

教學實驗記錄

壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：挑戰類型運動(田徑)
- 二、教材原始學習階段：第三學習階段
- 三、原始作者：陳政智
- 四、教學實驗學習階段：第三學習階段
- 五、教學者：陳政智
- 六、實驗節次：

貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		教學者	陳政智
實施年級	第三學習階段		總節數	5 節
單元名稱	趣味兒少田徑與體適能遊戲			
教材來源/參考	自編、第六屆義大利體育教學研討會、2016 臺灣體育教學研討日			
教學資源/設備	圓盤、曬衣夾、抹布、報紙、羽球、塑膠球、呼拉圈、小欄架、角錐、小沙包、趣味標槍			
學習重點	學習表現	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	田徑為挑戰類型運動，此單元之主要教材為跑、擲及體適能活動為主，透過遊戲化的方式讓枯燥的跑步運動及體能活動，增添幾分趣味性。為了使學生瞭解肌力、爆發力、心肺耐力的不同，將透過不同的教學活動及策略，以活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現 (健體-E-A1)，並透過活動、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動「更高、更快、更遠」有關的學習任務，培養思考與解決問題的能力 (健體-E-A3)。			

學習目標

1. 瞭解肌力、阻力及心肺耐力訓練之概念，並能於日常生活中運用。(Ab-III-2, 4c-III-3)
2. 透過趣味標槍讓學生樂於嘗試投擲長條狀器物，並瞭解投擲動作之要領。(Ga-III-1, 3c-III-2)。
3. 利用團隊合作形式，讓學生能分組討論策略，培養解決問題之能力。(Fa-III-3, 3b-III-4)。

課程 大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	尋寶接力跑、拋球團體跑—肌力訓練	V
	2	趣味人體阻力訓練—爆發力訓練	V
	3	四環沙包賽—核心肌群訓練	V
	4	環圈間歇接力跑—心肺耐力訓練	V
	5	趣味標槍—投擲體驗	V

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：尋寶接力跑、拋球團體跑—肌力訓練</p> <p>(一) 尋寶接力跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組：將全班分成4組。 2. 場佈：以圓盤排成6*5的陣型，在圓盤內隨機放置曬衣夾。  <ol style="list-style-type: none"> 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 錐內隨機放曬衣夾，輪流出發，抵達曬衣夾區只能翻一個角錐，不管有無皆須回程換人。 (2) 回程者要跑至隊伍最後繞一圈拍下一個出發者即交棒。 (3) 勝利條件：先尋獲五個曬衣夾為勝。 (4) 進階版：單腳跳。 <p>(二) 拋球團體跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組：4-6人一組，每組一顆羽球。 2. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 丟羽球時需原地，往前撿球時全體一起跑。 (2) 小組成員需輪流丟球。 (3) 勝利條件：何組先抵達終點。 (4) 進階版：依能力給予不同材質的球，並設定不同終點。 	<p>透過小組分工合作方式，嘗試以最快方式完成任務。(2c-III-2)</p>

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 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：趣味人體阻力訓練—爆發力訓練</p> <p>(一) 趣味人體阻力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 分組：兩個人一小組，全班分成4大組。 器材：每組給予兩塊抹布，當作阻力的介質。 規則： <ol style="list-style-type: none"> 一人腳踩在抹布上，另一人以拉人方式從A點拉到B點。 練習模式：後拉模式、正拉模式。 <p>(二) 勇往直前</p> <ol style="list-style-type: none"> 分組：全班分成4組。 器材：每組給予兩張報紙。 規則： <ol style="list-style-type: none"> 設定20-30公尺的直線距離。 以站立式起跑方式，將報紙放在胸前。聽到哨音即快速衝刺，利用加速度不讓報紙掉落。 設定不同得分區，依學生報紙掉落處來給予分數。 進階版：依學生能力，可縮小報紙大小，以提升難度。 <div style="text-align: center;">  <p>(場地示意圖)</p> </div>	<p>請學生分享操作之策略及動作要領，並且樂於嘗試挑戰。(2c-III-3, Ga-III-1)</p>

