

教學實驗記錄

壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：跑跳反應
- 二、教材原始學習階段：第五階段
- 三、原始作者：楊幸鈞
- 四、教學實驗學習階段：第五階段
- 五、教學者：楊幸鈞
- 六、實驗節次：二節




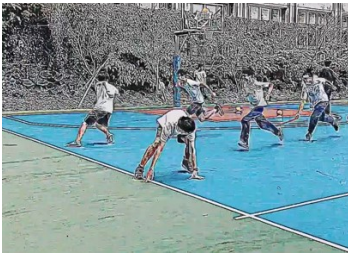
貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		教學者	楊幸鈞
實施年級	高二		總節數	二節
單元名稱	跑跳反應			
教材來源/參考	自編			
教學資源/設備	圓盤三色、泡棉棒、PU 軟球、PU 塑膠圈、夾子。			
學習重點	學習表現	1d-V-1分析各項運動技能原理。 2c-V-2展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 2d-V-2展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1表現全身性的身體控制能力。	領綱核心素養	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		健體-U-C2 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，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	本課程以「自我決定論」為核心，在活動中給予學生小範圍的選擇，從中學習到對不同器材的適應力；也藉由環境理解同儕能力，進而溝通、包容、互助。跑、跳、改變方向、迅速反應做選擇，皆是身體基本能力，創造隨機變化的環境，使學生透過環境刺激，在遊戲中培養身體適能。(健體-U-B1) 在條件任務中，小組評估所有組員能力以後，自行設定符合小組能力範圍內的目標，並共同討論編串動作表現，從中學習包容、溝通，透過同儕鼓勵協助，進而提升身體適能。			

學習目標

- 一、透過學生因猜拳或口令創造出的隨機變化環境，訓練反應力。(3c-V-1, Ga-V-1)
- 二、認識不同器材使用方式，並在動作中判斷並選擇適合自己的器材。(Ga-V-1, 2c-V-2, 1d-V-1)
- 三、透過團隊溝通自我評估團隊能力，進而訂定屬於自己團隊的目標並共同努力完成。(Ga-V-1, 2d-V-2)

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	反應追逃遊戲	V
	2	跳跳敏捷圈	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>一、熱身(10min)</p> <p>1. 傳接球反應遊戲</p> <p>(1) 兩人一組，每人有一個敏捷圈及一顆小球。</p> <p>(2) 將敏捷圈套在大腿上，以深蹲姿勢不能讓敏捷圈滑落。</p> <p>(3) 兩人可自由選擇一種球類、任何距離進行傳接球。</p> <p>(4) 例如：籃球、排球、網球、飛盤、玩具小球...</p>  <p>2. 相撲小比賽</p> <p>(1) 同上兩人一組，將敏捷圈套在大腿上，以深蹲姿勢不能讓敏捷圈滑落。</p> <p>(2) 兩人互推先移動腳的人算輸。</p>  <p>二、猜拳追逃遊戲(15min)</p> <p>1. 三人一組輪流遊戲。</p> <p>2. 猜拳贏者拿泡棉棒追打輸者。</p> <p>3. 輸者轉身逃跑，踩到球場邊線即可折返變成追者。</p> <p>4. 贏者在輸者踩到球場邊線後，則須折返變成逃者。</p> <p>5. 被追到的人輪休一次。</p> <p>6. 第一階段規定：贏者拿泡棉棒，輸者反抓時拿球。</p> <p>7. 第二階段自由選擇：贏者可決定自己要的工具，輸者反抓時只能拿另一種。(樂樂棒球-單手丟，PU軟球雙手丟。)</p> <p>8. 變化：可改成用腳猜拳、趴著玩烏龜翹。</p>   <p>三、反思討論(5min)</p> <p>1. 贏者拿哪一種工具比較有利？</p> <p>2. 當你的對手就是反應比較慢、跑比較慢的人時，你可以怎麼選擇工具，幫助你們在比賽中實力較平衡？</p>	<p>在活動中探究身體重心位置，了解深蹲要領，以利後續活動之進行。(1d-V-1)</p> <p>在遊戲中觀察夥伴的情緒反應，並作出適當的行為表態。(健體-U-B1, 健體-U-C2, 2c-V-2)</p> <p>學習使用不同器材展現活動任務。(3c-V-1)</p>

四、搶角錐2.0版(15min)

