

## 12 年國教素養導向教學方案格式

### 一、教材分析

樂趣化體育教學就字面上的意義為快樂，愉悅的體育教學。其主旨在提供學習者學習的樂趣，增加學習者對體育活動的喜愛，並且享受成功的樂趣。學習者從運動樂趣中，養成規律運動的好習慣，並達到終身運動的最終目標。

『教材遊戲化、遊戲教材化』。雖然遊戲並非是樂趣化體育教學的全部，但是遊戲教學絕對可以改善教學的效果與學習的樂趣。在遊戲中，學生有自我表達的機會，同時也可以觀察同儕的個性特徵，更進一步學習社交技巧。另外，藉著團體遊戲培養學生之間的默契、互助合作、和團隊精神。

本體育教學活動以最簡單的遊戲「攻佔堡壘」為基本模式，將所有運動帶入此基本模式中來進行；模式進行前是將所有運動項目分析、解構後套入每個關卡，學生以過關的方式進行遊戲，相遇猜拳後，勝者繼續前進往前攻佔，敗者則離開由下一位出發來阻擋，以此直至一方先到達對方陣地踢罐勝出。

雖然是一個簡單的遊戲模式，設計者期望能達到以下三點目標：

- 一、將繼能透過遊戲化的練習方式，不再是枯燥的技能練習；透過遊戲與競爭來刺激並提昇技能與學習興趣。
- 二、利用簡單的遊戲規則模式來將各項運動分析後再重組，達到將繼能熟練後運用至遊戲比賽中。
- 三、分站、分段的技能學習，達到學習遷移與帶著走的能力。

### 二、本節教學重點與教學方法：

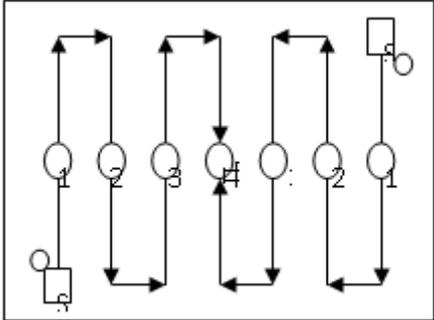
1. 暖身遊戲的進行。
2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
3. 培養增進人際關係與互動的能力。
4. 了解「攻佔堡壘」遊戲規則。
5. 賽後講評與檢討。
6. 發展比賽遊戲技能。

領域/科目	體育	設計者	郭佳哲
實施年級	四年級	總節數	共__1__節，_40_分鐘
單元名稱	體適能遊戲		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</u></li> <li>● <u>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</u></li> <li>● <u>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</u></li> <li>● <u>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。</u></li> <li>● <u>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</u></li> </ul>	核心素養 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>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。</u></li> <li>● <u>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。</u></li> <li>● <u>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</u></li> </ul>
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Ab-II-1 體適能活動。</u></li> <li>● <u>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</u></li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</u></li> <li>● <u>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</u></li> <li>● <u>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</u></li> </ul>		<u>動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</u>
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u></li> <li>● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u></li> </ul>		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u></li> <li>● <u>若有議題融入再列出此欄。</u></li> </ul>		
與其他領域/科目的連結		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>與其他領域/科目的連結不是必要的項目，可視需要再列出。</u></li> </ul>		
教材來源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.暖身遊戲的進行。</li> <li>2.發展運動概念與運動技能，提升體適能。</li> <li>3.培養增進人際關係與互動的能力。</li> <li>4.了解「攻佔堡壘」遊戲規則。</li> <li>5.賽後講評與檢討。</li> <li>6.發展比賽遊戲技能。</li> </ol>		
教學設備/資源				
<b>學習目標</b>				
<p>一、 認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、能瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>2、能瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</li> </ol> <p>二、 情意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能樂於與同儕一同學習覺察問題所在。</li> <li>2.能與同儕相互激勵勇於接受挑戰。</li> <li>3.能尊重同儕間之個別差異。</li> <li>4.能遵守團體競賽規則並確實發揮運動精神。</li> </ol> <p>三、 技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能正確完成各項指定動作。</li> <li>2.能在比賽中掌握指定動作的時間與力量。</li> <li>3.能與同學討論並實際解決問題。</li> </ol> <p>四、 實踐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能將覺察如何解決問題及做決定，應用在其它類運動。</li> <li>2.樂於享受運動</li> <li>3.培養終身運動好習慣</li> </ol>				

