

中學組教材 (非球類)

主持人：國立臺灣師範大學 曾明生教授

分享者：臺南市後甲國中 黃建松主任

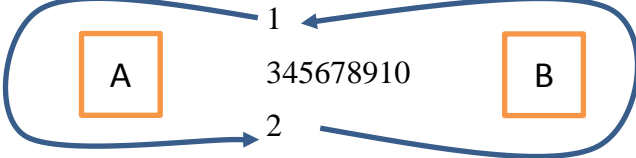
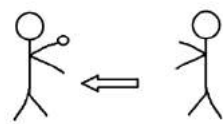
高雄市海青工商 詹恩華教師

新北市錦和高中 原珮文教師

第四學習階段(國中)

領域/科目	健康與體育領域 /體育		設計者	黃建松
實施年級	國中一年級		總節數	6
單元名稱	田徑總動員-追趕跑跳			
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	領綱 核心 素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
	學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
議題融入	實質內涵	略		

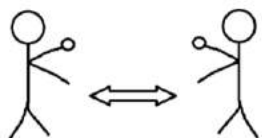
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p style="text-align: center;">本節重點：再「接」再「力」-接力時的助跑及加速度</p> <p>一、準備活動(10分)</p> <p>1、全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>2、分成4排，用傳接棒方式慢跑操場一圈，接力棒傳到排頭後，排頭就繞到排尾繼續傳接棒，換人帶頭慢跑。</p> <p>二、主要活動(30分)</p>	

	<p>1、教師提問-「剛剛傳接棒同學有沒有觀察到，要如何傳接棒比較流暢不會踢到同學的腳？」</p> <p>2、教師提問-「以前國小是如何傳接棒？」</p> <p>3、教師講解接力時傳接棒的動作要領。</p> <p>口訣(1)「快」：助跑速度要快</p> <p>口訣(2)「狠」：全程要用力跑</p> <p>口訣(3)「準」：助跑時機要準</p> <p>接棒者：掌心向上、手臂提高、重心放低</p> <p>傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心</p> <p>4、教師提問-「接力區的總共幾公尺？」</p> <p>5、教師講解判斷接力犯規的動作。</p> <p>6、教師提問-「同學有沒有觀察到跑道上接力區的線有什麼不同？」</p> <p>7、分成 4 組，2 組女生 2 組男生進行直線繞柱接力對抗賽。</p> <p>活動說明：AB 兩個標誌物距離 30 公尺，同學站在兩個標誌物中間預備。1 號同學快跑繞過 A 標誌物，折返回來後將接力棒傳給 2 號同學，1 號同學排到 10 號同學後方。2 號同學接到棒子快跑繞過 B 標誌物，折返回來後將接力棒傳給 3 號同學，2 號同學排到 1 號同學後方。依序完成接棒，看哪一組速度最快則獲勝。</p>  <p>8、檢討同學傳接棒的動作及問題後，再將同學分成 2 組進行男女混合競賽，讓同學討論編排棒次及起跑位置的戰術。</p> <p>三、整理活動(5 分)</p> <p>1、提問同學傳接棒的動作技術要領以及注意事項。</p> <p>2、預告下周田徑起跑的單元課程。</p>	<p>在主要活動讓同學瞭解傳接棒的動作要領及相關規則(1c-IV-1、1d-IV-1)，透過教師提問策略，能夠讓同學提出個人對傳接棒的理解內容，同學相互觀察彼此的傳接棒動作(1d-IV-2)。</p> <p>以短距離的來回接力練習方式，在一節課有效地練習傳接棒的加速度技巧。透過異質性分組有不同的傳接棒組合，考驗團隊對複雜情境的應變能力及解決問題的策略(健體-J-A2)，並且運用接力賽的規則起跑位置，提升團隊接力的成績(3d-IV-2)。</p>
<p>第 2 節</p>	<p>本節重點：蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度</p> <p>一、準備活動(15 分)</p> <p>1、全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>2、兩人一組接球遊戲活動。</p>  <p>活動(1)說明：兩人間隔兩個跑道距離各持一顆球，兩人持球位置要在同一邊，一起喊口令將球原地「向上」拋球，向前移動</p>	<p>讓同學兩人一組進行接球遊戲練習加速度，循序漸進增進挑戰積極參與練習，連結起跑動作(1c-IV-1、健體-J-A1)，並且互相觀察彼此的動作，適時地提供動作及</p>

