

肆、體能類適性課程單元活動設計

國小組單元活動設計

迎娶新娘

設計者：台南市勝利國小 高明珠老師

一、單元目標：

- (一)能說出喜慶常見的習俗活動。
- (二)能說出各地婚禮習俗的不同，並表現出對不同習俗的尊重與禮節。
- (三)鼓勵並強調小組練習，培養彼此合作、公平競賽等良好習慣。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程
- (二)結合學科或單元：體育第二冊第三單元“你來傳我來接”。
- (三)在遊戲中學習互助合作，發揮所長幫助團體成功。

四、準備事項：

- (一)新娘帽、新娘上衣、裙子、方形頭巾、新娘鞋、化妝用品、傘、氣球、搖鈴、鈴鼓。
- (二)每人學習單一張。
- (三)每隊十二人，分三組，各成一路縱隊。

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

- (一)引起動機：(約 15 分鐘)
 - 1.講解說明喜慶常見的習俗活動，並表現出對不同習俗的尊重與禮節。
 - 2.分配角色並展開熱身活動。
- (二)規則講解及分組競賽：(約 35 分鐘)
 - 1.每隊十二人分別擔任職務如下：(1)新娘子(2)化妝師(3)負責穿上衣(4)負責裙子(5)戴帽子(6)戴方形頭巾(7)穿新娘鞋(8)打傘(9)~(10)二位負責搭手(11)放鞭炮(12)演奏音樂。
 - 2.哨音響後，依 1.之順序，第一位新娘子先到終點處坐好後，再由第二至終點處為新娘化妝，完成化妝後折返起點處拍第三位，前往新娘子為她穿衣，以下類推直至第十二位演奏音樂才能把新娘子抬回起點處。
 - 3.依個人的職務為新娘子打扮，絕不可顛倒順序，如有違者取消資格。
 - 4.面部化妝由裁判預先統一規定為標準，否則不得參加競賽。
 - 5.第九、十位兩位要同時出發，到終點處後兩人利用雙手搭手轎，等新坐上後再抬起來，等鞭炮點燃後，才可抬回起點處，否則重新再做。
 - 6.先完成又無錯誤者為優勝。

(三)填寫學習單並發表活動感想：(約 20 分鐘)

(四)老師結語：(約 10 分鐘)

在不同的地方，婚禮的習俗也有所不同，這也正好表示了當地不同的特色與文化，因此我們對於不同的婚禮習俗應當要給予尊重，並且表現出應有的禮節。今天我們所進行的遊戲，不僅讓我們了解了中國古代婚禮的儀式，也可以發現到每一位隊友團結合作的重要，體會人與人相處要互相幫忙與合作，才能盡快達成團體的目標。

二、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)在活動中發揮團隊精神。
- (三)能清楚地表達參與活動的感想。

三、注意事項：

- (一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- (二)發表感想時，鼓勵學生踴躍發言。
- (三)遊戲進行中，如果穿戴用物掉落時，必須從頭來。
- (四)第一隊跑完後把裝扮卸下，再換下一隊。
- (五)放鞭炮以戳破氣球代替。
- (六)遊戲進行中走路或奔跑要小心，注意保護自己的安全。

『迎娶新娘』學習單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

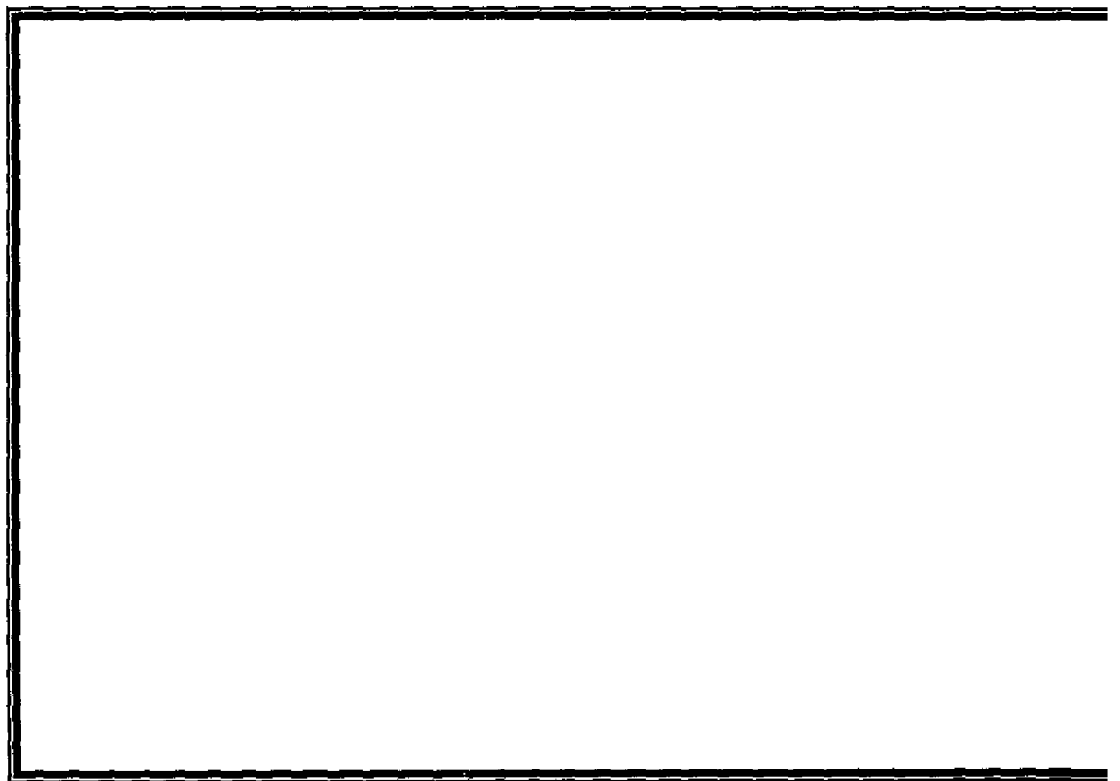
一、我擔任的角色是：_____

二、我（喜歡／不喜歡）這個活動，因為：_____

三、參加這個活動，我替自己打_____分，因為我_____方面表現很好，對於我的隊伍貢獻很大。

四、做完這個活動後，我的感想是：

五、把我們這一組的新娘畫下來吧！



有趣的傳球遊戲

設計者：台南市勝利國小 詹秀美、陳昭蓉老師

一、單元目標：

- (一)能了解傳接球的要領和方法。
- (二)能學會各種傳接球的動作和技能。
- (三)能認真學習，並與同學愉快的相互遊戲。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體育活動。
- (二)結合學科或單元：體育第四冊第九單元。
- (三)將全班分成六組，每組六人做分組活動。
- (四)在活動中認真學習，快樂遊戲。

四、準備事項：

- (一)球六個、噴水壺六個、掃帚六把。
- (二)佈置場地。
- (三)確認學生是否於上課前已分成六組，並且發給每人一份學習單。

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：以前我們用球做出好多種運動，今天老師要請小朋友動動腦，想想看還有什麼有趣的傳球遊戲？

二)活動內容：(約 30 分鐘)

- 1.分組做出三種以上的傳球遊戲。
- 2.每組六人各自散開站好，每個人當成一個點，請小朋友想辦法將人和人之間用線連起來，連好線後請沿著線做傳球的活動。
- 3.分組競賽：
 - (1)採分組：五或六人一組。
 - (2)小朋友請自行決定用什麼來連線？
(除了用噴壺洒水來畫線，可不可以試著用紙條、繩子、顏料、球、滾筒、紙筒、衛生紙來連成各種線)

三)請數位小朋友說出活動心得與大家分享(約 15 分鐘)。

四)小朋友完成學習單。(約 20 分鐘)

五)老師結語：(約 10 分鐘)

由遊戲中，可以發現大家團結合作的重要性，體驗與人相處、相互發現優點、怕挫折以致於得勝的喜悅。

活動評量：

- 一)熱烈參與遊戲活動。

(二)有自信地分享活動感想。

(三)確實紀錄我的成績單。

我的成績單	** *	**	*
1.我會四種以上傳球的方法。			
2.我能傳接三次以上傳球。			
3.我能認真的學習，快樂的遊戲。			

小朋友，請在□為自己打分數。

七、注意事項：

(一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。

(二)鼓勵學生踴躍發言。

「有趣的傳球遊戲」學習單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

一、你們完成了()種傳球遊戲，把它畫下來。好棒！

--	--	--

二、因為你們的互助合作，可以用()種材料來連成各種線。「讚」！

--	--	--	--

三、小朋友，參加這次的活動你有什麼感覺？想和同組或大家說什麼？請寫下來與大家分享。

我是好手

設計者：台南市勝利國小 尤怡人老師

一、單元目標：

- (一)對直排輪鞋發生興趣，並認真練習。
- (二)能認真學習，增進身體的協調性、敏捷性等基本體能。
- (三)鼓勵自我認同並強調小組練習，培養彼此觀察合作、競賽等良好習慣。

二實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能活動，體育第六冊第六單元「穿梭接力」相配合。
- (二)在遊戲中學習互助合作，發揮所長幫助團體成功。
- (三)實施方式為講解、示範、練習、競賽。

四、準備事項：

- (一)直排輪鞋、頭盔、護具。
- (二)小旗子、障礙物。
- (三)每人一張「我是好手活動單」。
- (四)確認學生上課前已分成六人一組，可分為 5~7 組。

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

- 1.介紹一些目前新式的活動。
- 2.喚起一些有溜過冰的學生之舊經驗。
- 3.介紹直排輪鞋一些必備的用具及護具。
- 4.叮嚀一些注意事項。

(二)基本步伐練習：(約 20 分鐘)

- 1.直線前進：先互相扶持，藉外力能往前溜。
- 2.直線後退：先互相扶持，藉外力能往後溜。
- 3.由兩人彼此扶持，一個人往後溜時一個人能向前溜。
- 4.小朋友拿著活動單，開始進行活動。

(三)分組競賽：(約 30 分鐘)

- 1.先指定路線及折返點，分組比賽看哪一組最快溜回終點。
- 2.在同樣的路線上擺上數個障礙物，要學生繞障礙物前進，經折返點後回來。完成的皆可在活動單上的第二項第一格蓋完成章；前三名可在單第三項第一格上蓋過關章。
- 3.在同樣的路線上擺上數個障礙物，由兩位學生牽手一起前進，經折返點再回來。完成的可在活動單上的第二項第二格蓋完成章；前三名可在單第三項第二格上蓋過關章。
- 4.在同樣的路線上擺上數個障礙物，由兩位學生面對面牽手一起溜，——進另一個倒退，經折返點後再交換回來。完成的可在活動單上的第二

三格蓋完成章；前三名可在活動單第三項第三格上蓋過關章。

- 5.每一組的人搭成一排（手搭在前面的人的肩上），繞過障礙物後再經折返點繞回來，完成的可在活動單上的第二項第四格蓋完成章；前三名可在活動單第三項第四格上蓋過關章。

