

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
作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組		
作品名稱	超「ㄐㄝˋ」		
適用對象	五、六年級		
作品用途	主要結合校本課程，融入海洋議題、達到提升學生體適能。		
設計理念與構想	<p>教育部體育署提出「Sh150 方案」希望各逐步培養學生的運動興趣與習慣。而這方案的成效莫過於體適能的提升，本市的體適能成績雖為全國之冠，但其中的柔軟度一直為難以落實教學課程。</p> <p>超「ㄐㄝˋ」課程主要依循學校本位課程-閱讀延伸、漫延，讓學生透過閱讀欣賞繪本，每個故事情節皆能發展出不一樣的體適能活動，透過每堂課的暖身時間，執行 5 周的柔軟度運動處方，補足孩子的體適能；透過課程的進行讓學生培養生活技能、解決問題的能力，在各組活動中來增進學生健康體適能，進而發揮團隊精神、肯定自我價值；並結合生活技能的教學策略與教學法，以「學生為中心」、強調「互動」、「參與」，有效引導建構認知，內化為信念，形成規律運動正確態度與價值，熟練技能。學生體驗海洋獵者的生存技能及乘風破浪趣，提升運動樂趣，成為健康體適能的小達人。</p> <p>「ㄐㄝˋ」-閱讀：孩子透過主題閱讀、時間思考轉化為行動的燃料。 「ㄐㄝˋ」-躍動：因閱讀而心動、躍躍一試，讓體適能躍進。 「ㄐㄝˋ」-喜悅：活動過程孩子都是歡喜快樂、自動自發。 「ㄐㄝˋ」-卓越：透過不一樣的暖身策略，讓孩子的體適能及閱讀素養超前。 「ㄐㄝˋ」-跨越：因策略的導入，體適能、柔軟度進而跨越另一個更高程度。 「ㄐㄝˋ」-樂曲：孩子的閱讀是有旋律、身體活動的有節奏，兩者合一成有組織、超越從前不一樣的聲音、樂曲。</p>		
內容概述（教具組請撰寫操作說明）	次序	活動名稱	教學目標
	一	超「ㄐㄝˋ」 閱讀、躍動	思考繪本中的使用獵魚的技巧，並能化為實際行動，賦予獵魚的技巧更高的運動價值，提升學生體適能認知及自我覺察，進而強化學生的健康體適能，並能培養學生解決問題的能力。
	二	超「ㄐㄝˋ」 喜悅、卓越、跨越	透過暖身活動體驗各項的柔軟度運動處方，讓學生充分發揮處在海洋中的漁船實際的情境及所需的技巧，進而提升學生健康體適能。從活動中，評量自己的體適能狀況，並提出改進之處為何。
	三	超「ㄐㄝˋ」 樂曲	依據教育部體適能檢測柔軟度運動處方，將四個動作放置收操，讓孩子融合閱讀及體適能的驚豔進而超「ㄐㄝˋ」自我，譜出有節奏、有系統的樂曲。

