-3-1 老師說明活動內容與要求 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。 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。 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。 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。 3-1-2 老師再次鼓勵與讚美學生參與態度及表現 <p style="text-align: center;">活動二結束</p>	<p>操作評量</p> <p>師生互動</p> <p>專心聽解</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>同儕互動</p>	<p>籃球</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>【一、準備活動】：</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>【二、發展活動】：</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"> 心得分享 鼓勵與回饋 	<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;">活動三結束</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'	【準備活動】： 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'	【主要活動】： 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'	【統整與總結】： 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"> 1. 教育部健康醫學網 http://health.edu.tw/health/portal/link/link01/index.jsp 2. 運動 3.2.1 動畫短片 http://health.edu.tw/healthplus/Animate!one.action?bsno=2898 3. 毛巾操 https://www.youtube.com/watch?v=ohNIYE1UW8A 4. 教育部體育署體適能網站 http://www.fitness.org.tw/
附件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能成績登記表 2. 活動實錄-剪刀、石頭、布 3. 活動實錄-下肢伸展運動 4. 活動實錄-出繩入化 5. 活動實錄-核心棒式接力 6. 活動實錄-人體數字 7. 活動實錄-蹦蹦跳 8. 活動實錄-仰臥傳球接力 9. 活動實錄-分腿滾球大賽

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

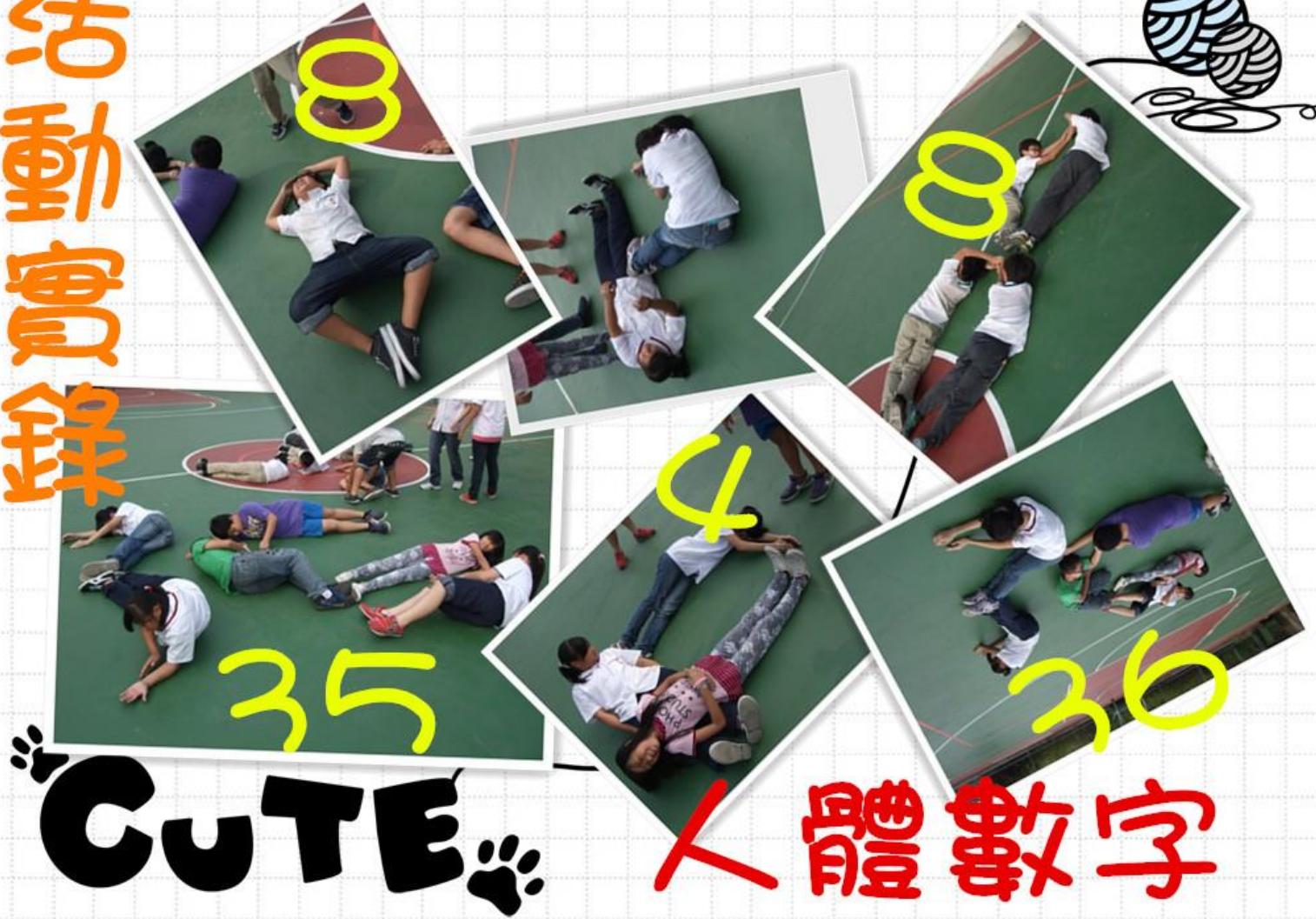


核心棒式接力



活動成果照片

活動實錄



CUTE

人體數字

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.

