

# 小學組教材 (非球類)

主持人：國立臺南大學 龔憶琳教授

分享者：新北市後埔國小 蕭明芳教師

新北市海山國小 李雅燕教師

彰化縣民生國小 陳小玲教師

## 第一學習階段（國小低年級）

領域/科目		健康與體育領域	設計者	李雅燕
實施年級		第一學習階段	總節數	7 節
單元名稱		小小奧林匹克運動員		
學習重點	學習表現	1b-I-1 認識身體活動的基本動作。 1b-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性運動。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3d-I-1 利用學校或社區資源從事身體活動。	領綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身體健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
議題融入	實質內涵	國際教育		

☆擲向天際 2

※學生先備經驗：會定點做出單手由下而上拋、由上而下拋與投擲的動作與二位數的加法。

一、全體動員 (5mins)

(一)教學環境

1.教師在地面上劃出三條線，分別為 5m、7m、10m。

(二)課堂規矩

1.教師發下每個人製作的槍與球。

2.教師向全班說明：當教師在講解時，手不可去拿槍與球，違者沒收該項器材。

二、試驗與偵察 (10mins)

(一)試驗活動

1.教師向學生說明：在試擲時，要學生感受兩種器材不一樣的地方在哪裡？試擲起來的感覺如何？哪一種比較好擲？如何擲才會擲得很遠？

2.讓學生到各組位置就位，並開始試擲。

3.教師提問，請學生說一說試擲後的感覺、哪種較好擲？

4.學生說完後，再追問學生如何才可以擲得很遠？

5.學生說完後，教師統整學生重點，再強調在擲槍與球時的重點。

6.試擲重點：手拉到身體的後方；左腳在前面，右腳在後面，左腳尖朝向目標(左撇子者反之)，用力擲出時，後腳與腰，要跟著手的帶動往前移動。

(二)偵察活動

1.教師說明此次試擲任務會比剛還難一點，要在 5m 尺處，加入一圓筒，要學生將槍與球擲入筒裡。而且，要注意手、腳與腰的運用，要學生在過程中想一想擲遠和擲準有什麼不同，哪一種比較難？

2.練習後，請學生說一說剛剛練習時，自己觀察到的情形？

3.教師再強調重點：出手的方向，腳要朝向目標，力量大小的運用等。

三、推理與解釋 (10mins)

(一)分組競賽

1.教師先發下各組「統計單」一組(包括鉛筆、橡皮擦)，並指定各組記錄人員，在說明完規則後，開始進行比賽。

2.每個人試擲二次，每次結束後，將距離告知記錄者，在試擲的過程中，教師可巡視，發掘問題，與學生的試擲與記錄情形。

3.比賽結束，教師請各組記錄員，將總成績加總好，並呈交給老師，教師公佈比賽成績。

(二)推理比賽結果

1.在記錄員整理各組成績的同時，教師先請學生思考，在比賽試擲的過程中，哪一次擲的比較近，原因是什麼？是忽略了老師解說的哪些技巧？

(三)概念澄清與引導

1.教師根據學生的回答給予回饋。

2.請學生思考，再試擲時，如何改進，加強動作。

四、闡述與說明 (10mins)

(一)分組競賽

1.開始進行比賽，並記錄之。

2.第二回合比賽結束，教師宣佈比賽結果與各組積分，並記錄於總得分表。

(二)各組心得分享

1.各組派一位成員，分享兩次比賽投擲遠近的因素是什麼？

2.教師歸納、分析學生分享的見解。

### 五、評價與評量(5mins)

- 1.課程延伸：宣導學生於下課或假日時間，可以至操場或公園，人少的地方，和同學與家人一起遊玩，但是要注意安全。
- 2.各組觀察記錄單評量。
- 3.預告下節課程內容：「鬼影行動遊戲」。



## 體育課觀察記錄單

一、填好下列表格資料

班級：		第 組	
小組成員(寫號碼)			
記錄者		小組長	
統計者		發表者	

二、將練習成果記錄下來。

(一)第一次練習

第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	總分

(二)第二次練習

第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	總分

(三)小組擲得最遠的人：


1.槍：

2.球：



## 第二學習階段 (國小中年級)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	蕭明芳
實施年級	第二學習階段		總節數	7 節
單元名稱	跑跳擲遠我最行			
學習重點	學習表現	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
	學習內容	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
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 5 節	<p><b>一、動員活動(Engagement) (12mins)</b></p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)動態熱身：繞場地慢跑數圈</p> <p>(三)障礙賽</p> <p>1 環境：空曠場地皆可</p> <p>2 人員：將學生分成四組</p> <p>3 規則：</p> <p>(1) 各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及高欄架。</p> <p>(2) 遇到低欄架可先讓學生分別用雙腳跳以及單腳跨跳的方式，跳躍低欄架。高欄架則可自行決定要用「鑽或跳」的方式通過。</p>	
		

## 二、實驗活動(Experiment)

(一)概念引導:請學生回想剛剛的活動，並思考「用哪種方式能快速跳過低欄架?」、「通過高欄架時，用鑽得比較快，還是用跳的?為什麼?」

### (二)攻佔城堡(12mins)

1 環境:空曠場地皆可

2 人員:將學生分成四組

3 規則:

- (1) 各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及高欄架。
- (2) 遇到低欄架需以「跳躍」方式通過，高欄架則可自行決定要用「鑽或跳」的方式前進，並結合攻佔城堡規則。
- (3) 遇到對手需猜拳，贏的繼續前進，輸的需返回隊伍排隊，下一人儘快遞補。