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

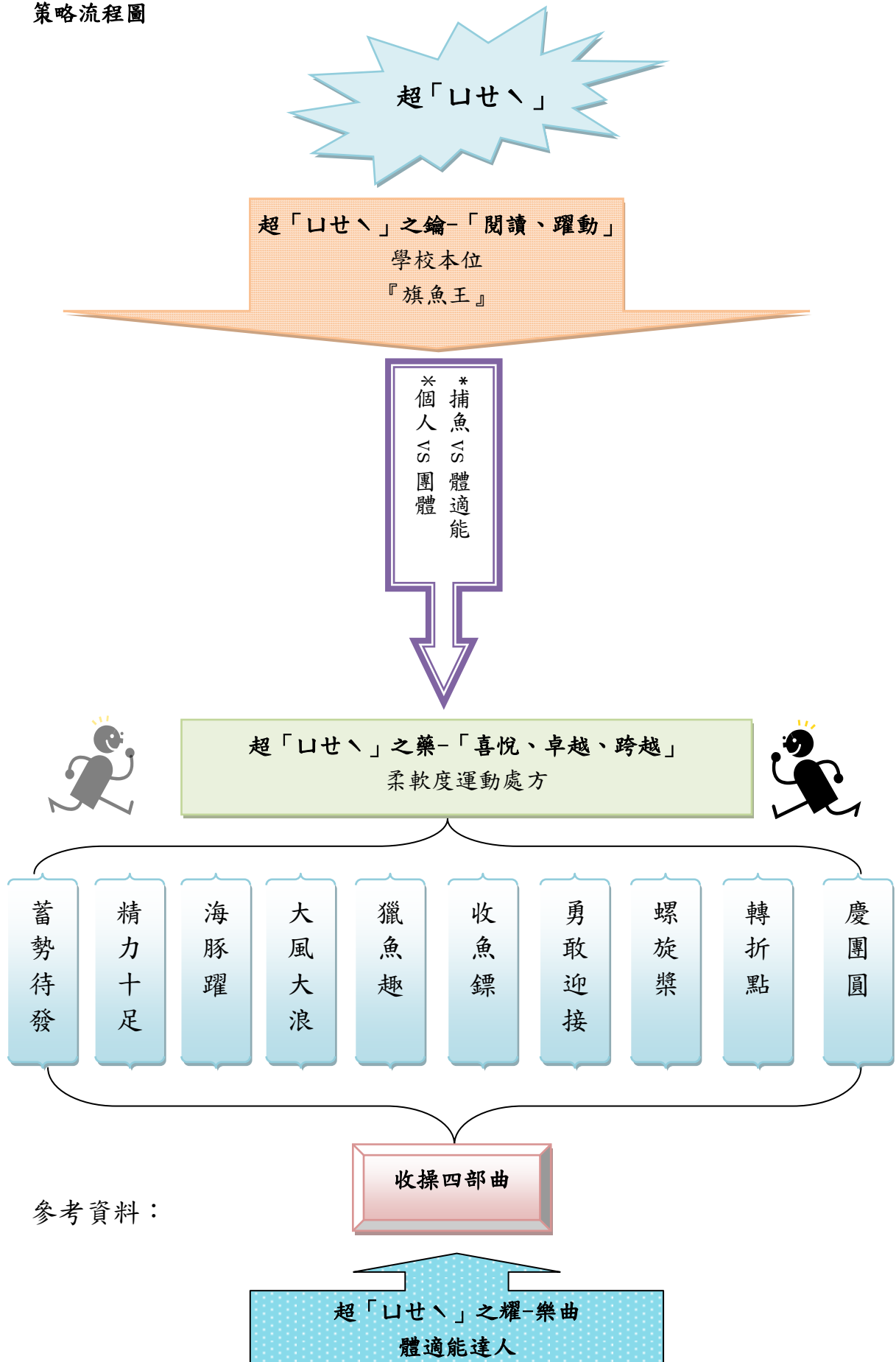
項目/單元名稱		超「ㄐㄝˋ」	設計者	謝玉姿	
教學對象		六年級	教學節數	十二節(每節課前 12 分鐘)	
融入議題		海洋議題	教學資源	電腦、單槍、繪本(旗魚王)、討論單一、飛盤、小球、角錐、敏捷圈、階梯繩、接力棒大、中、小呼拉圈、討論單二	
設計理念		<p>一、融入生活技能的教學法，由靜態閱讀以運動欣賞繪本開始進行課程，增進技能獲得與行為表現，促進技能維持與類化。</p> <p>二、延伸學校本位、學校健康體適能測驗活動，透過柔軟度運動處方取代平日的暖身活動，讓孩子自我覺察及親身體驗體適能增進之處，及繪本與課程的相關性。</p> <p>三、利用體適能前後測之數據變化，來瞭解柔軟度運動處方是否能增進孩子的柔軟度及其他體適能之能力，也讓孩子有較多機會增加本身的行動經驗、及肢體活動的使用。</p> <p>四、經由各項活動讓學生體驗體適能的重要，並能落實於暖身活動中，除了對體適能能夠正確的認知外，並能對運動器材發揮十足的功用，展現對閱讀的理解力與健康體適能的執行力。</p>			
教學目標	能力指標	教學目標			
	1-2-2	<p>1. 瞭解體適能之意義與重要性，並檢測自我健康體適能狀況</p> <p>2. 能重視並積極促進從事體適能運動時的安全及動作。</p> <p>3. 瞭解及分辨各項運動能力的操作</p> <p>4. 能以行動來突破提升健康體適能的能力。</p>			
	1-2-3				
	3-2-2				
	3-2-5				
	4-2-2				
6-2-3					
節次	教學活動流程		時間	教學資源	教學評量
第一節	<p>活動一：超「ㄐㄝˋ」-閱讀、躍動</p> <p>一、對旗魚王繪本認識(5分鐘)</p> <p>二、小組討論(10分鐘)</p> <p>*旗魚王這本書讓你印象最深刻的是哪個部分？</p> <p>*你覺得在海洋上獵魚需要哪些技巧？</p> <p>*這些技巧應用體適能的哪些能力？</p> <p>*體適能的項目中你最棒的項目是什麼？最需要加強的是？</p> <p>三、小組上台分享(5分鐘)</p> <p>四、總結(8分鐘)</p> <p>五、下節課預告說明(2分鐘)</p> <p>說明下次上課要進行的活動、集合地點。</p> <p>~~~第一節課結束~~~</p>		40分鐘	電腦 單槍 繪本 討論單 (附件一)	能專注聽講 能解決問題並討論/分享