1. 三人一組輪流遊戲，每人兩個夾子
2. 兩人面對面，聽口令做動作，直到聽到角錐顏色，立即搶角錐。
3. 第一階段玩完後，贏幾場出來拿幾個夾子，開始進行第二階段，找夾子數相同者PK，輸的給贏的夾子。
4. 第一階段：只喊一個角錐顏色，統一動作。
5. 第二階段：一次喊兩個顏色的角錐，必須搶兩個角錐才獲勝。
6. 第三階段：一次喊兩個顏色的角錐，必須搶沒喊到的才獲勝。
7. 第四階段：將中間顏色的角錐換成泡棉棒，搶到角錐者可持泡棉棒追輸者。



五、反思討論(5min)

1. 在喊口令的同學，是否有配合遊戲者的速度？
2. 在遊戲中你有感受到對方的反應嗎？輸者被打到時，是否有認輸，贏者在持棒打人時，是否適當力道、距離，或是沒有尊重對方感受。
3. 遊戲中你是否受到幫助？當有人沒有夾子的時候，你是一個願意給予的人嗎？

喊口令者觀察比賽同學，並擔任裁判，在過程中給予適切的任務。

(1d-V-1, 2d-V-2)

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

- 一、熱身(10min)
- 二、跳圈圈個人練習(5min)
 1. 每人一個敏捷圈
 2. 前中-後中-左中-右中



- 三、分組闖關練習(10min)
 1. 分為2拍一個動作的組別與1拍一個動作的組別。
 3. 動作任務：左中-右-下一個「中」。
 2. 第一關：每人皆須完成一個大圈，1號跳至第三個敏捷圈時2號進去，節奏動作需同時，以此類推，完成一個大圈者就退出。
 3. 第二關：所有人在圈圈裡同時進行，完成一個大圈。
 4. 第三關：所有人在圈圈裡同時進行，並且有三顆球在圈圈內，必須同時傳球。



- 四、反思分享(5min)
 1. 小組中有沒有比較無法完成任務的同學？你們如何幫助他？
 2. 在不完美的小組中，可以怎麼調整以利完成任務？
- 五、離開地球表面(10min)
 1. 全班使用20顆球。
 2. 音樂播放後隨音樂節奏做動作：
 - (1)間奏音樂：隨意跑動傳接球。
 - (2)主歌：找到圈圈開始原地傳球。
 - (3)副歌：跳躍圈圈並同時傳球。
- 六、自我評價
 1. 在今天的課程中，你覺得最困難的挑戰是什麼？
 2. 吹哨換組的時候，你都如何選擇？你覺得你自己的心態轉變是什麼？

熟悉個人動作技巧，
並建構認知。(1d-V-1)

在闖關中，學習同理、
包容並幫助隊友，共
同完成任務。
(2c-V-2,健體-U-B1
, 健體-U-C2)

參、教學實施自我檢核及教學省思

素養導向教學自我檢核指標						
符合程度					指標項目與內含	
符合			v		未安排	整合知識技能與態度（不僅教知識也要教技能與情意）
符合		v			未安排	情境化脈絡化的學習（不僅教抽象知識更重視情境學習）
符合	v				未安排	學習歷程、方法與策略（不僅教結果也重視學習的歷程）
符合		v			未安排	實踐力行的表現（不僅要在學校中，更要能落實於日常生活）

試教成果與教學提醒
<p>一、猜拳追逃遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 適度的力量控制是必要的，避免學生因活動而生氣，這也是一個很好的學習機會，學系在體育活動中的情緒管理與運動家風度。 在器材的選擇，大多數學生會選擇拿樂樂棒球單手丟，因為相對容易。建議可以先實施單一球類的比賽，再進行第二階段的選擇，較能平衡學習內容。 <p>二、搶角錐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 在平手時，讓學生自行討論輸贏，從中學習彼此尊重、包容、接受比賽結果。 引導喊口令的同學應公平公正，擔任裁判時應協助判斷比賽輸贏。 <p>三、跳跳敏捷圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 課程中學生會有些爭執，小組內運動表現較弱的同學，會明顯拖累大家，在這過程中老師可以適時引導，也從中幫助學生學習團隊合作、解決問題，友善包容。 闖關完成時，大部分學生的表現都是很有成就感、開心滿意，老師可以在下課前給予鼓勵，對於闖關過程中的衝突與溝通，都應給予肯定。

肆、附件

猜拳追逃上課實況	搶角錐 2.0 版上課實況	跳圈圈上課實況
		