(四)填寫活動單：(約 10 分鐘)

(五)活動單分享：(約 10 分鐘)

以每組推派一位同學為原則分享填寫內容。(時間夠可多幾人)

(六)老師結語：(約 5 分鐘)

生活在社會上，要多接收新的資訊、了解新的活動。而從這個遊戲中，可以了解彼此團結合作、互相幫忙的重要性，感覺一下在小組中與人相處、如何互補，相互發現優點、同甘共苦的生命共同體。

、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)有自信地分享活動感想。
- (三)確實紀錄活動心得。

、注意事項：

- 一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- 二)鼓勵學生踴躍發言。
- 三)活動過程中請學生多注意安全並遵守遊戲規則。

「我是好手」活動單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

一、請畫下穿上完整裝備的直排輪好手，並且註明各裝備的用途

二、你們完成任務了，厲害厲害！（完成章）

1	2	3	4
---	---	---	---

三、因為你們的互助合作才得到名次的唷！（過關章）

1	2	3	4
---	---	---	---

四、小朋友，參加這次的活動你有什麼感覺？想和同組或大家分享什麼？請寫下來與大家分享。

超級小幫手

設計者：勝利國小 謝舒惠

一、單元目標：

- (一)從遊戲中，增進小朋友的基本體能。
- (二)培養相互合作的精神，並體認相互合作的重要性。
- (三)能參與遊戲，遵守遊戲規則。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程
- (二)從遊戲中體認相互合作的重要，進而關懷週遭的人事。
- (三)實施方式為講解遊戲規則、表演示範、遊戲競賽。

四、準備事項：

- (一)皮球 40 顆。(視班級人數多少來決定)
- (二)垃圾桶 2 個。
- (三)障礙物 4 個。(視場地大小)
- (四)毛巾。(每人自備 1 條)
- (五)活動單

五、活動歷程 (約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

- 1.先將全班學生分成兩隊。
- 2.暖身運動，由老師帶領全班同一起熱身。
- 3.由老師說明遊戲的規則及方法，並將障礙物放置於活動的路線。

二)示範動作：(約 10 分鐘)

- 1.教師請兩位同學出來做示範，先將其中一位學生的眼睛用毛巾綁起來，另外一名同學即為小幫手，負責來引導他的伙伴。
- 2.教師先發給蒙眼睛的同學一顆球。
- 3.老師在一旁引導小幫手如何帶領其伙伴通過路障，並走到投球線的位置，教師應適時說明應注意事項或應改進的地方。
- 4.到達投球線後，將球傳給小幫手，由小幫手將球投進垃圾桶，若投進則可得分。

三)投球練習：(約 10 分鐘)

- 1.先發給每位同一顆皮球。
- 2.由同學站在投球線練習投球(即投入垃圾桶)。

四)分組競賽：(約 30 分鐘)

- 1.兩隊同學，各自兩兩成一組，一名為小幫手，另一名則由小幫手協住將眼睛蒙住。
- 2.老師吹哨子後比賽即開始，在指定時間內，由兩隊一組一組進行通過路障

並投球，比賽完的同學可至指定區當啦啦隊。

3.時間到後，即開使算各組投入的球數，視其球數決定何隊獲勝。

(五)填寫活動單：(約10分鐘)

(六)發表活動感想：(約10分鐘)

由學生發表遊戲感想，並給予獲勝隊伍獎勵，分享其獲勝的快樂及獲勝的因，對於失敗的隊伍，則給予鼓勵，並且找出失敗原因。

(七)老師結語：(約5分鐘)

讓同學從遊戲中明白勝不驕，敗不餒，並體認合作的重要性，瞭解每個都是團體中一份子，彼此間都應相互合作為團體盡一份心力。

六、活動評量：

(一)是否能投入活動，相互合作。

(二)能熱烈的參予活動。

(三)能分享活動的感想。

七、注意事項：

(一)注意活動時的安全，避免學生受傷。

(二)不要重視競賽的結果，而是其過程。

(三)發表感想時，鼓勵學生踴躍發言。

『超級小幫手』活動單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

一、對於你今天的表現你滿意嗎？

() 滿意

() 不滿意

為什麼？_____

二、我的伙伴是_____

我想對他說的話是 _____

三、你認為自己是個超級小幫手嗎？

四、做完這個活動你的感想是什麼呢？



坦克車來了

設計者：台南市勝利國小 高瑞鄉

一、單元目標：

- (一)提供前庭刺激、觸覺刺激、本體覺刺激以增進肢體動作協調性。。
- (二)藉由伸展刺激肌肉及關節，提供強烈的感覺刺激。。
- (三)能互助合作，促進與人互動的愉快情緒。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程
- (二)結合學科或單元：第七冊第三單元
- (三)在遊戲中訓練專注力及持續力。
- (四)實施方式為示範動作、輪流練習。

四、準備事項：

- (一)軟墊數個。(若無鋪地毯的空間即用軟墊)
- (二)抱枕一人2塊。(約60cm x 60cm)

五、活動歷程(約40分鐘)：

(一)熱身運動：(約5分鐘)

全身性伸展活動，包括頭頸前後及測向伸展、肩肘腕部伸展、手部伸展、小腿與腳踝伸展等等。

(二)分組：(約5分鐘)

老師把全班分成男女數組，每組約12人，最好男生一組，女生一組，各取一隊名，因為等一下每組將要用身體組合成一部坦克車，所以取的隊以以坦克車來命名。

(三)主活動：(約25分鐘)

- 1.老師請每組成員並排靠緊躺在地毯上(軟墊上)，兩個抱枕就放在身旁，蓋住自己的胸部、腹部、大腿的位置。
- 2.每組編1-12號，2-12號同學緊靠躺在地毯上，身體上方覆蓋抱枕，由同學先開始翻滾，翻過2-12號同學的身上，一直翻滾至12號處，再回2號原點。然後1號頂替2號，換2號翻滾，再換3號.....，每人翻滾一回合。。
- 3.開始翻滾時，老師可喊：「注意了！xx坦克車來了！」製造一點趣味。
- 4.躺的同學一定要緊靠，不要有距離，否則坦克車很容易掉進「水溝」。
- 5.過程中強調，每組要互助合作，努力完成坦克車來來回回的活動，也身體，享受壓人或被壓的深層觸覺刺激，等一下可分享。
- 6.如果時間充裕，再換成趴在地毯(軟墊)上，抱枕覆蓋在背部，坦克車翻滾背部，輪流翻滾。

(四)緩和活動：(5分鐘)

- 1.請學生分享活動的感覺。
- 2.由每組學生自己給予評價，是否具備團隊合作精神。
- 3.也可讓學生為這個活動命名。

六、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)在活動中發揮團隊精神。
- (三)能清楚地表達參與活動的感想。

七、注意事項：

- (一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- (二)發表感想時，鼓勵學生踴躍發言。
- (三)活動時，注意學生安全。
- (四)若有男女同組時，注意引導男女生身體接觸的適切性。

『坦克車來了』活動單

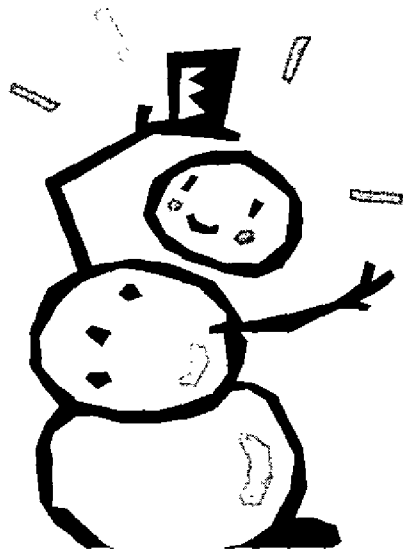
姓名： _____，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

一、我認爲我的隊伍名稱應叫做： _____
(由小朋友自己取)

二、我(喜歡/不喜歡)這個活動，因爲： _____

三、參加這個活動，我替自己打 _____ 分，因爲我在 _____
_____ 方面表現很好，對於我的隊伍貢獻很大。

四、做完這個活動後，我的感想是：



前進！突破桂河大橋

設計者：台南市勝利國小 吳思穎 歐士賢老師

一、單元目標：

- (一)能認真學習，增進身體的反應、協調性、敏捷性等基本體能。
- (二)鼓勵並強調小組練習，培養彼此合作、公平競賽等良好習慣。
- (三)能發揮「勝不驕、敗不餒」運動精神。
- (四)能激發自我潛能，發揮自己的優點，獲得成就感。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程
- (二)結合學科或單元：籃球之運傳球及新式躲避球(第八冊第二、六、七單元)。
- (三)在遊戲中學習互助合作，發揮所長幫助團體成功。
- (四)實施方式為規則講解、示範動作、練習、遊戲競賽。

四、準備事項：

- 一)籃球 10 顆。
- 二)新式躲避球 5 顆。
- 三)童軍棍或掃把若干枝（視所想要佈置的場地大小而定）。
- 四)「前進！突破桂河大橋」之活動單

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

- 1.先講解這兩節課所要做的活動。
- 2.熱身運動
 - (1)先集合隊伍，再以哨音依序變換下列動作，每個動作 4 個 8 拍。
 - (2)雙手舉高壓筋。擺頭。擺肩。擺腰。
 - (3)擺膝。腳踝運動。雙腳殭屍跳。擴胸運動。

二)示範動作：(約 10 分鐘)

- 1.教師先示範運球動作要領，包含停止間運球動作、行進間運球動作、左右手互換運球動作，並可以請學生出來示範，講解其錯誤或改進事項。
- 2.接著再示範兩兩傳球的要領，同樣請學生出來示範，講解其錯誤或改進事項，最後再講解小組傳球要領。

三)傳、運球練習：(約 15 分鐘)

- 1.先做單人運球練習（含停止間運球、行進間運球、左右手互換）。
- 2.兩兩傳球練習（含地板傳球、過肩傳球）。
- 3.小組傳球練習。



四)規則講解及分組競賽：(約 30 分鐘)

- 1.全體小朋友平分成甲乙兩隊，如圖三以甲隊為防守隊伍，乙隊為運球進攻隊伍。

- 2.甲隊以兩邊各五人，用三顆新式躲避球，阻止乙隊把球運到終點。
- 3.當裁判吹哨子時，乙隊之前五人以兩人運球，三人保護的方式（隊形如一）前進，其間可以傳球，只要被打中者，必須馬上離場，運球球員被打中者，可以將球傳給隊友，繼續前進，保護的球員可以以接球的方式保護運球的隊友。
- 4.乙隊之後五位球員亦以圖一方式前進。
- 5.當乙隊兩次運送任務都完成時（或是都失敗，即沒有籃球被運到終點）所有的十位乙隊球員，排成圖二的方式，再進攻一次，最後統計運到終點的籃球總數。
- 6.乙隊完成之後，兩隊互換。
- 7.最後視兩隊之得分多寡而決定其勝負。