<p style="text-align: center;">第二節</p>	<p>活動二：超「ㄐㄝˋ」-喜悅、卓越、跨越 (一)柔軟度策略：蓄勢待發(繪本內容)(10分鐘) 盤盤相接-1.〔下肢伸展、往上伸展、側邊伸展〕*10秒*2次 2.以上動作加飛盤*10秒*2次 3.背後伸展*10秒*2次 4.背後傳(左右)*2次 5.蹲踞走(停5秒)*2次 <div style="text-align: center;">~~暖身結束~~</div> 主要課程~田徑短跑(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1.單側坐姿前彎 15秒*2次 2.改良式坐姿前彎 15秒*2次 <div style="text-align: center;">~~~第二節課結束~~~</div></p>	<p style="text-align: center;">40分鐘</p>	<p style="text-align: center;">飛盤 小球</p>	<p style="text-align: center;">可以依照策略動作的內容做出正確動作</p>
<p style="text-align: center;">第三節</p>	<p>(二)柔軟度策略：精力十足(繪本內容)(10分鐘) 魔力球-1.站姿：右手球放右腳旁→雙手拿球往上→左手球放左腳旁(膝蓋不彎為原則，兩腳開)*15次 2.坐姿：兩腳伸直，右手拿球→放屁股後→雙手拿球往腳掌伸展→右=左手拿球→放屁股後(雙手伸直)*15次 <div style="text-align: center;">~~暖身結束~~</div> 主要課程~田徑短跑(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1.站姿屈膝 15秒*4次 <div style="text-align: center;">~~~第三節課結束~~~</div></p>	<p style="text-align: center;">40分鐘</p>	<p style="text-align: center;">角錐 小球</p>	<p style="text-align: center;">可以按照動作依序做出正確的收操動作</p>
<p style="text-align: center;">第四節</p>	<p>(三)柔軟度策略：海豚躍(繪本內容)(10分鐘) 單手單腳-1.圈圈開合跳*3次 2.抓腳單腳跳*6次 3.階梯繩(接力賽)*2次 <div style="text-align: center;">~~暖身結束~~</div> 主要課程~跳遠(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1.體前彎 15秒*2次 2.轉腰 15秒*2次 <div style="text-align: center;">~~~第四節課結束~~~</div></p>	<p style="text-align: center;">40分鐘</p>	<p style="text-align: center;">敏捷 圈 階梯 繩 角錐 鬆土 架</p>	<p style="text-align: center;">遵守規則及安全</p>

<p>第五節</p>	<p>(四)柔軟度策略：<u>大風大浪</u>(繪本內容)(10分鐘) 步步高升-1. 圈圈開合跳*4次 2. 踢屁股跑*3次 3. 抬腿跑*3次 4. 弓箭步(15下*3次) ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~跳遠(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 站立前彎(雙腳)15秒*2次 2. 站立前彎(交叉)15秒*2次 ~~~第五節課結束~~~</p>	<p>40分鐘</p>	<p>敏捷 圈 階梯 繩</p>	<p>按照 口令 及指 示依 序做 出策 略動 作</p>
<p>第六節</p>	<p>(五)柔軟度策略：<u>獵魚趣</u>(繪本內容)(10分鐘) 攜手向前-1. 坐姿接力棒-單手 2. 坐姿接力棒-雙手 ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~接力(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 轉腰 15秒*4次 ~~~第六節課結束~~~</p>	<p>40分鐘</p>	<p>接力 棒 角錐</p>	<p>可以 依照 策略 動作 的內容 做出 正確 動作</p>
<p>第七節</p>	<p>(六)柔軟度策略：<u>收魚鏢</u>(繪本內容)(10分鐘) 空中腳踏車-1. 單人腳踏車 15秒*3次 2. 雙人腳踏車 10秒*3次 ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~創作性舞蹈(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 轉腰 15秒*4次 ~~~第七節課結束~~~</p>	<p>40分鐘</p>		<p>按照 口令 及指 示依 序做 出策 略動 作</p>
<p>第八節</p>	<p>(七)柔軟度策略：<u>勇敢 迎接</u>(繪本內容)(10分鐘) 轉身遇到你-1. 轉身拍掌(15下*3次) 2. 轉身踢腳(15下*3次) 3. 轉身拍掌、踢腳(10下*3次) ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~跳繩(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 弓箭步 15秒*4次 ~~~第八節課結束~~~</p>	<p>40分鐘</p>	<p>跳繩</p>	<p>可以 依照 策略 動作 的內容 做出 正確 動作</p>

