

彰化縣立鹿江國際中小學 健康與體育領域教學活動設計

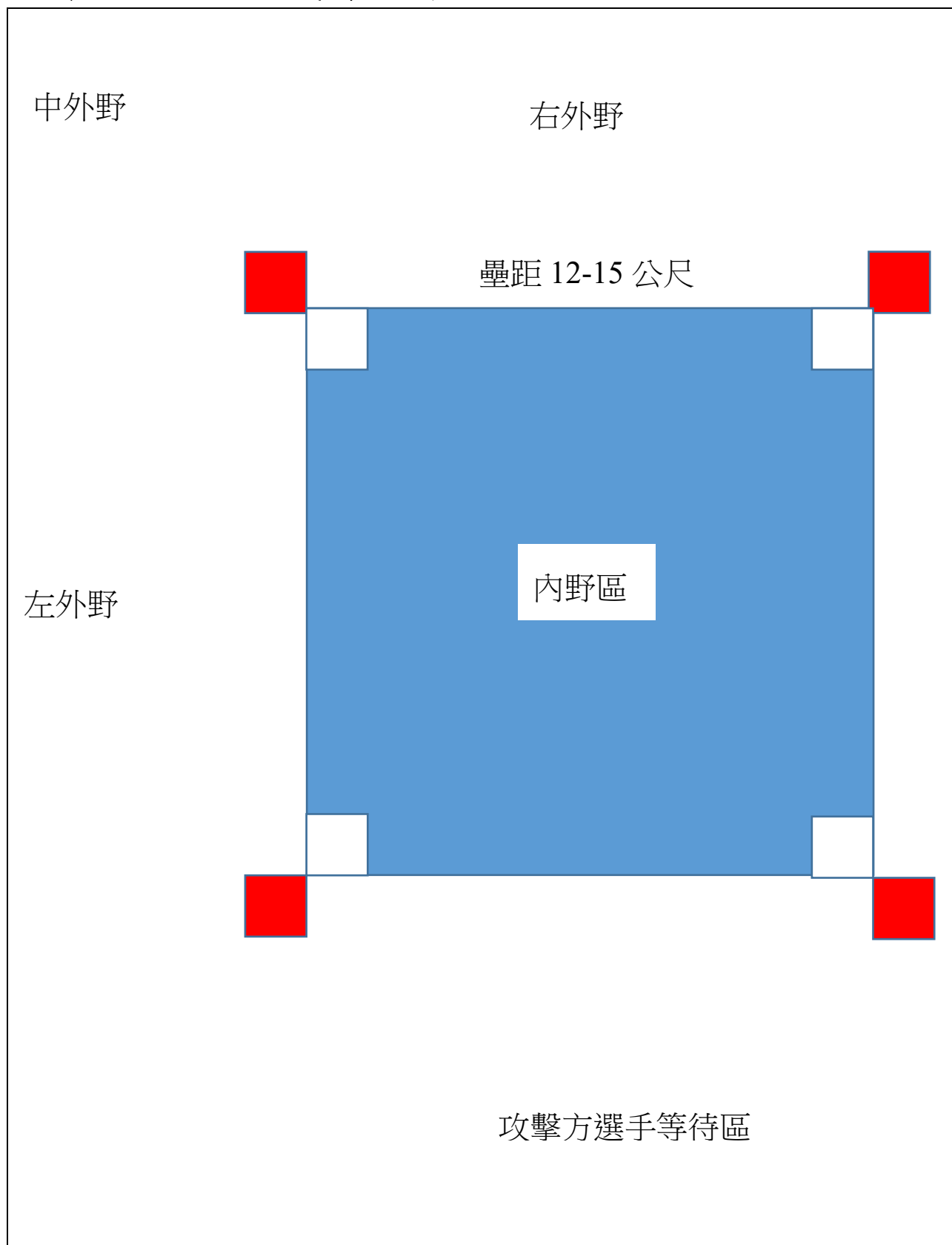
領域科目	健體領域/體育		設計者	尤彥閔
課程主題	心肺耐力跑壘遊戲		總節數	1
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☒ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☒ 南一 ☐ 其他） ☒ 自編（說明：參考體育署漸速耐力折返跑檢測手冊編擬）			
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☒ 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級 國中七年級
學生學習狀況分析	1. 學生國小階段大部分有體適能受測經驗。 2. 學生漸速耐力折返跑初次體驗須了解起始行為。 3. 國中學習階段皆須普遍性施測，受測成績並上傳體育署網站。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
學習目標	認知	能明白體適能相關知識及重要性。		
	情意	能主動並協助他人參與體適能活動。		
	技能	能明白體適能各項檢測要領，並積極完成檢測。		
	行為	能制定提升體適能運動計畫，養成運動習慣之健康行動力。		
素養	領綱	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，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
議題融入		閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。		
教學策略		認知講述、實作示範		
教學設備／資源		空曠場域（30公尺平方）、丈量距離器材（如皮尺） 樂樂棒球壘包、揚聲器、檢測專用音訊檔（20公尺版本）、記錄板及成績紀錄表、角錐、號碼衣、籃球、排球、靜音球、樂樂棒球等。		
參考資料		1. 體育署漸速耐力折返跑檢測手冊 2. 體育署漸速耐力折返跑操作說明簡報檔 3. 體育署漸速耐力折返跑與仰臥捲腹測驗體育教師自我檢核表 4. 體育署漸速耐力折返跑檢測專用音訊檔(2023 年 9 月版) 5. 體育署漸速耐力折返跑操作說明影片(5' 36)		