(五)填寫活動單並發表活動感想：(約10分鐘)

(六)老師結語：(約5分鐘)

藉由參與競賽遊戲的過程中，可以發現到每一位隊友團結合作的重要，人相處互相幫忙，達成目標，找出彼此的優點，學會愈挫愈勇不怕困難與敗，並且了解「我」是團體中的一份子。

六、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)在活動中發揮團隊精神。
- (三)能清楚地表達參與活動的感想。

七、注意事項：

- (一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- (二)發表感想時，鼓勵學生踴躍發言。
- (三)活動時，注意學生安全，禁足守隊隊員以球攻擊重要部位，尤其是頭部及要害部位等。

『前進！突破桂河大橋』活動單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

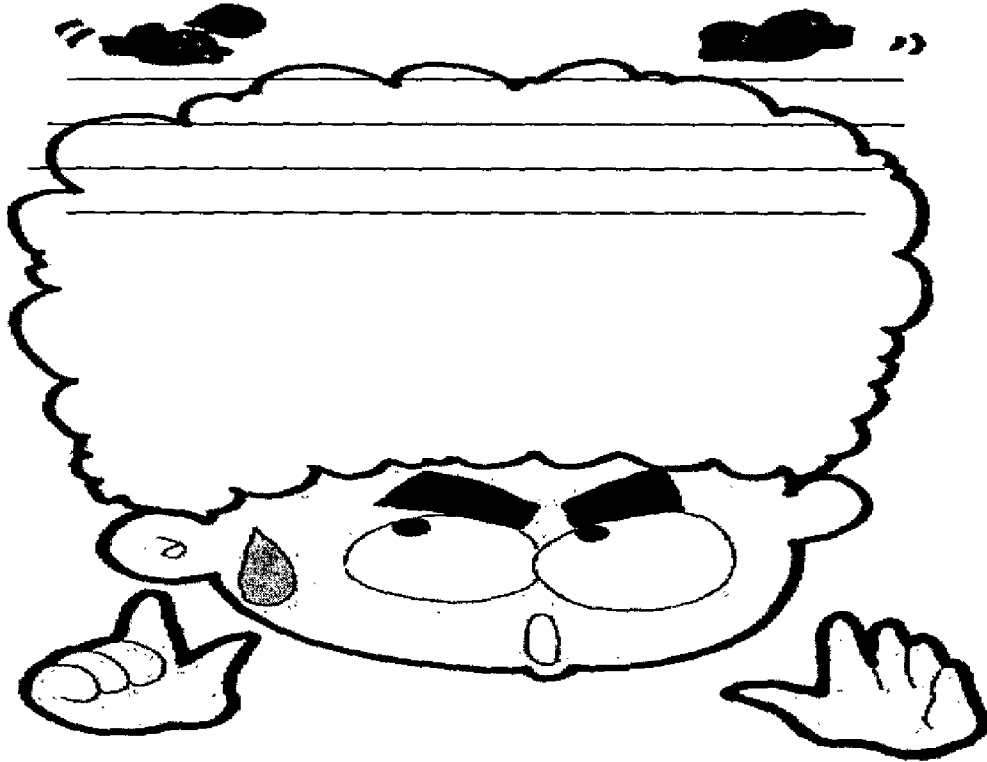
1、我的隊伍名稱是：_____

2、我（喜歡／不喜歡）這個活動，因為：_____

3、參加這個活動，我替自己打_____分，因為我在_____

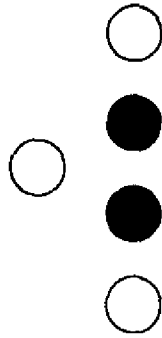
_____方面表現很好，對於我的隊伍貢獻很大。

4、做完這個活動後，我的感想是：

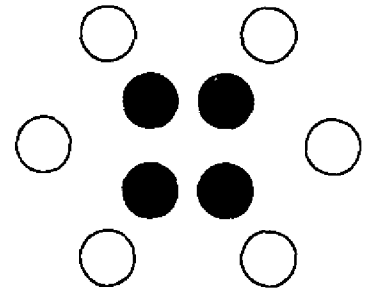


附圖

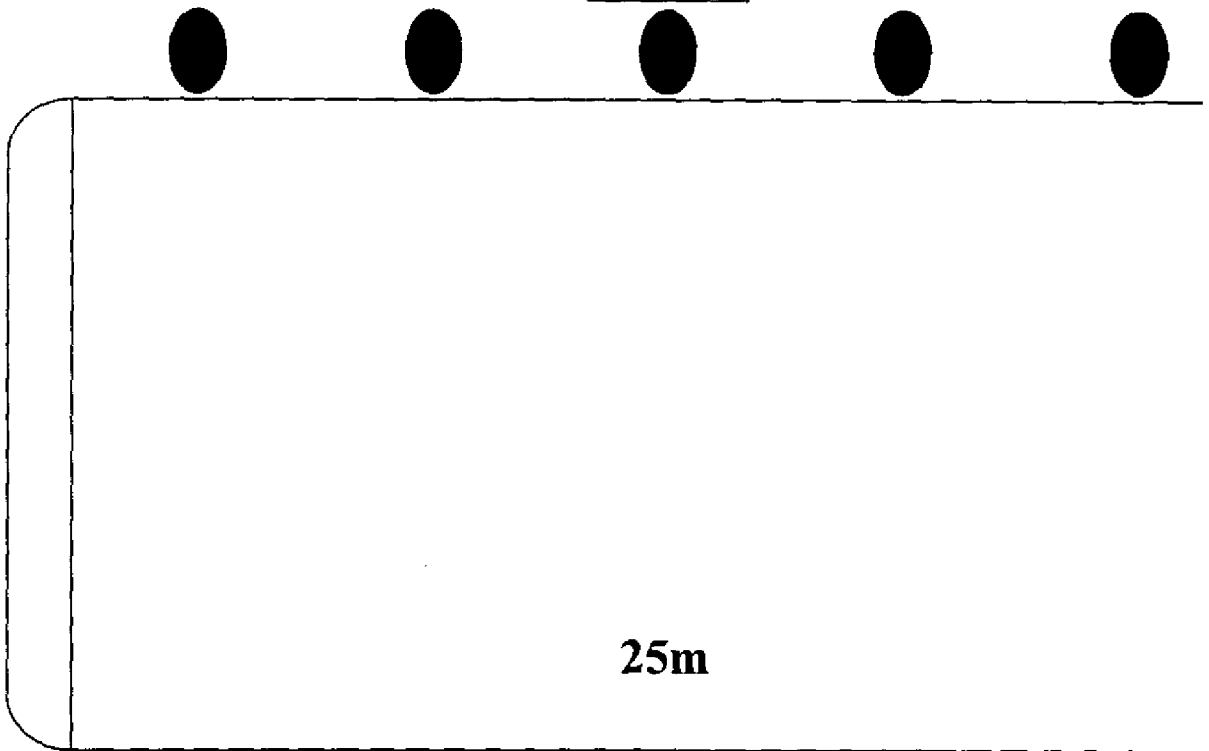
圖一



圖二



圖三



圖例說明



甲隊攻擊球員



乙隊防守球員



乙隊運球球員

民俗體育—風箏

設計者：台南市勝利國小 李正仁老師

一、單元目標：

- (一)了解並熟練風箏的製作方法。
- (二)了解放風箏時所應注意的事項並熟練動作。
- (三)培養正當的戶外休閒活動。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上的學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：實地操作與體驗。
- (二)結合學科或單元：體育科、美勞課。
- (三)藉由實地的操作，學習互助合作，手腦並用，並能有正當的戶外休閒活動。
- (四)實施方式：室內：製作風箏。
 室外：操場或戶外空曠的地區。

四、準備事項：

- (一)請學生事先準備好製作風箏的材料及工具（自行到商店購買材料）。
- (二)確認學生是否於上課前已經以兩人一組分成數組。
- (三)要事先確定操場或空曠地區的周圍 500 公尺內沒有電線及高壓電線的經過。
- (四)放風箏時，要做好防曬的措施，以免曬傷。
- (五)請學生家長、科任教師、實習教師或志工支援，原則上每 4~5 位小朋友就要有一位家長或老師隨行。

五、活動歷程（約 120 分鐘）

一)引起動機（2分）

老師說：各位小朋友，你們有放過風箏嗎？現在老師就請幾位小朋友一同分享你們以前的經驗。

二)各堂課的內容：

1.活動一：經驗分享（5分）

請小朋友一同分享以前放風箏的經驗。

2.活動二：製作風箏（80分鐘）

(1)材料：報紙（60cm×60cm 或 60cm×45cm）、4mm 的竹條 2 條（長度至少 80 公分以上）、糝糊、透明膠帶。

(2)工具：直尺、剪刀、鉛筆、油性筆、橡皮擦、美工刀。

(3)步驟：

- a.用鉛筆或油性筆在報紙上畫出如圖的尺寸大小並將白色的部分剪下來。【如圖一】
- b.用透明膠帶或小紙條沾糝糊，先黏橫骨，在黏直骨，務必按此順序黏好。【如圖二、圖三】

- c.在四個角及其他適當的位置都另用小紙條或透明膠帶加強固定。【如圖四】
- d.在下端及兩側分別黏上紙帶，下端的紙帶要比兩側的長，而且左右兩側的紙帶也要一樣長。【如圖五】
- e.在直骨上，距離橫骨與直骨交叉點上下各 2/3 長處，綁上提線，而提線的長度以不超過風箏面寬度兩倍長較適宜。【如圖六】
- f.通常提線的角度是將上線與風箏面的角度成 90° 最適宜，如有必要可將角度改為 $90^\circ \sim 110^\circ$ 之間。【如圖七】
- g.一個風箏的結構左右兩側一定完全對稱，重量也是一樣，所以完成後請先用手感覺重量是否左右一致。

3.活動三：放風箏（33分）

請小朋友每兩人一組，兩人相距 10 公尺，一人當助手並手持一繩，逆風而站，雙手拇指和食指輕扶風箏上的骨架，拿正不動。施放者待有陣風一吹，即可將風箏輕拉脫離助手的手，邊跑邊拉線，等到風箏爬上相當的高度後，才可以慢慢放線，而且需隨時「拉一拉繩子」以求穩定。

- ★如果風箏有下降的趨勢時，需選收回部分的風箏線，以求穩定。
- ★如果兩之風箏線糾纏在一起時，則立刻與對方互相交換，並使線鬆開。
- ★收回風箏時要慢慢收線，並且要遠離有大樹的地方，以免風箏落並掛在樹上。

(三)老師結語：(10分)

由今天的放風箏的遊戲中，相信各位小朋友都已經發現製作風箏必須思考、設計，最後才能完成。而且，放風箏時必須在野外，在大自然的懷中奔跑，可使身心更舒暢，值得我們去體驗，但是我們更可以發現到具有色彩及鄉土味的放風箏活動，更是最佳的休閒活動。