第九節	<p>(八)柔軟度策略：<u>螺旋槳</u>(繪本內容)(10分鐘) 手忙腳亂-1. 跨下 8(15下*3次) 2. 兩人上下傳(15下*3次) 3. 背對背拿球跑(15下*3次) ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~跳繩(28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 弓箭步 15秒*4次 ~~~第九節課結束~~~</p>	40分鐘	跳繩	按照指令及指示依序做出策略動作
第十節	<p>(九)柔軟度策略：<u>轉折點</u>(繪本內容)(10分鐘) 人橋-1. 壓肩 10秒*3次 2. 搭肩-摸地走(手掌、腳掌著地)*2次 3. 層次接力*2次 ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~創作性舞蹈 (28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 體前彎 15秒*4次 ~~~第十節課結束~~~</p>	40分鐘	音樂電腦	可以依照策略動作的內容做出正確動作
第十一節	<p>(十)柔軟度策略：<u>慶團圓</u>(繪本內容)(10分鐘) 團圓轉-1. 大呼拉圈穿越動作*2次(以排為組別) 2. 中大呼拉圈穿越動作*2次(以排為組別) 3. 小呼拉圈穿越動作*2次(以排為組別) 4. 大、中、小呼拉圈進行穿越動作*2次(以排為組別) ~~暖身結束~~</p> <p>主要課程~壘球 (28分鐘) 收操策略(2分鐘) 1. 單側坐姿前彎 15秒*2次 2. 體前彎 15秒*2次 ~~~第十一節課結束~~~</p>	40分鐘	大、中、小呼拉圈 壘球	按照指令及指示依序做出策略動作
第十二節	<p>活動三：超「ㄐㄝ、」之耀-樂曲體適能達人</p> <p>一、前導(5分鐘) 對柔軟度的教學策略與繪本的交融做一總結及說明。</p> <p>二、討論(15分鐘) *整個教學策略你覺得最容易做到的策略活動是哪一個? *整個教學策略你覺得最難做到的策略活動是哪一個? *整個教學策略你最喜歡的策略活動是哪三個? *體適能的項目中你覺得哪一項進步最多?</p> <p>三、上台分享(10分鐘) 四、總結(5分鐘) ~~~第十二節課結束~~~</p>	40分鐘	討論單(附件二)	可以依照策略動作的內容做出正確動作