<b>教學活動設計</b>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>	<b>時間</b>	<b>評量方式</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一節 認識身體部位</li> </ul> <p>一熱身活動: (一)、檢查場地: 地面平坦、足夠活動空間、</p>		<p>暖身伸展動作 說明: 可視為<u>身體適應</u>生活與環境(例</p>

<p>場地安全無虞。</p> <p>(二)、檢查教材： 呼拉圈、三角錐、鐵罐、寶特瓶，全無以粉筆代替全部。</p> <p>(三)「搶救寶塔」，配合哨子之熱身操。</p> <p>二教學活動</p> <p>1. 引起動機</p> <p>2. 導體適能的基示範並指導</p> <p>(1):心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。 動作要領:測量之空地或場地於測量前要準確丈量距離，並畫好起、終點線。</p> <p>(2)直立體前彎:身體的柔軟度是非常重要的，一般柔軟度比較好的人，其身體的血液循環、代謝、肌肉健康與耐力都會比身體僵硬的人好許多，甚至可以預防運動傷害、關節炎及骨質疏鬆症，因此提升柔軟度是非常重要的！ 伸展部位:下背及腿後肌群 動作要領： a. 雙腿合併，膝蓋微彎，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。 b. 盡量使胸部靠近膝蓋。</p> <p>(3)立定跳遠:提升肌肉適能的重要性保持良好的<b>肌力</b>和<b>肌耐力</b>對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。 動作要領: 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。 2. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。</p> <p>1.攻佔堡壘路線說明練習。 附件(一)動作分析 (1)手摸筒椎，折返跑前進。 (心肺適能) (2)直膝前彎伸展(柔軟度) (3)立定跳遠(肌肉能力)</p> <p>2.遊戲說明後比賽開始。 3.時間到仍未分出勝負，停止比賽，進入下個活動。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>如；溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。</p> <p>(1)測量:心肺功能或有氧適能 評估:盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，</p> <p>(2)測量柔軟度 評估:後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。 伸展部位： 下背及腿後肌群 動作要領： a. 雙腿合併，膝蓋微彎，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。 b. 盡量使胸部靠近膝蓋。 c. 停留約10到15秒，反覆2、3次。</p> <p>(3)測量瞬發力 評估:跳的最近的落地點。 指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。</p> <p>2. 肌耐力： 指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。</p> <p>遊戲規則： ※ 在 S(開始)旁畫一個小圓圈，在圓圈裡放一罐子，鐵鋁罐或保特瓶。</p>
---	------------------------------	---

<p>三、綜合活動（5分鐘）：</p> <p>1.提問：每一樣動作所對應的體適能項目？</p> <p>學生回饋：</p> <p>(1)手摸筒椎，折返跑前進。 (心肺適能)</p> <p>(2)直膝前彎伸展(柔軟度)</p> <p>(3)立定跳遠(肌肉能力)</p> <p>2.提問：對遊戲規則有甚麼建議，或是可替換的動作、技巧。</p> <p>學生回饋：提出新的遊戲規則建議或是對應的動作，並做出示範。</p> <p>3.提問：在這個遊戲中有沒有發現自己的缺點或同儕的優點？</p> <p>學生回饋：表達自己的意見。</p> <p>四、課後整理：</p> <p>1.檢視是否如期達到教學目標？有哪些還沒達到？</p> <p>2.學生的回饋是否如預期？若無，是否要調整教學方式？</p> <p>3.學生的參予度是否如預期中熱烈？原因為何？</p> <p>4.檢視教學內容是否能為學生接受？以調整教學步伐！</p>	<p>※ 在經過中點後，將動作順序反流程來做。</p> <p>※ 相遇的兩方在猜拳後，輸的原地離開，贏的繼續前進，直到遇到下一個阻擾者，再猜拳決定離開或繼續。</p> <p>※ 當到達對方起始點前，將罐子踢飛者，獲勝。</p>  <p>The diagram shows a relay race course with five numbered stations (1, 2, 3, 4, 5) arranged in a line. Arrows indicate the direction of the race: from station 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, and 4 to 5. At each station, there is a small circle representing a can. At station 4, there is a small square representing a starting point. The path is a zig-zag line connecting the stations.</p>
<p>試教成果：（非必要項目）</p>	
<p>參考資料：（若有請列出）</p> <p>110年2月教育部修訂的12年國民基本教育課程綱要</p>	
<p>附錄：</p> <p>列出與此示案有關之補充說明。</p>	