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 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：四環沙包賽—核心肌群訓練</p> <p>(一) 四環沙包丟丟樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 分組、場佈：以四個呼拉圈排成四角，隨機四人一組。 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> 每人以雙手支撐(棒型)於呼拉圈內，呼拉圈內皆有一個沙包，比賽開始可以隨意將沙包丟置其他人的呼拉圈內。 一次僅能拿一個沙包丟，不能拿多個沙包丟。如果丟到圈外須自己撿回來後再繼續玩。 獲勝條件：老師約5~15秒內隨機響哨，呼拉圈內沒沙包者獲勝，可拿一個夾子代表得一分。 <p>註：場上可分為三大組，每回合結束可自行換組挑戰其他人，或者老師能將夾子數多的學生排在同一組競賽。</p>	<p>能正確做出棒型之動作，並自我檢示自身體適能狀況。(3c-III-1, 4c-III-2)</p>



(二) 核心肌群大進擊

1. 分組、場佈：平分成 4 組，將四個呼拉圈排成直線，兩組呼拉圈併排。

2. 規則：

(1) 每組隊員平分在兩側並排好棒次，首棒從起點以雙手支撐方式出發，至呼拉圈後將四個沙包從第一個呼拉圈移至第四個呼拉圈。

(2) 每次僅能移動一個沙包，不能一次拿多個沙包移動。移完沙包後再橫移至另一端交棒換人。

(3) 獲勝條件：先完成的組別為勝。



教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：環圈間歇接力跑—心肺耐力訓練

1. 分組：全班分成 4 組，每組約 6-8 人。

2. 場佈及器材：先以圓標及角錐排成一個小操場形狀，每組給予一個呼拉圈，牽著呼拉圈跑。

3. 規則：

(1) 全班分為 4 組，每組約 6-8 人，並且每人編號 (1~8)，每組的人牽著呼拉圈跑。

(2) 在兩側直線道設置小欄架及角錐。編號 1 的學生先出繩繞小操場跑一圈，遇到角錐及小欄架要闖關，角錐為 S 型繞、小欄架須跨越追到同組時，1 號摸呼拉圈後換 2 號出發跑一圈。

(3) 在繩內的學生則慢慢跑 (強調慢慢跑，不然繩外跑的真的會累死)。設定跑 6 分鐘才結束 (依學生能力調整)

建議：請持呼拉圈團體跑的學生跑外圍，內圈為跑步訓練者專用。

透過環圈間歇接力跑活動使學生瞭解心肺耐力跑之訓練要領，並能於日常生活中擬定運動計劃。(3c-III-2, 4c-III-3)

第 4 節



教學活動內容及實施方式

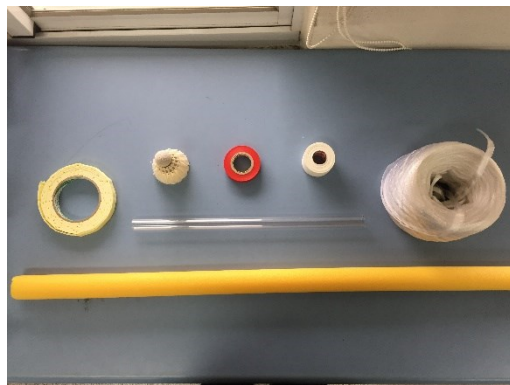
學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：趣味標槍—投擲體驗

1. 分組：全班分成4組，每組約6-8人。
2. 器材：每組兩支趣味標槍，兩支皆投擲完才撿槍。
3. 教學步驟：
 - (1) 握槍及投擲教學。
 - (2) 原地投擲練習。
 - (3) 助跑投擲練習。

能體會投擲長條狀器物
之投擲要領。(3c-III-2)

第
5
節



(趣味標槍製作材料)



(趣味標槍實體)