六、活動評量：

- (一)能製作風箏。
- (二)能熟練的放風箏。
- (三)能將風箏妥善收拾好。
- (四)能維護周遭環境的整潔。
- (五)確實記錄並分享活動心得。

七、注意事項：

- (一)儘量給予學生鼓勵、增強。
- (二)鼓勵學生思考，激發學生創作力。

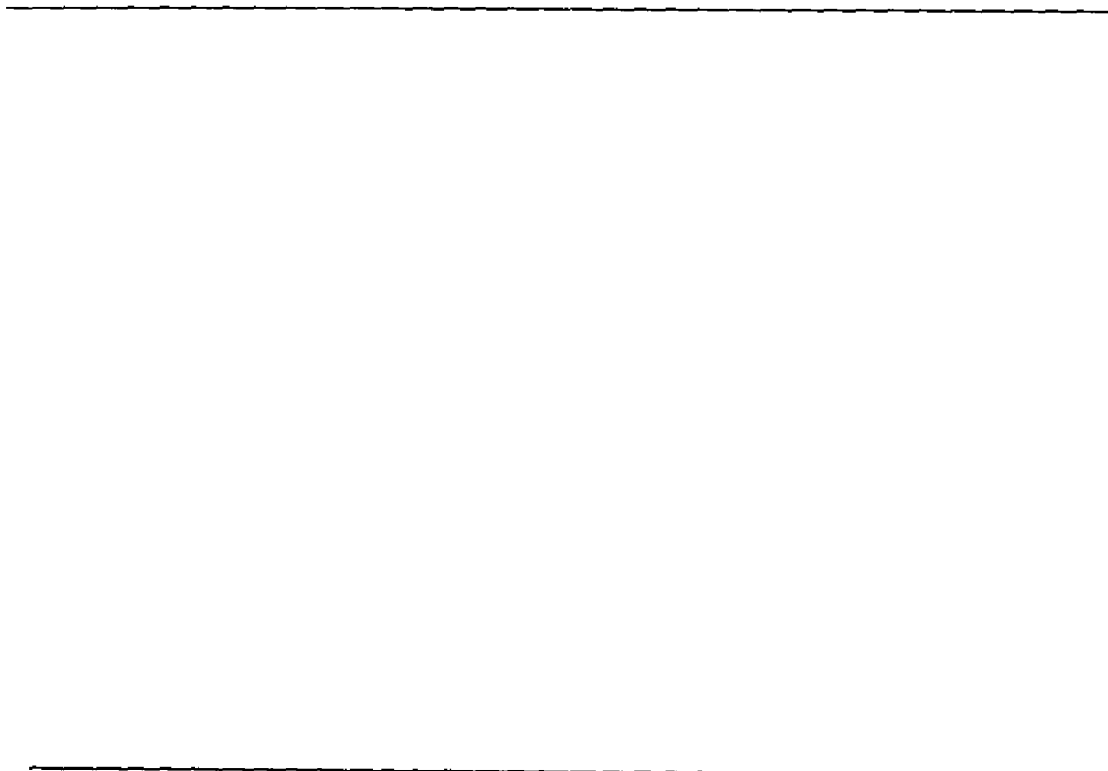
民俗體育—風箏活動學習單

姓名：_____，班級：_____年_____班，組別：_____組

、小朋友，你在製作風箏時準備了哪些材料？

、小朋友，請你簡單的說出你製作風箏的流程。

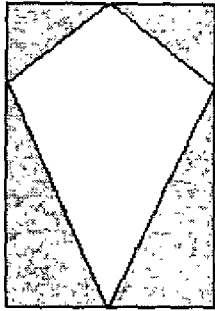
小朋友，請你以照片或畫圖的方式記錄下你放風箏時的情景。



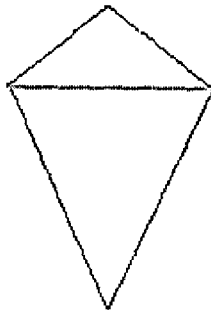
民俗體育—風箏（傳統風箏圖示說明）

設計者：台南市勝利國小 李正仁老師

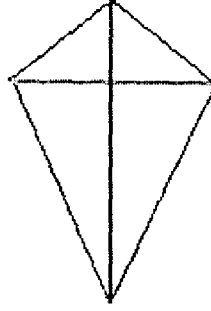
【圖一】



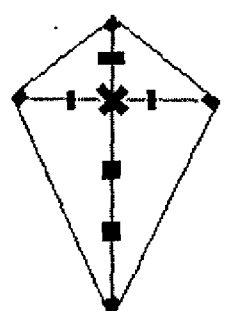
【圖二】



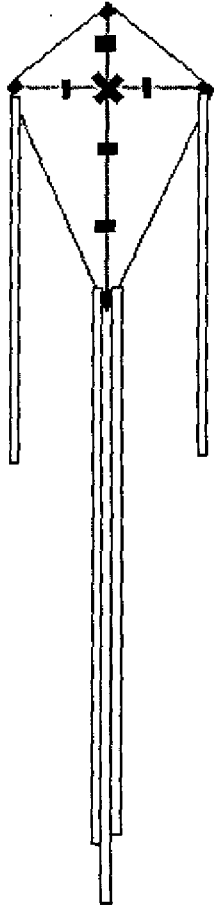
【圖三】



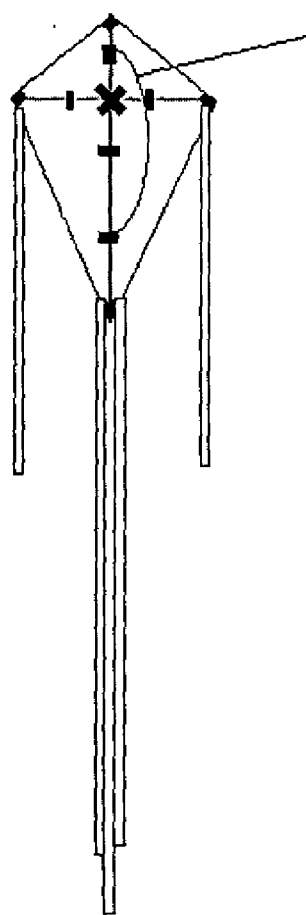
【圖四】



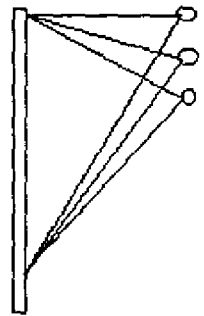
【圖五】



【圖六】



【圖七】



「百變金剛」

設計者：台南市勝利國小 盧耿良老師

一、單元目標：

- (一)對各種變換步幅的走步與跑步及手具體操發生興趣，並認真練習。
- (二)能認真學習，增進身體的協調性、敏捷性、柔軟性等基本體能。
- (三)鼓勵自我認同並強調小組練習，培養彼此觀察合作、競賽等良好習慣。

二、實施對象：

適用於各年級
適用年級：@年級
適用科目：NAME = "MSJOB 529"

()

()

()

()

()

()

()

80

)

)

)

放手跑去抓對方的棍子，使其不致落地，如果未接住者判為失敗。優勝組員可在活動單第二項蓋章。

4. 運人比賽：三人一組，兩人扛童軍棍，一人在中間，以兩手正握棍子方抓棍，膝蓋彎曲。在起跑線待命，待口令下達後向前跑十公尺，立即換一人在中間。如此輪流，跑完三十公尺，取最先到達終點的組若干。完的組員可在活動單第一項蓋章，優勝的組員可在活動單第二項蓋章。

(四)填寫活動單：(約 10 分鐘)

(五)活動單分享：(約 10 分鐘)

以每組推派一位同學為原則分享填寫內容。(時間夠可多幾人)

(六)老師結語：(約 5 分鐘)

由遊戲中，可以發現大家團結合作的重要性，體驗與人相處、相互發現優點不怕挫折以致於得勝的喜悅。

六、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)有自信的股份活動感想。
- (三)確實紀錄活動心得。

七、注意事項：

- (一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- (二)鼓勵學生踴躍發言。

「百變金剛」活動單

姓名： 班級： 年 班 組別： 組

一、你完成了，好棒！

--	--	--

二、因為你們的互助合作，優勝。「讚」！

--	--	--	--

三、小朋友，參加這次的活動你有什麼感覺？想和同組或大家說什麼？請寫下來與大家分享。

超級比一比

設計者：勝利國小 歐陽兩坤老師

一、單元目標：

- (一)能增強自我的體能狀況。
- (二)能刺激想力，發揮創造力。
- (三)鼓勵自我認同，強調創意和先備經驗的連結。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：


- (一)課程類型：體能活動。
- (二)在遊戲中學習互助合作，發揮所長幫助團體成功。
- (三)實施方式為講解、示範、練習、競賽、挑戰體能極限。

四、準備事項：


- (一)教師準備活動器材。
- (二)每人一張「活動單」。
- (三)確認學生上課前已分成六組，每組六人。
- (四)設計三個闖關站。

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

(一)引起動機：(約 10 分鐘)

老師說：本活動主要是以闖關活動來和各位同學培養自己的體能，希望  可以好好地完成各項競賽活動。以下是各關的說明：

1.第一關：你來我往（訓練項目——折返跑）


兩組人馬在限定的時間內往返兩區間取回氣球（先比氣球數  定首次分數）；而後利用氣球，比賽踩氣球（剩多者得高分

2.第二關：同舟共濟（訓練項目——跳長繩，彈跳力）

挑戰一：兩人運繩，四人輪流加入，完成者得分。

挑戰二：兩人運繩，在一定時間內，四人跳愈多得愈多分。

3.第三關：三腳傳球（訓練項目——傳球）

兩人三腳，在特定區域將球傳入得分區，則可得分，進球多者可  高分。

(二)闖關預前準備：(約 10 分鐘)

1.每組各抽一張闖關卡，列有三關的順序和路線。

2.發給每位小朋友一張「超級比一比」活動單，每組一張闖關表。

3.小朋友拿著闖關表和「自然關懷活動單」，開始進行每關的活動。

(三)闖關活動：(約 40 分鐘)

1.關主說明闖關規則。

2.請小朋友一起達成關主的要求，完成體能活動。

3.統計成績並使學生完成活動單。

4.經關主的評定過關與否，無論過關與否都要給了加油及鼓勵，勿造成學生的挫折感。

5.每一關完成後，再往另一關前進。

(四)活動單分享：(約 15 分鐘)

1.請六組小朋友每組推派一位同學，發表活動後的感想(依據活動單)。

2.老師給了回饋、引導。

(五)老師結語：(約 5 分鐘)