將對方的球接住，完成 5 球後交換。



活動(2)說明：A 同學單手拿球水平放在肩膀外側，B 同學站在兩個跑道距離，B 同學看到 A 同學「向下」丟球後，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成 5 球後交換。



活動(2)結束教師提問-「同學是如何順利接到球？用什麼策略才能順利接到球？」請小組討論 20 秒後發表討論結果。

承續活動(2)，這次讓 A 同學雙手拿球，B 同學判斷 A 同學會將哪一邊的球「向下」丟球，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成 5 球後交換。

二、主要活動(25 分)

- 1、教師提問-「同學在國小的時候有沒有練習過蹲踞式起跑？」
- 2、教師講解蹲踞式起跑的動作要領、丈量方式及起跑口令。
- 3、教師提問-「同學有沒有觀察到，跑車為什麼比普通房車還要低，其原理是什麼？」
- 4、教師提問-「田徑比賽起跑分成蹲踞式與站立式，請問同學幾公尺以內的比賽必須採取蹲踞式起跑？」
- 5、剛剛兩人一組接球遊戲的熱身活動，現在讓同學改用蹲踞式起跑的方式，感受一下會不會比剛剛站立姿勢更容易接到球。持球同學要進行發令動作，同學依據口令進行蹲踞式起跑動作，持球同學協助檢視動作是否正確。

三、整理活動(5 分)

- 1、提問同學蹲踞式起跑的動作技術要領以及注意事項。
- 2、預告下周田徑終點名次判讀的單元課程。

口語回饋，將有助於發展人際溝通和諧互動的能力(2c-IV-2、健體-J-B1)。

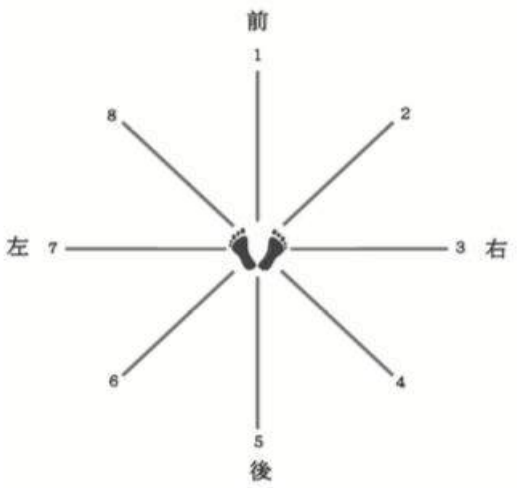
在主要活動讓同學從接球活動去理解身體姿勢的高低如何影響到接球的成功率及起跑加速度的差異性(1c-IV-1、1d-IV-1)，透過生活情境中經常看見的汽車種類，反思蹲踞式起跑的物理原理，觀察同學是否有助於提高接球的成功率(1d-IV-2、3d-IV-3)。

第四學習階段(國中)

一、『樂』活『舞之』流行，教學設計理念說明：

本階段之學習規劃，以「流行舞蹈與拉邦入門」的學習內容，結合 EX2CPA 模式，動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演與欣賞 (performance and appreciation) 之策略，結合第四階段學生生活經驗最常接觸的「流行音樂、流行舞蹈」，加入拉邦(Laban)的舞蹈結構分析要素，拼湊出「空間(space)」、「時間(time)」、「力量(energy)」、「肢體(body)」、「關係(relationship)」等五堂課程內容，將理念融入舞蹈中，使舞蹈教學內容更加多元豐富。希望透過拉邦元素的結構中，鼓勵肢體開發、創意思維，激發學生主動學習的意願並埋下創作的種子，進而建立自信心，更大方參與舞蹈表演。

創造性舞蹈所強調的是一種動作教育的過程，不是指形式化之各類舞蹈技巧訓練。(國立教育資料館，民 98)但為了能誘發學生主動學習興趣，選用「流行舞蹈」之街舞舞步作為本單元學習教材。在介紹拉邦的舞蹈元素時，教師應視每位參與者為獨特個體，可從模仿、即興入門，經由引導啟發的方式，讓學生自在地運甕想像力和創造力，不斷學習探索肢體動作的可能性，達到表達、溝通及自我實現之目的。(國立教育資料館，民 98)本教材參考學校體育教材教法與評量-舞蹈，融入素養導向之教學內容，強調由「探索、體驗」到自主學習的目的。