## 三、解釋活動(Explanation)

(一)集合學生

(二)詢問學生「跳低欄架與高欄架的方式，有什麼不一樣的地方?」、「如何快速的攻佔城堡?」

(三)引導學生思考可能的原因(不給答案)

(四)再次進行攻佔城堡比賽。(10mins)

## 四、闡述活動(Elaboration)(3mins)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「跳低欄與高欄架時，如何能順利通過，不被欄架卡住?」

(二)邀請不同的學生來闡述。

(三)總結學生的發現。跳欄架時，需注意起跳的距離、起跳的方式(雙腳立定跳、單腳跨越)、速度……等，都會影響是否能成功跳過欄架。

## 五、評價活動(Evaluation)

(3mins)

(一)引導學生自評「跳過欄架的表現」;與同學進一步討論可能的改進方式為何?

(二)預告下節課操作「壘球」的遊戲。



攻佔城堡富有挑戰性，是學生很喜歡的遊戲方式(2c-II-3)，過程中透過高低欄架，讓學生視自己的能力，選擇要用跳躍或身體穿越的方式通過(3c-II-2)

能與同學透過遊戲進行互動，並遵守遊戲規則，達成團隊目標，表現運動精神(健體-E-B1)

透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)

## 第一學習階段（國小低年級）

領域/科目	健康與體育領域	設計者	陳小玲
實施年級	第一學習階段	總節數	6 節
單元名稱	體適能之律動心動感動		
學習重點	學習表現	<p>認知：</p> <p>1c-I-1 運動知識：認識身體活動的基本動作。</p> <p>情意：</p> <p>2c-I-1 體育學習態度：表現尊重互動行為。</p> <p>技能：</p> <p>3d-I-1 策略運用：應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>行為：</p> <p>4d-I-1 運動計畫：認識與身體活動相關資源。</p>	領綱核心素養
	學習內容	<p>Ab-I-1 生長、發展與體適能-體適能：體適能遊戲</p> <p>Bc-I-1 安全生活與運動防護-運動傷害與防護：各項暖身伸展動作</p>	
議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>核心素養呼應說明</b>
<p>體適能之律動心動感動課程：學生能注意活動空間的安全，依照指令並配合音樂，做出身體的律動。並能透過身體律動的思考與討論來對應體適能。</p> <p>前一週說明課程內容，預先請學生查詢體適能相關資料。</p> <p><b>第三節身體變變變</b></p> <p>本節重點：不同運動方式對應體適能的概念。</p> <p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認人數，檢查並佈置場地：：說明課程內容與安全守則，確認學生身心狀況，並提醒水分補充。</li> <li>2. 引起動機：請學生隨著音樂的節奏律動：手、腳、肩膀、臀部、頭等。</li> </ol> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (15mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依序用身體不同的部位寫字，手寫名字、腳寫數字、屁股寫字母…</li> <li>2. 分兩組，一組同學拿著動作的字卡圍成弧形，另一組同學拿著身體部位的字卡輪流做動作，依序做出字卡的組合動作。例如：拿到部位的字卡同學，依序到弧形的同學對應動作的字卡，完成各組手×拉、手×推、手×搖…等動作。</li> <li>3. 依各組喜愛的音樂節奏，設計一組 4×8 拍的律動。</li> </ol>			<p>情意：</p> <p>2c-I-1 體育學習態度：表現尊重互動行為。</p>

<p>4. 發表時請帶領其他組一起做律動。</p> <p>5. 請同學分享並說明自己 4x8 拍的動作組合。</p> <p><b>三、解釋活動(Explanation)：(5mins)</b></p> <p>1. 分組討論:不同 4x8 拍的組合動作所需要的體適能要素。</p> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <p>1. 詢問學生以上動作可以增進什麼體適能？柔軟度、肌(耐)力</p> <p>2. 藉由學生答案，延伸有效提升體適能柔軟度與肌(耐)力的方式。</p> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <p>1. 師生共同討論動作技能對應體適能的概念。</p> <p>2. 複習有效提升體適能柔軟度與肌(耐)力的方式。</p> <p><b>第四節健康成長</b></p> <p>本節重點：提升體適能的方式。</p> <p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <p>1. 確認人數:說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。</p> <p>2. 引起動機：(1)請學生隨著音樂的節奏由慢到快律動，老師提醒並引導空間、時間等變化。(2)提問並引導學生說出熱身律動的體適能促進型態。</p> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (15mins)</b></p> <p>1. 繪本教學:介紹小樹長大了的繪本內容，引導學生做出從種子、發芽、長出葉子…的律動。</p> <p>2. 分組設計小樹成長的動作。</p> <p>3. 請各組說明並展現小樹成長歷程的動作。</p> <p>4. 分享觀看各組小樹成長歷程的想法。</p> <p><b>三、解釋活動(Explanation)：(5mins)</b></p> <p>1. 請各組說明小樹成長歷程中所需的體適能。</p> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <p>1. 請各組分別展現心肺、肌力、肌耐力、柔軟度的動作。</p> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <p>1. 分組討論哪些運動方式可以提升體適能。</p> <p>2. 請同學與家人一起做體適能活動，下周分享。</p>	<p><b>行為：</b></p> <p>4d-l-1運動計畫：認識與身體活動相關資源。</p> <p><b>情意：</b></p> <p>2c-l-1 體育學習態度：表現尊重互動行為。</p>
--	---