由闖關遊戲，可偶發現大家團結合作、體能活動的重要性。希望各位同學能多多利用體育課訓練自我的體能讓自己更加地健康快樂。

六、活動評量：

(一)熱烈參與闖關遊戲活動。

(二)有自信的完成體能活動。

(三)確實紀錄與分享活動心得。

七、注意事項：

(一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。

(二)鼓勵學生踴躍發言，激發學生創造力。

(三)增強學生的體能狀況

「超級比一比」活動單

姓名：_____，班級：_____年_____班，組別：_____組

一、第一關的關名是：_____

1.在闖關中最主要訓練的技巧是：_____

2.它的困難處在於：_____

3.我是如何克服困難的：_____

二、第二關的關名是：_____

1.在闖關中最主要訓練的技巧是：_____

2.它的困難處在於：_____

3.我是如何克服困難的：_____

三、第三關的關名是：_____

1.在闖關中最主要訓練的技巧是：_____

2.它的困難處在於：_____

3.我是如何克服困難的：_____

「超級比一比」闖關卡

組別：

	分數	分數	關主簽名
第一關			
第二關			
第三關			

總成績：_____

翻山越嶺過山河

設計者：台南市勝利國小 陳曉盈

一、單元目標：

- (一)能認真學習，增進身體的反應、協調性、敏捷性等基本體能。
- (二)鼓勵並強調小組練習，促進與人互動的愉快情緒。
- (三)藉由伸展刺激肌肉及關節，提供強烈的感覺刺激。
- (四)能激發自我潛能，發揮自己的優點，獲得成就感。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程
- (二)結合學科或單元：第八冊第三單元
- (三)在遊戲中訓練專注力及持續力。
- (四)實施方式為規則講解、示範動作、輪流練習。

四、準備事項：

- (一)軟墊 2 個。
- (二)平衡木 2 台。
- (三)跳箱 6 架。
- (四)支架 2 座。
- (五)繩子 2 條

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

- 1.先講解這兩節課所要做的活動。
- 2.熱身運動

全身性伸展活動，包括頭頸前後及測向伸展、肩肘腕部伸展、手部伸
大小腿與腳踝伸展等等。

(二)編排教具：(約 10 分鐘)

老師把全班分成兩組，每組約 15 人，男女生各半，由老師指揮小朋友
軟墊、平衡木、跳箱、支架、繩子，盡量讓每位學生都能有所參與，
互助合作的精神。

(三)示範動作：(約 10 分鐘)

- 1.老師示範如何在軟墊上前滾翻，提醒學生注意用手支撐，而不是用頭
- 2.老師示範走平衡木的技巧，教導學生如何保持平衡的方法。
- 3.老師示範如何跳跳箱的技巧，一定要用手托住身體，再讓腳張開跳過
- 4.老師示範從最後的跳箱上飛躍下，落在厚墊子上。落下前必須手碰
在空中的繩子。

(四)分組練習(約 30 分鐘)

- 1.學生先一個一個進行動作練習，每一關由老師確定學生所做的動作

才進行分組練習。

- 2.老師由兩組中選出動作較正確的四位同學當每關的關主，負責監督四個關卡，保護同學的安全。
- 3.當兩組的每一位的同學一一輪流闖關後，老師請小朋友重新排隊，老師再選出四個新的關主，如此輪流，讓每位學生都能當到關主，盡到保護同學的責任。

(五)緩和活動：

- 1.請學生分享活動的感覺。
- 2.由每組學生自己給予評價，是否具備團隊合作精神。

、活動評量：

- (一)熱烈參與遊戲活動。
- (二)在活動中發揮團隊精神。
- (三)能清楚地表達參與活動的感想。

、注意事項：

- (一)盡量給予學生正面鼓勵及增強。
- (二)發表感想時，鼓勵學生踴躍發言。
- (三)活動時，注意學生安全。

『翻山越嶺過山河』活動單

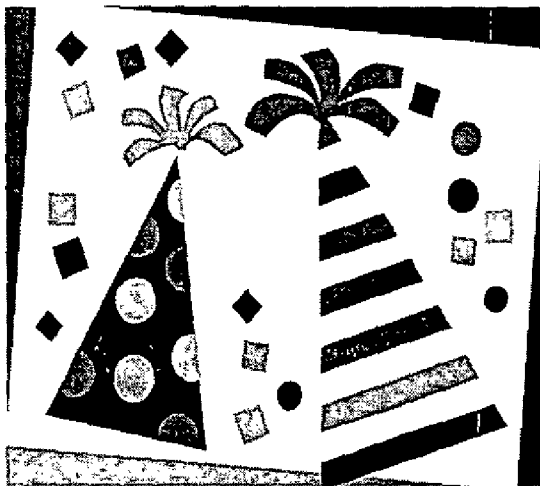
姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

二、我認為我的隊伍名稱應叫做：_____。
(由小朋友自己取)

二、我(喜歡/不喜歡)這個活動，因為：_____

三、參加這個活動，我替自己打_____分，因為我在_____
方面表現很好，對於我的隊伍貢獻很大。

四、做完這個活動後，我的感想是：



國中組單元活動設計

金臂人

設計者：蕭翔仁

一、單元目標：

- (一)寓教於樂、增進體能。
- (二)培養團隊合作、服從守法的精神。
- (三)訓練棒球擲準之技巧。

二、實施對象：

適用於國小高年級以上及國中學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程。
- (二)結合學科或單元：康軒版國中體育一上第7章。
- (三)在活潑和諧氣氛中，充份的舒展肢體，並與他人團隊合作。
- (四)實施方式為教師講解及競賽遊戲。

四、準備事項：

- 一)棒球 5 顆，手套 10 副（視班級人數隨機調整）。
- 二)桌子（組數*1 張），易開罐汽水（組數*5 瓶）。
- 三)計分海報 2 張。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：看過美國的大聯盟職棒賽嗎？投手常常是一場比賽之中最引人注目的焦點之一，而控球能力好的投手，常常可以為其球隊贏得比賽的勝利。今天，我們就來做個棒球擲準的遊戲，如果投得準的話，以後就算不當投手，可以去夜市賺獎品。

二)熱身運動：(約 10 分鐘)

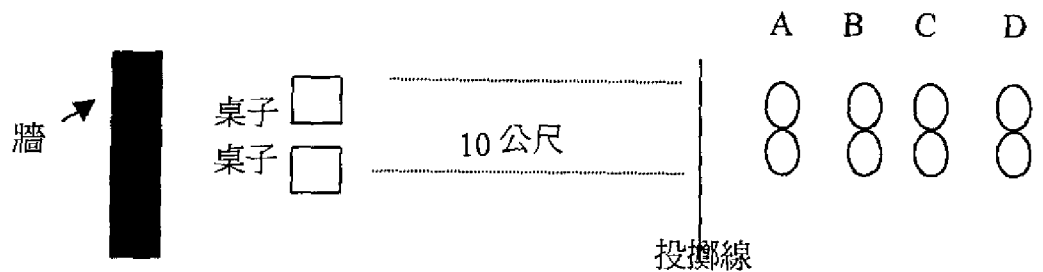
- 1.施以簡單的伸展操，讓學生的關節活動開。
- 2.針對棒球投擲要用到的重要關節，加強熱身。

三)教師施以棒球之握球及傳接球訓練：(約 30 分鐘)

- 1.教師講解並示範正確投球動作。
- 2.學生空手練習投球動作，並互相觀摩指正。
- 3.分成兩兩一組，相距 10 公尺輕鬆傳接球。
 - 1.慢慢加大距離至 30 公尺。
 - 2.回到正式投補手距離 18 公尺，輪流扮演投、捕手以進行練行。
- 4.教師穿梭其間指正動作。

四)比賽方式：(約 40 分鐘)

比賽場地（如圖）



2. 分成兩隊，人數一致（教師先觀察每位學生之體能、速度情形，做適當分組）。
3. 每個桌子上面並排五罐汽水，汽水之間略留空隙。
4. 比賽開始：分給 A 生 5 顆棒球，依序向自己組前方的汽水罐丟擲。
5. 當兩組 A 的 5 顆球都丟完後，一起到前方把罐子重新排好，並把球撿回交給 B。
5. B 再重覆 A 的動作，並繼續輪流直到每個人都投擲過為止。
6. 比賽以投準為主，不需時間限制。

(五) 計分方式

每次學生 5 顆球都投完時，立即予以計分。每擊倒一個汽水罐得一分，若 5 顆球沒用完就已擊倒所有的汽水罐，則剩下的球每顆也得一分。惟若球擊中桌子以致於汽水罐傾倒則不算分，必須先再將汽水罐擺回後再投擲下一顆球。數以深色筆紀錄在分數海報上，並展示給全部同學看。

(六) 教師針對當日活動的情形予以講評，並請敗隊為勝隊歡呼：（約 10 分）

六、活動評量：

- (一) 每位學生參與及學習精神。
- (二) 優勝隊之每位學生體育成績與平時成績加兩分，敗隊之每位學生體育成績與平時成績加一分（教師視情況加以調整）。

七、注意事項：

- (一) 叮嚀投擲棒球時之安全，尤其正在投擲時，不得站在球行進的軌跡附近。
- (二) 時間充足時可多進行幾次，也可拉長投擲距離以增加挑戰性。
- (三) 建議可以將汽水分發給同學當獎品。

直排輪趣味競賽

設計者：蕭翔仁

一、單元目標：

- (一)學會基本直排輪滑冰技術。
- (二)培養榮譽感、增加團體合作精神。
- (三)增進國中學生的體適能。

二、實施對象：

適用於國小高年級以上至國中學生。(至少 8 人以上)

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體育課程。
- (二)結合學科或單元：無。
- (三)在團體競賽的氣氛中，與他人合作、建立榮譽感。
- (四)實施方式為趣味競賽。

四、準備事項：

- (一)直排輪每生一雙。
- (二)角標 6 個。
- (三)水桶 4 個。
- (四)護具每生一套。
- (五)碼錶 2 只。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：各位同學大家好，我們今天體育課要上的是直排輪。大家常在電視上看到有人穿直排輪，有一種好拉風的感覺，因此今天我們即將把這個很拉風的運動學起來。

二)熱身運動：(約 10 分鐘)

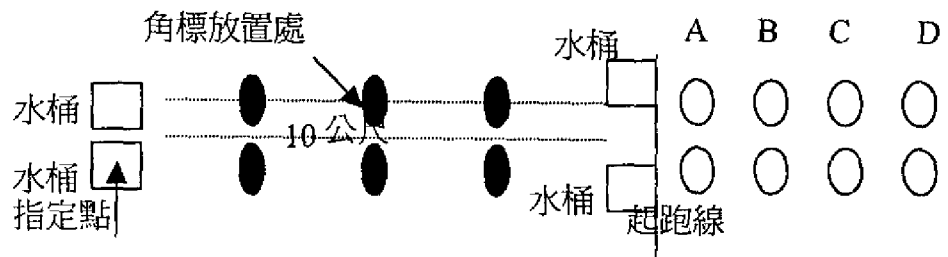
- 1.以操場或球場外圍的跑步活動熱身。
- 2.針對直排輪的運動特性，實施主要關節的柔軟操與伸展操。

三)基本技巧演練：(約 30 分鐘)