教學活動內容/教學實施方式/歌曲範例		學習重點暨核心素 養呼應說明
空間 要素 探索	<p>「空間」要素的探索與展演-噹噹，這是我家電話</p> <p>※教師教學準備</p> <p>一、拉邦 (Laban) 舞蹈教材空間概念了解：「空間(space)」組成要素有高低、方向、大小、舞跡、肢體造型等，本堂課將以方向、肢體造型設計教學內容。</p> <p>二、英文字母卡、數字卡</p> <p>※教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</p> <p>數字遊戲：以芭蕾舞的八個基本方向方別為基礎，讓學生了解不同方向在空間中的分配。</p> 	<p>引導學生探索舞蹈基本要素-「空間」，以拓展肢體動作之可能性。(1c-IV-1) (健體-J-A1)</p>

	<p>二、體驗 (experience) 15分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生依指令(方向數字)變換身體面向。(例如：學生聽到”5”的指令則應向後轉，與原先面相差180度) 2. 讓學生依指令，以某一個定肢體部位(手部、頭部、下巴、肩膀)，指向所設定之方向。 3. 讓學生嘗試以加減法計算結果之數字為向指標，用肢體部位慢速移動到指出方向，並靜止不動，等到下一道題目的出現。(例如老師出題：17加21答案為38，學生心算結果後，慢速以兩個肢體部位指向右方及左前方不動) 4. 加入「高、中、低」的立體空間指標，口令例如：「頭5高、腳4中、手6低」。 5. 學生3個一組，以同一個字母，做出三種不同高低水平、或大小之造型，並將其連貫之。 <p>三、組合創作 (creation) 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 數字密碼：讓學生依指令將「主軸音樂」的A段舞步(踩點)之4*8拍，踩到自己家電話號碼後四碼的位置上。(例如：電話號碼後四碼為3275，則四個八拍踩的位置分別為右、右前、左、後) 2. 英文密碼：試想上肢動作如要搭配剛剛設計的英文字母，如何把英文字母融入到第二個8拍。 3. 在Ending Pose加上能代表該組的英文字母。 <p>四、表演(performance) 10分鐘</p> <p>各組表演欣賞。</p> <p>五、欣賞 (appreciation) 5分鐘</p> <p>讓其他組猜 2 組數字：1. 家裡電話號碼後字碼。2. Ending Pose 的英文字組合。並派一人給予各組正向回饋。</p>	<p>指導過程強調慢速，延展，專注自己的每一寸肌肉，並控制它到達指定位置 (3c-IV-2)，若能加入背景音樂更好。</p> <p>從(4)階段使，提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現 (3c-IV-2)，激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵(健體-J-B3)。</p> <p>利用阿拉伯數字、英文字母等元素，激發學生使用表情、肢體等不同溝通表達的方式 (健體-J-B1)。</p> <p>組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現 (健體-J-C2, 2d-IV-2)。</p>
<p>「肢體」要素的探索</p>	<p>「肢體」要素的探索與展演-困在泡泡裡的人</p> <p>※教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、了解拉邦 (Laban) 舞蹈教材要素及本堂課探索內容：「肢體(body)」組成要素有肢體部位、姿勢、肢體動作等。 二、水平面、額狀面、矢狀面的海報。 三、身體部位的字卡。 <p>※教學活動內容</p> <p>一、動作的探索 (Exploration) 5分鐘</p> <p>穿越時空：將身體依照頭-手-肩-腰-臀-腳依序穿越直立式的呼拉圈，再嘗試一次打破身體部位之順序，拿開呼拉圈，想像用</p>	<p>引導學生探索舞蹈基本要素-「肢體」，</p>