教學活動內容及實施方式	教學資源	教學評量
【心肺耐力跑壘遊戲】 一、課前準備 (一)教師-布置跑壘場地(附件) (二)學生-執行體適能增能計畫 二、準備活動 (5 分) (一)口頭詢問有無身體不適者(可擔任統計分數助理)。 (二)問答:學生有無打過樂樂棒球經驗。 (三)樂樂棒球規則說明, 特別強調跑壘及防守規定。 三、發展活動 (35 分) (一)暖身活動: 心肺運動、各關節繞環與肌肉伸展等動作(5 分) 提升肌肉溫度、增加關節活動範圍、增加肌肉延展性、降低運動傷害風險 (二)分組活動(5分): 1. 男女生依身高排成2列隊伍, 分別1、2報數。 2. 報1的為第1隊、報2的為第2隊。 3. 兩隊各派一代表猜拳決定先攻隊伍。 (三)規則說明(4分): 1. 攻擊方-裁判哨音一響, 攻擊方第一棒直接從本壘出發直奔一壘、二壘、三壘再回本壘, 如速度比防守方球先到本壘則獲得一分, 反之則無得分。接著下一棒就位, 重複上一棒動作..., 直到全數隊員一輪上場比賽完畢, 統計得分後, 輪回防守方。 2. 防守方-內野分派捕手、一壘手、二壘手、三壘手負責丟球傳遞。裁判哨音一響, 捕手直接從本壘傳球給一壘手、一壘手再傳球給二壘手、二壘手再傳球給三壘手、三壘手再傳球回本壘給捕手, 如球速比攻擊方先到本壘則完成封殺, 反之則封殺失敗, 對方得分。防守方其餘成員把守外野, 負責將內野傳漏的球, 傳回給各壘手, 如一壘手漏接, 球滾到外野, 外野手須迅速將球傳回給一壘手, 一壘手再將球傳給二壘手... 3. 第一輪比賽使用籃球傳遞、第二輪比賽使用排球傳遞、第三輪比賽使用靜音球傳遞、第四輪比賽使用樂樂棒球傳遞, 漸進式增加傳球速度與得分難度。 4. 犯規說明-攻擊方跑壘員一定要踩到壘包才能順序再前進下一壘, 如無踩壘而有得分, 所得分數不列入計算。 (四)傳球示範說明(1分):教師示範傳球方式與技巧-直接傳球、落地彈跳傳球、滾地傳球。 (五)跑壘接力賽(20分): 1. 第1回合-籃球與人賽跑 2. 第2回合-排球與人賽跑 3. 第3回合-靜音球與人賽跑 4. 第4回合-樂樂棒球與人賽跑 5. 統計成績-累積分數多者獲勝 (視課程進行時間, 機動調整體驗球類種類) 四、綜合活動 (5 分) 1. 學生心得分享與討論-如何得更多分、如何更有效防守 2. 後續課程預告-漸速耐力折返跑檢測說明 (課程結束/共1節)	活動中心 或足球場 籃球 排球 靜音球 樂樂棒球 哨子 智慧電視 筆電	課堂觀察 技能實作 口語問答



附件一

心肺耐力跑壘遊戲場地圖(可男女各別分組劃分 2 個場地分別進行)



附件二 教學回饋

教學照片	
共同備課	教學前會談
公開授課	議課
教學心得與省思	

**附件三 彰化縣立鹿江國際中小學健康與體育領域教學活動設計公開授課
觀察紀錄表**

回饋人員		任教 年級		任教領域/科目	
授課教師	尤彥閔	任教 年級	七年級	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	心肺耐力跑壘遊戲			教學節次	共__1__節 本次教學為第__1__節
教學觀察/公開授課日期及時間		114 年 11 月 21 日 15:10 – 15:55		地點	活動中心(或足球場)
層 面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)			評量 (請勾選)
					優良 滿意 待成長
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。				
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。				
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。				
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班級經營與輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。				
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。				
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				