- 1.學站：穿上溜冰鞋後，雙腳微開呈 V 字型，膝蓋微屈。
- 2.平行滑行
- 3.腳跟剎車
- 4.摔跤起立

四)直排輪趣味競賽：(約 35 分鐘)

- 1.場地如圖：



2.活動歷程：

- (1)將學生分成兩組，著好裝備好在起跑線後排成兩列準備進行比賽。
- (2)比賽共分成 3 個階段，贏得其中兩項以上的隊伍為優勝隊。
- (3)第一階段為「直線加速」。當教師喊「開始」時，兩隊的 A 同時往前衝。在繞過指定點的水桶後折返回起跑線。返回時 A 須與 B 擊掌，然後換 B 出發進行同樣動作，以此類推。比賽計時 10 分鐘，屆時完成繞圈人數較多的組為勝。
- (4)第二階段為「S 型障礙賽」。比賽方式原則上與 A 同，但在行進途中增加 3 個角標（如上圖），學生必須依 S 型方式繞過角標前進。時間計 10 分鐘，屆時完成繞圈人數較多的組為勝。
- (5)第三階段為「接力傳水」。開始前先將指定點的水桶盛滿水，並發給兩組的 A 杯子乙只。當比賽開始時，兩組的 A 同時拿著杯子往前進，至對方的水桶時將自己的杯子裝滿水，然後返迴原地將水倒進己方隊伍前水桶中。完成後，A 將空杯交與 B 繼續進行同樣動作，以此類推。比賽計時 10 分鐘，屆時己方隊伍前水桶內的水較多者為勝。
- (6)三個階段均進行完後，教師宣佈優勝隊伍，並請敗隊為勝隊歡呼。

(五)老師結語：(約 7 分鐘)

經過了今天的課程，相信大家更能體會直排輪運動的好玩之處。大家有興趣的話，可以課後三五好友一起約去玩直排輪，既可調劑身心，又可增進體魄。最後老師還有一點要叮嚀的，就是直排輪運動有一定的危險性，大家在活動中一定要注意安全，並佩戴護具，以避免意外發生。

六、活動評量：

- (一)學生是否有熱烈參與活動。
- (二)學生是否有團隊精神，並遵守比賽規則。

七、注意事項：

- (一)儘量與學生鼓勵、增強。
- (二)注意活動安全，務必佩戴護具。
- (三)進行本課程需要學生具備少許基礎，完全不會溜的同學無法參與本課計的比賽。另外分組時也應對學生程度多加留意，盡量使兩組的程度等。

四角籃球

設計者：劉丁洲 蕭翔仁

一、單元目標：

- (一)寓教於樂、增進體能。
- (二)增進籃球運球、傳接球及防守技巧。
- (三)培養團隊合作精神，增進團體的凝聚力。

二、實施對象：

適用於國小高年級至國中學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體育課程。
- (二)結合學科或單元：康軒版體育課本一上第四章。
- (三)在活潑和諧氣氛中，充份的舒展肢體，並與他人團隊合作。
- (四)實施方式採用講解、示範、動作演練及團隊競賽。

四、準備事項：

- 一)籃球的數量與學生的數量一樣。
- 二)籃球場一個，並在場地的四個角落以粉筆劃出得分區（見下頁圖示）。
- 三)記分板、哨子各一個。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 10 分鐘)

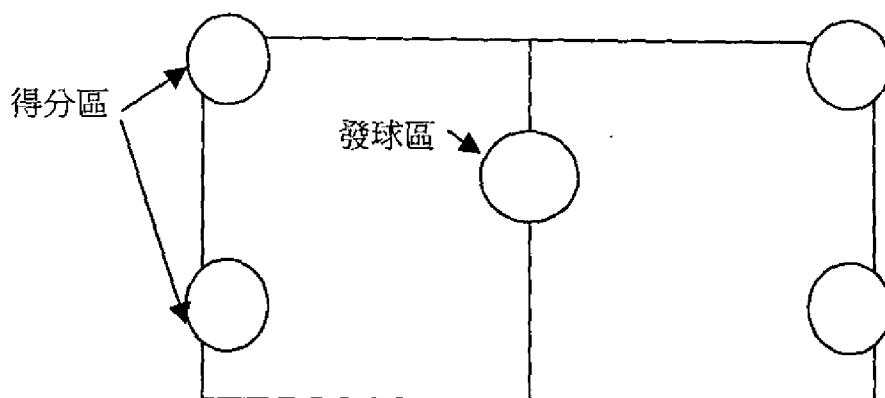
老師說：大家都有玩過籃球嗎？籃球在台灣算是一個很普遍的運動，大家或多或少都有玩過。但是你們知道，籃球的玩法不只一種嗎？今天老師要帶大家體驗一種全新的玩法，就算你身高不高，或是投籃不準，也都可以玩得很高興喔！

二)基本動作演練：(約 20 分鐘)

- 1.先帶領學生做一些暖身體操。
- 2.教師講解示範傳接球的基本要領，包括單手擲球、胸前傳球及地板傳球。
- 3.將學生分成兩兩一組，相距 5 公尺進行傳接球演練。
- 4.教師於進行中及進行後，針對學生基本動作的優點加以讚美，並對缺點加以指正。

三)四角籃球比賽：(約 40 分鐘)

1.比賽場地：



- 2.將學生分成兩隊，輪流擔任進攻及防守。比賽共分4節，每節8分鐘，節結束後進攻及防守方交換。
- 3.進攻隊選出4位學生站在得分區內，比賽時若跨出劃記的區域將視為違例。
- 4.比賽開始時，進攻隊在中間發球區傳球給隊友，然後使用運球、傳球、躲等技巧設法傳球給站在得分區的己方隊友。若得分區之隊友成功的接到隊友之傳球可得2分，球則重回發球區重新發球。
- 5.防守隊得在不犯規情形下，盡量干擾進攻隊得分。若比賽進行中防守方截到球，可再傳給自己的隊友，拖延進攻隊時間。
- 6.凡違例或犯規時，均由進攻方在發球區重新發球。違規或犯規之規定與本教案特別說明者外，與一般籃球規則同。
- 7.若某一球員已犯規達4次，則第5次起每次犯規均罰出場，等待下節才能再上場。
- 8.時間終了時教師吹哨結束，並宣布勝負。

(四)老師結語：(約10分鐘)

經過了激烈的競賽之後，由XX隊獲得最後的勝利，大家一起來給他們——愛的鼓勵。看到大家玩得這麼認真而愉快，老師也跟著你們高興起來。同——有興趣的話，可以常常互相約出來運動，這樣的話大家都可以長得健康又——
喔！

六、活動評量：

- (一)學生活動參與精神及學習態度。
- (二)學生團隊合作的精神。

七、注意事項：

- (一)若人數過少，進攻隊可只派出兩人站在得分區，分別站在球場的兩個對——
- (二)盡量增強學生，鼓勵學生

放長線釣大魚

設計者：劉丁洲 蕭翔仁

一、單元目標：

- (一)寓教於樂、增進體能。
- (二)培養團隊合作、服從守法的精神。
- (三)訓練田徑短跑之技巧。

二、實施對象：

適用於國小高年級以上至國中學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程。
- (二)結合學科或單元：康軒版國中體育一上第二章。
- (三)在活潑和諧氣氛中，充份的舒展肢體，並與他人團隊合作。
- (四)實施方式為教師講解及競賽遊戲。

四、準備事項：

- 一)童軍繩 2 條（每組 1 條，視組數調整）。
- 二)磚頭 2 塊（每組 1 塊，視組數調整），以鐵絲繫緊後於其上固定一個扣環。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：跑步人人都會，但要跑得好、跑得快卻不容易。今天我們要來進行一個與跑步速度及敏捷性有關的遊戲，看看誰的表現最好。等一下我會先教你們一些跑步的技巧，然後看看你們學習的情形，最後再進行遊戲。

二)熱身運動：(約 10 分鐘)

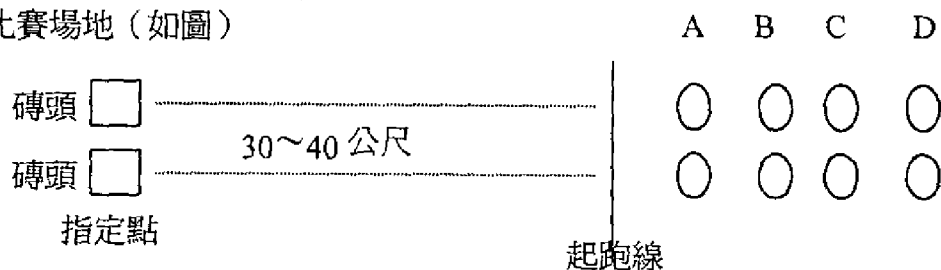
- 1.施以簡單的慢跑，讓學生的關節活動開。
- 2.針對短跑運動要用到的重要關節，加強熱身。

三)教師施以短跑訓練：(約 30 分鐘)

- 1.教師講解短跑技巧。
- 2.學生輪流進行 50 米衝刺訓練。
- 3.教師針對學生的上肢動作、下肢動作、身體角度、重心位移及呼吸等提出修正。

四)比賽方式：(約 40 分鐘)

1.比賽場地(如圖)



分成兩隊，人數一致（教師先觀察每位學生之體能、速度情形，做適當的

分組)。

3.比賽開始：A 生拿著繩子向前跑去，將繩子扣於磚頭上的釘子，此時 B 生將磚頭拉回起跑線，A 生跟著跑回，過程中 A 生得注意繩子是否鬆脫。

4.B 生再將磚頭連同繩子帶回指定點，再由 C 生拉回，依次循環。

5.輪到最後一位時，則由 A 生將繩子和磚頭拉回。

6.先完成此接力循環之隊為優勝。

(六)教師針對日活動的優缺點予以講評，並請敗隊為勝隊歡呼：(約 10 分鐘)

六、活動評量：

(一)每位學生參與及學習精神。

(二)優勝隊之每位學生體育成績與平時成績加兩分，敗隊之每位學生體育成績與平時成績加一分(教師視情況加以調整)。

七、注意事項：

(一)叮嚀拉繩時之安全。

(二)繩子拉回時避免纏繞在一起。

(三)可採三戰二勝等方式進行。

(四)教師可準備小獎品為勝隊獎勵。

趣味足壘球賽

設計者：郭峰偉

、單元目標：

- (一)學會足球「踢球」「大腿控球」技巧。
- (二)培養榮譽感、團體合作精神。
- (三)增進國中學生的體適能。

、實施對象：

適用於國小高年級以上至國中學生。(至少 10 人以上)

、設計重點或實施方式：

- 一)課程類型：體育課程。
- 二)結合學科或單元：康軒版國中體育課本二上第 6 章。
- 三)在團體競賽的氣氛中，與他人合作、建立榮譽感。
- 四)實施方式為趣味競賽。

準備事項：

- 一)足球 10 個。
- 二)壘包 5 個。

活動歷程(約 80 分鐘)：

引起動機：(約 2 分鐘)