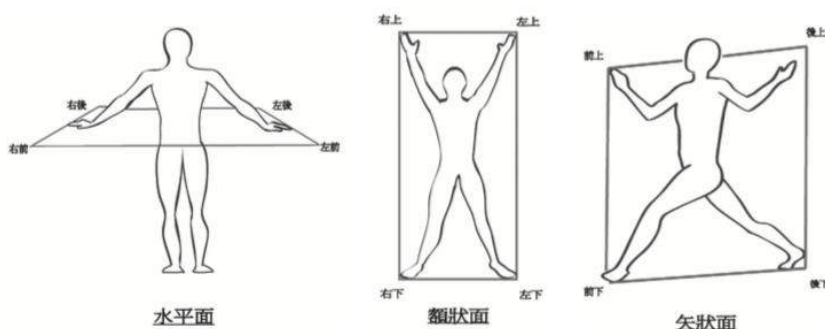
所排序好之身體部位穿越。

若設備、時間允許，讓學生拿出手機使用時下流行 IG 常用 App: Boomerang 拍攝穿越時空之同學動作，並觀看分享同學的 4 秒回放動態，並嘗試模仿之。

2. 擷取過程中自己覺得有趣的段落(也許是手-頭，或腳-臀穿越瞬間)小片段重複反覆的帶入節奏。

二、體驗 (experience) 15分鐘

1. 介紹剛剛直立式呼拉圈即為「矢狀面」。
2. 嘗試讓學生用身體不同的部位在「矢狀面」做出繞環動作。
3. 讓學生以同樣概念在「水平面」、「額狀面」、「矢狀面」，指定不同組別用不同身體部位在立體空間中做出繞環動作。



三、組合創作 (creation) 10分鐘

(音樂：可愛的泡泡音樂) 想像自己是一個「困在泡泡裡的人」，泡泡可大可小，嘗試用身體各種部位去慢慢觸及泡泡的邊緣，保持自己是「球狀體」。

(音樂：方塊堅硬的音樂) 想像自己被困在箱子裡，包含以何種部位走進箱子，在何種幾何形狀的箱子裡，嘗試用各種身體部位去接觸箱子的邊緣，及慢慢退出箱子。

四、表演(performance) 10分鐘

各組細分為兩小組，一組扮演泡泡裡的人，一組扮演箱子裡的人，依照音樂，慢慢由箱子走進泡泡，展演2分鐘。

五、欣賞 (appreciation) 5分鐘

每組派一人分享其他組之優點。

以拓展肢體動作之可能性。(1c-IV-1)
(健體-J-A1)

近幾年使用行動載具自主學習的方式常被使用為舞蹈學習的資源，教師引導學生善用科技資源完成任務(健體-J-B2)

提醒學生盡量做出「與眾不同」、「誇張」的方式呈現(3c-IV-2)，激發個人的獨特性，並給予正向鼓勵(健體-J-B3)。

組合創作階段，通常要求小組完成一項任務，在完成任務的過程，提醒學生當遇到意見相左時，應尊重對方想法，理性溝通，無論最終好與壞，都是藝術的一種展現(健體-J-C2, 2d-IV-2)。

第五學習階段(高中)

領域/科目	健康與體育領域	教學者	詹恩華
實施年級	第五學習階段	總節數	7 節
單元名稱	『樂』活『舞』悠優		
教材來源/參考	自編、學校體育教材教法與評量(國立教育資料館，2009)		
教學資源/設備	投影機、音響、電腦(PPT)		
學習重點	學習表現	<p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞與評析能力，體驗生活美學。</p> <p>2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫</p>	<p style="text-align: center;">B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>健體-U-B3</p> <p>具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p style="text-align: center;">C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p> <p>健體-U-C3</p> <p>具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康或國際情勢。</p>
	學習內容	<p>Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演</p>	
議題融入	實質內涵	<p>性U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。</p> <p>性U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>本單元以「自由創作與社交舞蹈動作編排與展演」的學習內容，結合 EX²CPA 模式，動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演與欣賞 (performance and appreciation) 之策略，結合前四階段所學習的舞蹈基礎運用轉化，透過拉邦 (Laban) 舞蹈教材動作基本元素，引導學生了解人的身體極限，並如何經由空間 (space)、力量 (energy) 及身體 (body) 間之關係，尋找出動作質地的各種可能性，以及其如何影響著人的情感表達及與外界、人與人之間的溝通 (relationship)。課程中將經由對動作分析基本元素之了解，訓練學生的觀察能力，進而從編排、練習、分享到展演，結合社交互動各國特色「土風舞」之情境學習編創設計原則，最後以「創意性舞蹈」和「土風舞」的學生展演活動，並依照動員活動 (教師教學舞蹈與動作元素概念)、創作活動 (動作分析與組合)、表演活動 (展現自己或團體創意，增加互動)、欣賞活動 (欣賞同儕與自己) 以及最後討論活動 (評析同儕與自我、表達自己和與同儕討論以改進與延伸方向) 的教學流程，培養學生探索、互動、創意、表現與欣賞的素養，期許培養學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。</p> <p style="text-align: center;">學生在學習自由創作與社交舞蹈動作編排與展演時，透過教師使用 EX²CPA</p>		