附件：
策略流程圖

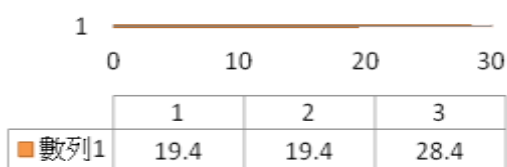


參考資料：

活動剪影

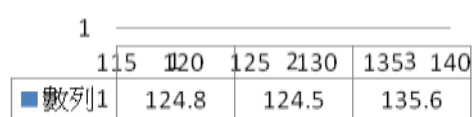
			
策略一 盤盤相接	策略二 魔力球	策略三 單手單腳	策略四 步步高升
			
策略五 攜手向前	策略六 空中腳踏車	策略七 轉身遇到你	策略八 手忙腳亂
			
策略九 人橋	策略十 團團轉	一起討論	討論單

柔軟度



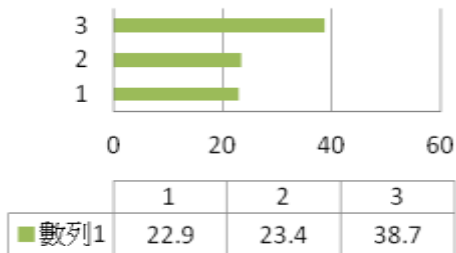
1：上學期 2：前測 3：後側

立定跳遠

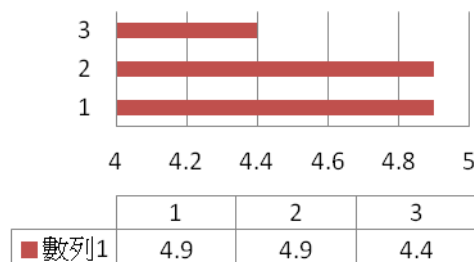


1：上學期 2：前測 3：後側

仰臥起坐



800公尺跑走



陸、檢討與反思

一、繪本導入

在開始教學時我會擔心學生對於暖身活動轉變為策略活動的參與度不夠完整，但策略活動進行後，發覺疑慮是多餘的，學生有無限的活力、構想，只是課程時間限制了他們的進一步思考能力；小組討論時間過短，無法讓學生分享個人的體驗及感想。

二、策略活動

策略活動過程都讓師生有了意外的發現，每一次的策略活動都打破了學生對於體適能的認知及操作，體適能不再是枯燥的操作，而是可以透過其他的策略活動來增進個人適能，更能體認團隊合作的力量。增進柔軟度的能力，不在只是無聊的伸展，更能藉由活動策略的導入及創意的教學，學生也能在策略導入的過程中享受超「口廿、」的樂趣，除此之外，更有了共同討論的話題，每個學生都能熱烈的參與活動，激盪出更多解決辦法。整課課程設計都讓全班學生共同參與，策略活動導入學生可以依個人能力選擇，不會有「漏網之魚」之餘慮，甚至讓學生對於體適能的增進並不只是口號，而是可以更徹底的執行在課堂中。

柒、結論與建議

一、結論

海洋教育的宣導及維護必須從教育中做起，透過課程讓每一個孩子都知道要做好海洋保育工作，透過繪本課程讓學生實際知道如何海洋資源的維護，海上獵魚的技巧可以在體適能活動上做哪些呈現，鼓勵每一個孩子從自己做起，不與別人做比較。以期在這體育課有限的時間，延續孩子對運動的熱忱，進而增進個人體適能，提升柔軟度的能力；體適能前後測比較發現孩子柔軟度大大提升，其他的體適能也有顯著的差異，證明策略的導入亦有效提升孩子體適能的能力，也促進了孩子對體適能的認知，孩子對於自我的體適能也相對的覺得提升，在測驗完後，每個孩子都不相信自己可以做到並且進步許多，全班將近有 14 位孩子覺得柔軟度進步最多，孩子也認為繪本導入體育活動相當有趣及好玩。在體驗與實踐中之間，學生對於閱讀有了更多的想像與渴望，而對健康體適能保持源源不絕的熱情，正是我們所樂見與期待的！

二、建議

可以針對體適能的內容讓學生去構想及延伸物活動，不局限於老師的課程活動設計策略，讓學生針對個人體適能不足之處去設計活動，相信學生的體適能認知及繪本的結合會更加深刻。經由實際的策略活動過程，去體驗繪本所陳述的劇情也可以化身運動策略增進體適能的能力，不但增進孩子對繪本的閱讀理解的認識，更可以讓學生從中感受對體適能增進為何。

繪本與體育的化學關係



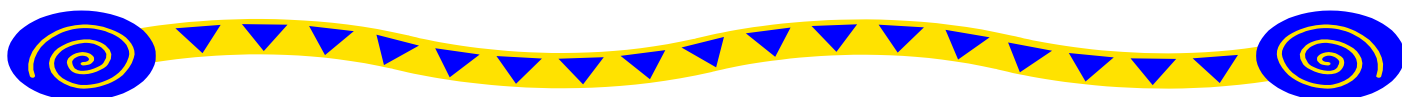
*旗魚王這本書讓你印象最深刻的是哪個部分？

*你覺得在海洋上獵魚需要哪些技巧？

*這些技巧應用體適能的哪些能力？

*體適能的項目中你最棒的項目是什麼？最需要加強的是什麼？

組員： _____



討論單二

起「出世」之樂-樂曲體適能達人

*整個教學策略你覺得最容易做到的策略活動是哪一個？

*整個教學策略你覺得最難做到的策略活動是哪一個？

*整個教學策略你最喜歡的策略活動是哪三個？

*體適能的項目中你覺得哪一項進步最多？

*繪本融入體育教學策略好玩嗎？你的看法為何？

姓名：_____