老師說：各位同學大家好，我們今天體育課要上的是足壘球，大家都知道棒球比賽是如何進行的，不過因為棒球比較小，比較難打，所以今天老師將用球來取代棒球，相信大家都會玩的很開心。

熱身運動：(約 10 分鐘)

以操場或球場外圍的跑步活動熱身。

針對足壘球的運動特性，實施主要關節的柔軟操與伸展操。

基本技術演練：(約 20 分鐘)

挑球：

- 1)腳背觸球瞬間應平行於地面，且力量應來自膝關節的伸展。

大腿控球：

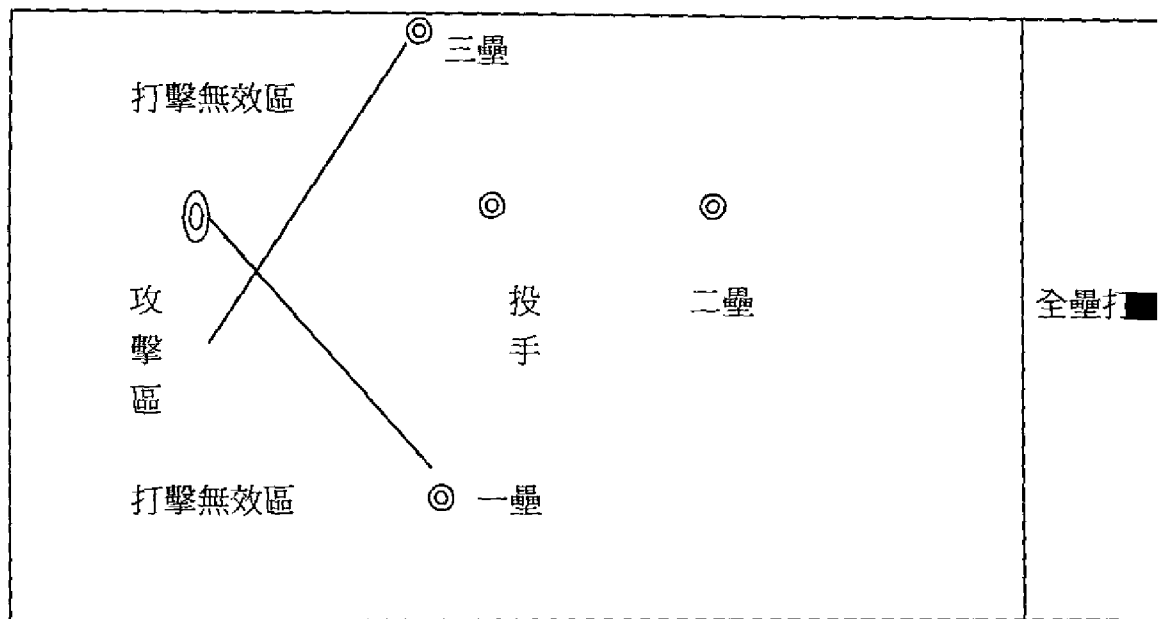
兩人一組，甲生拋球給乙生，乙生以大腿將球彈起至手中，再拋給甲生，此輪流若干次。

兩人相距十公尺，用腳對傳若干次。

壘技術的練習。

(四)趣味棒壘球賽：(約 45 分鐘)

1.場地如圖：



2.活動流程：

- (1)將學生分成二隊，輪流擔任攻擊與防守。
- (2)雙方比賽 5 局。
- (3)防守方由投手以滾地球方式投出，讓進攻方踢。
- (4)其餘規則和棒球規則相同，每跑回本壘一個可得一分。
- (5)比賽裁判由教師擔任。

(五)老師結語：(約 3 分鐘)

由今天的比賽中，大家可以發現，團結合作的重要性，而且大家也都表
很好，很值得加以鼓勵，最後給自己一次大聲的愛的鼓勵吧！最後跳起來
後離開。

六、活動評量：

- (一)學生是否有熱烈參與活動、注重團隊精神。
- (二)傳接球動作是否正確。
- (三)是否遵守比賽規則。

七、注意事項：

- (一)儘量與學生鼓勵、增強。
- (二)注意學生滑壘時的安全性。

趣味棒壘球賽

設計者：劉丁洲 郭峰偉

、單元目標：

- 一)學會棒壘球「擲」、「接」球及打擊技巧。
- 二)培養學業感、團體合作精神。
- 三)增進國中學生的體適能。

、實施對象：

適用於國小高年級以上至國中學生。(至少 6 人以上)

、設計重點或實施方式：

- 一)課程類型：體育課程。
- 二)結合學科或單元：康軒版國中體育課本二上第 7 章。
- 三)在團體競賽的氣氛中，與他人合作、建立榮譽感。
- 四)實施方式為趣味競賽。

準備事項：

- 一)手套每生一副、壘球數為每兩位學生一個、球棒一支。
- 二)參個壘包。

活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

教師說：各位同學大家好，我們今天體育課要上的是棒壘球，大家都知道棒球賽是需要很多人的，不過這樣的比賽方式不適合像我們班這樣少的人，所以今天老師將教給同學一種新的棒球玩法。

二)熱身運動：(約 10 分鐘)

以操場或球場外圍的跑步活動熱身。

針對主要教材內容的運動特性，實施主要關節的柔軟操與伸展操。

「傳接球」：(約 15 分鐘)

傳球：

- 1)兩名學習者面對面盤坐，相距約 5 公尺，僅練習上半身的手臂由上而下投球的動作，然後逐漸加長投球距離。
- 2)身體站立，雙腳微開，投球時雙腳不移動，僅練習上半身的手臂由上往下投球的動作，然後逐漸加長投球距離。
- 3)練習手腳配合的整體投球動作，距離逐漸加長至 30 公尺（壘球為 20 公尺）。
- 4)先練習肩上投球法，等正確熟練後再教導側投法。

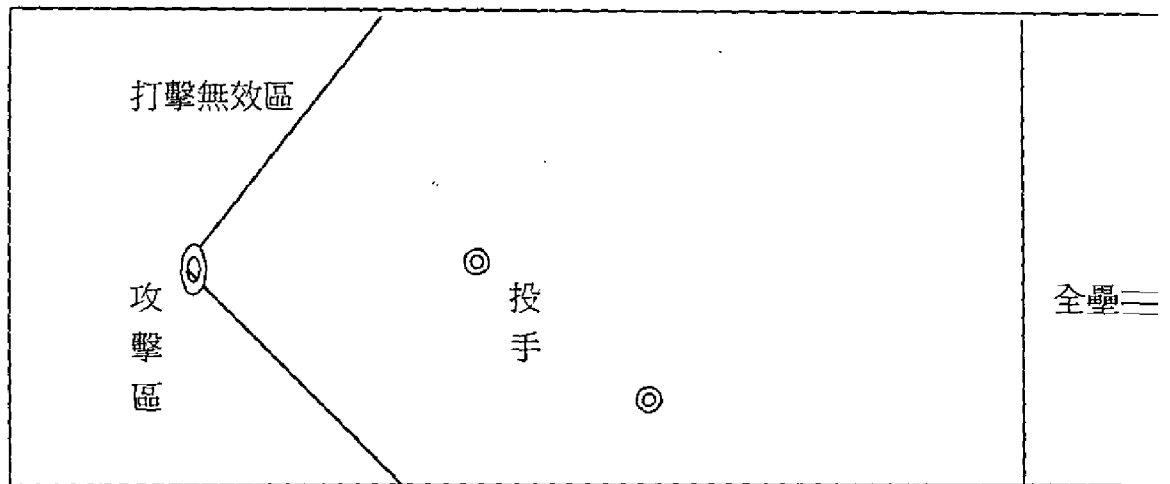
接球：

- 1)一手持球將球用力投入自己的手套中，練習感覺正確的接球位置。
- 2)練習自行拋球，自行接球。
- 3)兩人相對傳接球，距離由近而遠。
- 4)彼此互投滾地球，練習接滾地球。

(5)彼此互投高飛球，練習接高飛球。

(四)趣味棒壘球賽：(約 45 分鐘)

1.場地如圖：



2.規則：

(1)至少 6 人分成交擊隊和防守隊。

(2)打擊者擊出球後，若被防守方直接接到球，即判出局。

(3)打擊者擊出球後跑至折返點後再跑回打擊區踩住壘包即得一分。

(4)打擊者擊出球後，防守方接到滾地球，可在打擊者跑壘途中加以觸殺。

(5)三人出局，換邊攻守。

(6)防守隊員除無效區不須防守外，其餘皆為守備區。

(7)視時間長短，可採適當比賽局數，累計得分判勝負。

(五)老師結語：(約 7 分鐘)

由今天的比賽中，大家可以發現，團結合作的重要性，而且大家也都表
很好，很值得加以鼓勵，最後給自己一次大聲的愛的鼓勵吧！最後跳起來
後離開。

六、活動評量：

(一)學生是否有熱烈參與活動、注重團隊精神。

(二)傳接球動作是否正確。

(三)是否遵守比賽規則。

七、注意事項：

(一)儘量與學生鼓勵、增強。

(二)活動以壘球為宜或以足球代替之。

(三)打擊者擊出球後，不可摔棒。

飛盤擲接

設計者：翁嘉珮

一、單元目標：

- (一)增進飛盤技能，訓練感官與體能。
- (二)由飛盤擲接之活動設計，使飛盤練習富生動化及活潑化。
- (三)增進參與團體默契，增進團體的凝聚力。

二、實施對象：

適用於國中一至三年級的學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體育課程。
- (二)結合學科或單元：無。
- (三)在團體活動當中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式採用遊戲方式，增加學生的學習動機。

1、準備事項：

- (一)飛盤的數量與學生的數量一樣。
- (二)在上課前先將學生分成 2 組，每組 6 人。

二、活動歷程(約 45 分鐘)：

(一)引起動機：(約 2 分鐘)

老師說：體能的訓練是相當重要的，身體的健康更是重要，所以運動是每一天必須要做的事情。今天我們上課的內容是飛盤，飛盤可以幫助同學運動到四肢及增加自己的體能。等一下我們將採用分組進行，希望同學揮揮團體合作精神以爭取榮譽。

(二)暖身操：(約 8 分鐘)

- 1.分組進行暖身的體操。
- 2.施以簡單的慢跑，讓學生的關節活動開。
- 3.針對飛盤擲接運動要用到的重要關節，加強熱身。

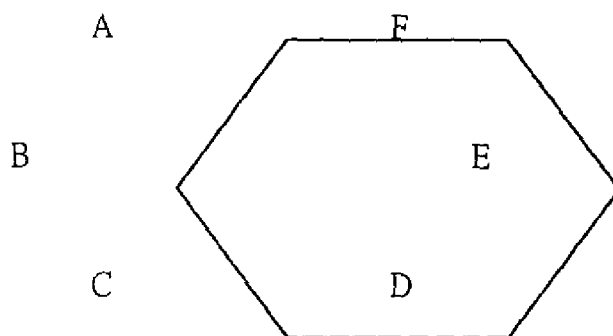
(三)飛盤傳接基本訓練(約 15 分鐘)