策略中學習「C2 人際關係與團隊合作」，結合各國土風舞之教學內容，達到「C3 多元文化與國際理解」之素養，最後安排學生舞蹈課程展演面對「B3 藝術涵養與美感素養」更有深入理解與體驗。

學習目標

1. 學生能了解舞蹈元素與編排動作正確的觀念。(1d-V-1、Ib-V-1)
2. 學生學習與人溝通互相尊重互動，培養自信，增加舞台經驗，以德智體群美，兼容並蓄。(2c-V-2、Ib-V-1)
3. 藉由動態表演發揮合作精神，表現創造力以及欣賞他人優點的態度(2d-V-2、Ib-V-1)
4. 學生能熟練舞蹈元素，認真參與活動，並培養設計排舞能力。(3d-V-1、Ib-V-1)
5. 學生能培養舞蹈興趣成為動力，追求健康與幸福的人生，培養學生終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。(4d-V-2、Ib-V-1)

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	理解拉邦 (Laban) 舞蹈教材結構、概念	
	2	拉邦 (Laban) 元素-空間與身體組合	
	3	拉邦 (Laban) 元素-空間、力量、時間與身體組合	
	4	土風舞動作編排與展演(1)	
	5	土風舞動作編排與展演(2)	V
	6	舞蹈展演(1)	
	7	舞蹈展演(2)	

當日教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

第1節	<p style="text-align: center;">【教學活動架構/內容】</p> <p>※教師教學準備 一、拉邦 (Laban) 舞譜的海報 二、音響與音源線 三、投影機或播放影片的設備 四、舞蹈動作之自評語互評表 (本節課未實施)</p> <p>因本校</p> <p>※教學活動內容 一、體驗 (experience) 20 分鐘 (一) 課程說明：本日課程內容流程說明 (二) 教師介紹各國土風舞蹈之禮儀、歷史與文化背景 (三) 複習土風舞熱身：農夫之妻 以不同分組：兩人一組、三人一組、六人一組、全體一起跳進行熱身</p>	<p>教師建立動作的概念使學生能具備舞蹈與身心健全的發展素養，實現探索自我觀，肯定自我價值，並鼓勵學生在肢體動作展現上，追求自我精進與超越已達核心素養A1心素質與自我精進。</p>



圖 1 兩人分組跳舞



圖 2 全體一起跳舞



圖 3 多人分組跳舞



圖 4 全體一起跳舞



圖 5 找舞伴

二、動作的探索 (Exploration) 20 分鐘

- (一) 課程內容概述：以校歌比賽的舞蹈，進行動作要素分析與組合的概念
- (二) 教師進行分析各國土風舞蹈元素示範與說明



圖 6 分析校歌比賽舞蹈



圖 7 介紹動作分析

三、組合創作 (creation) 20 分鐘

- (一) 由學生自選一喜愛之土風舞蹈(本節課以阿露娜為主，中間安排學生創作空間)，練習擬想之動作。將五至八個學生分成一組，先分析該舞蹈的動作元素，接下來再依照舞蹈元素編排新舞步。



圖 7. 圖 8. 教導學生跳阿露娜

- (二) 每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間、力量之搭配應用，但須保留原本舞蹈的基本元素。

透過分組合作學習，達到核心素養C2人際關係與團隊合作，使學生能發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

在舞蹈的展演過程中，使學生能具備舞蹈創作與鑑賞能力，體會舞蹈本身與社會、歷史、文化之間的互動關係，以及各個組別、個體設計的脈絡，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享，已達核心素養B3藝術涵養與美感素養



圖9.學生自編舞蹈 (空間元素)



圖10.學生自編舞蹈(關係元素)

四、表演與欣賞(performance) 30 分鐘

- (一) 各組展現初步舞蹈小品，並能相互觀摩，與觀察群體互動、與他人共舞的默契與合作態度。



圖 11.整體表演



圖 12.表演後的喊聲

- (二) 觀察時，能安靜欣賞他人作品，並確實觀察是否掌握主題及發揮創意。(當日為整體表演)
- (三) 教師引導學生自我反思在本次的舞蹈課程中的困難與內心歷程

五、討論 (Discussion) 10 分鐘

- (一) 教師引導各組別所評析出來結果，從動作概念開始到美感等層面，學生的主觀感受和客觀分析。
- (二) 依學生表現作客觀性、整體性描述、並以積極徵象的方式鼓勵學生分組討論所觀察到與思考內容。



圖 13. 14.教師引導學生反思以及總結課程