- 1.教師講解並示範飛盤傳接的基本動作。
- 2.將學生分成兩兩一組，練習飛盤傳接的動作，進行中教師並適時鼓勵學生及糾正學生動作。

(三)「飛盤擲接」：(約 15 分鐘)

老師講解飛盤擲接的規則，並對參與的學生給予增強使學生增加上課的動機。

- 1.依學生程度取適當之速度和角度規劃，分成 A、B、C、D、E、F 六個定點。



- 2.各組在每個定點均安排一人，準備進行飛盤擲接。
- 3.各組由 A 先擲給 B，如 B 接住則再傳給 C 點的同学，依此類推下去，順傳至 F 點時就得一分。
- 4.假若飛盤擲接過程有漏接的話，必須把飛盤撿回來繼續傳下去，直到飛盤傳至 F 點的同学為止。
- 5.採 3 戰 2 勝，每次限時 3 分鐘，時間終了時得分愈多者為勝隊。

(四)老師結語，並請敗隊為勝隊歡呼：(約 5 分鐘)

相信同學經由這次的課程，對於飛盤這項運動有了更多的了解。在平常的閒時間當中，同學們可以利用這項活動來增加彼此的默契，並增進感情。培養良好的體能，同學們平常時間一定要多多運動。

六、活動評量：

- (一)學生活動參與體育運動的精神及學習的態度。
- (二)可針對學生飛盤擲接動作正確與否，分別給予增強與鼓勵。

七、注意事項：

- (一)飛盤擲接稍費時間，因此每隊人數不宜過多。
- (二)盡量增強學生，鼓勵學生參與體能的運動。
- (三)教師可準備小獎品為勝隊獎勵。

射門英雄傳

設計者：蕭翔仁

一、單元目標：

- (一)寓教於樂、增進體能。
- (二)培養團隊合作、服從守法的精神。
- (三)訓練足球射門之技巧。

二、實施對象：

適用於國中一至三年級學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體能課程。
- (二)結合學科或單元：國中體育三上第7章。
- (三)在活潑和諧氣氛中，充份的舒展肢體，並與他人團隊合作。
- (四)實施方式為教師講解及競賽遊戲。

四、準備事項：

- (一)足球 10 顆（視班級人數隨機調整）。
- (二)童軍繩 5 條。
- (三)足球門一座，上面以童軍繩分隔成九個區域（詳見活動歷程）。
- (四)計分海報一張。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：平常玩足球的時候，很難得有機會射門。今天為了回饋同學，老師準備了一個好玩的射門遊戲，讓大家一次射夠本。

(二)熱身運動：(約 10 分鐘)

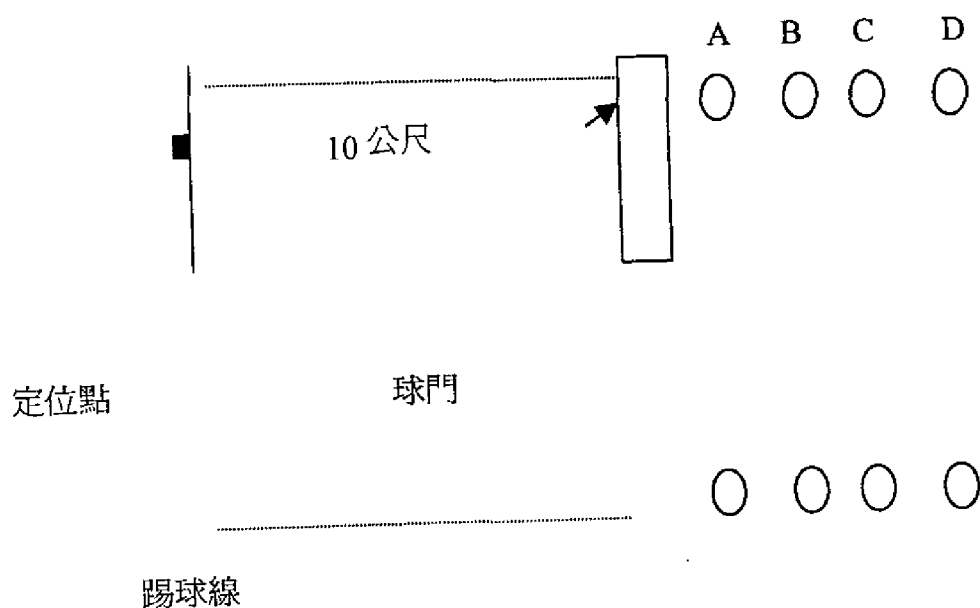
- 1.施以簡單的伸展操，讓學生的關節活動開。
- 2.針對足球運動要用到的重要關節，加強熱身。

(三)教師施以簡單的踢球訓練：(約 30 分鐘)

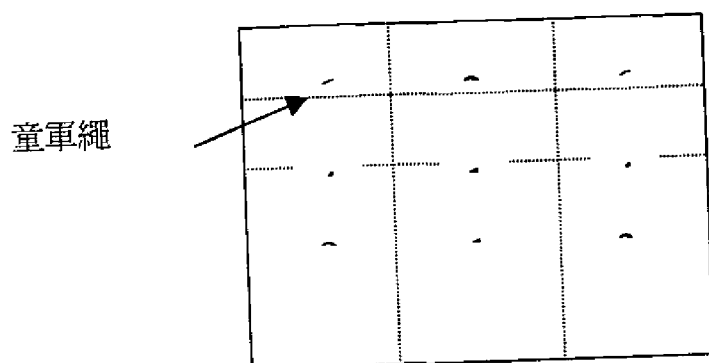
- 1.教師講解並示範正確踢球動作。
- 2.請學生兩兩一組，相距 10 公尺互相踢傳球。
- 3.慢慢加大距離到 20 公尺。
- 4.教師穿梭其間指正動作。

(四)比賽方式：(約 40 分鐘)

1.比賽場地如下圖，其中定位點及踢球線以粉筆畫記



2.球門以童軍繩隔成 9 區，每一區代表的分數都不相同 (如圖)



- 3.將學生分成兩隊，人數一致 (教師先觀察每位學生之體能、速度情形適當的分組)，每組分予足球一顆。
- 4.比賽開始：兩隊的 A 同時從足球門後方開始以腳運球，向前運過踢球線改以手持球，並盡快以腳踏上定位點。
- 5.先踏上定位點者可以先射門 (另一個在旁等待)，射門後馬上由左右退場，讓下一個同學得以進行射門。其它球門後的同學為其加油並幫球。
- 5.球檢回後交與 B，B 再重覆 A 的動作，並繼續輪流下去。
- 6.比賽時間為 20 分鐘。

(五)計分方式

如果學生射門並射中得分區，則以不同得分區上所代表的分數計分。

圖)，分數以深色筆記錄在得分海報上。若比賽時間終了時學生已運球超過踢球線，則仍有射門一次的機會，否則應停止比賽。

(六)教師針對當日活動的情形進行講評，並請敗隊為勝隊歡呼：（約 10 分鐘）

六、活動評量：

(一)每位學生參與及學習精神。

(二)優勝隊之每位學生體育成績與平時成績加兩分，敗隊之每位學生體育成績與平時成績加一分（教師視情況加以調整）。

七、注意事項：

(一)叮嚀運動時之安全，尤其注意射門時是否有危險發生。

(二)射門距離應視學生能力加以設定

(三)建議可以頒發小獎品給勝隊。

籃球晉級輪投

設計者：劉丁洲 翁嘉珮

一、單元目標：

- (一)增進籃球投籃技能，訓練感官與體能。
- (二)由晉級輪投之活動設計，使投籃練習富生動化及活潑化。
- (三)增進參與團體默契，增進團體的凝聚力。

二、實施對象：

適用於國中一至三年級的學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：體育課程。
- (二)結合學科或單元：康軒版體育課本二上第四章。
- (三)在團體活動當中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式採用遊戲方式，增加學生的學習動機。

四、準備事項：

- (一)籃球的數量與學生的數量一樣。
- (二)確認學生是否於上課前已分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 10 分鐘)

老師說：大家都有看打過籃球，或是看過 NBA 的籃球比賽吧。在籃球場中，神準的射手常常是大家注意的焦點。雖然大家都說球是一種「高個子」的運動，但只要你具備了百步穿楊的功力，算體型差別人一截仍可在籃球場上大放異彩。今天我們要以投籃三進行一項分組遊戲，希望大家可以拿出自己的看家本領，努力爭一榮譽。

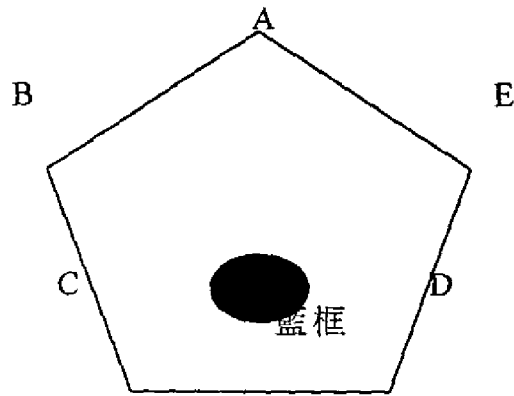
(二)暖身操：(約 20 分鐘)

- 1.分組進行暖身的體操。
- 2.教師講解示範投籃的基本動作及講解示範投球與籃球之間角度。

(三)「晉級輪投」：(約 40 分鐘)

老師講解晉級輪投的規則，並對參與的學生給予增強使學生三加上課的動機。

- 1.依學生程度取適當之遠度和角度規劃。分成 A、B、C、D二五個定點。



2. 學生在 A 點成一行縱隊，並報數。
3. 由第一位學生先投，如投中則晉級至 B 點，不中則至排尾，由下一位投籃。全部都投完後，再輪回第一個人投。
4. 在 B 點投進後可再晉級至 C，依此類推，直到 E 點為止。
5. 先晉級至 E 點並投中者為勝，取前三名獎勵之；其它人則繼續完成所有的投球點。
6. 晉級輪投局數，視時間而定。

(四)老師結語：(約 10 分鐘)

經過了激烈的競賽之後，本班的第一射手終於出爐了！那就是陳□、王○及楊◎，大家一起來給他們一個愛的鼓勵。投籃的精進，除了姿勢要正確外，靠的就是練習。如果大家能課餘時，三五好友一起約去練球，相信假以時日都能有令人耳目一新的表現。

、活動評量：

- (一)學生活動參與精神、學習態度。
- (二)針對學生投籃動作正確與否，分別給予增強與鼓勵。

、注意事項：

- (一)晉級輪投稍費時間，因此每隊人數不宜過多。
- (二)在必要的時候，可以不用等全部學生投完僅規定取前三名，即作一局終了。
- (三)盡量增強學生，鼓勵學生