

健康與體育領域：創新健康教育教學活動設計

# Super 飲食玩家

設計者：張瑜真

## 壹、教學理念

飲食是世上生物維持生命所必需，養成良好的營養知能與健康的飲食習慣，是影響個人健康生活的重要因子。人常言『健康就是財富』，隨著經濟的發達，生活水平的提昇，人們生活中的飲食已不如從前般但求溫飽而已，取而代之的是大量精緻化的食物、高熱量食物、油炸食品…，飲食已從生物行為變成社交行為中的方式之一，偏差的飲食型態更是充斥於日常生活當中。

青少年是國家未來的棟樑，均衡飲食是維持其生長發育之所需，如何經由基礎的營養學概念的學習，養成均衡飲食的習慣，營造健康的飲食行為，矯正偏頗的飲食方式，將是本教學活動之重心。

## 貳、教學目標

- (一) 讓學生瞭解生活型態之內涵、均衡飲食的意義與重要性，並透過覺察均衡飲食對個人的影響，進而關心自我的飲食狀況，瞭解每日飲食指南之內涵，並能根據飲食指南設計健康飲食餐飲，建立良好的飲食習慣。
- (二) 教導學生能夠辨識解讀包裝食品上的營養標示，覺察食品標示及營養標示對人體健康的重要性，能夠挑選合宜的食品，並瞭解食品熱量計算方式，以食品熱量評估個人攝食狀況，且體認高熱量食物對身體健康無益，並願意為個人健康節制食用高熱量食物，進而覺察個人的消費行為對健康之影響。
- (三) 教導學生瞭解不符合安全衛生的外食，容易引起食物中毒，由食物中毒事件中體認外食衛生的重要性，能夠使用適當的技巧選擇安全衛生的外食，並期望學生能夠於生活情境中實踐健康且均衡飲食原則，成為一位健康生活家。

參、十大基本能力、健康與體育領域能力指標、跨領域、跨議題

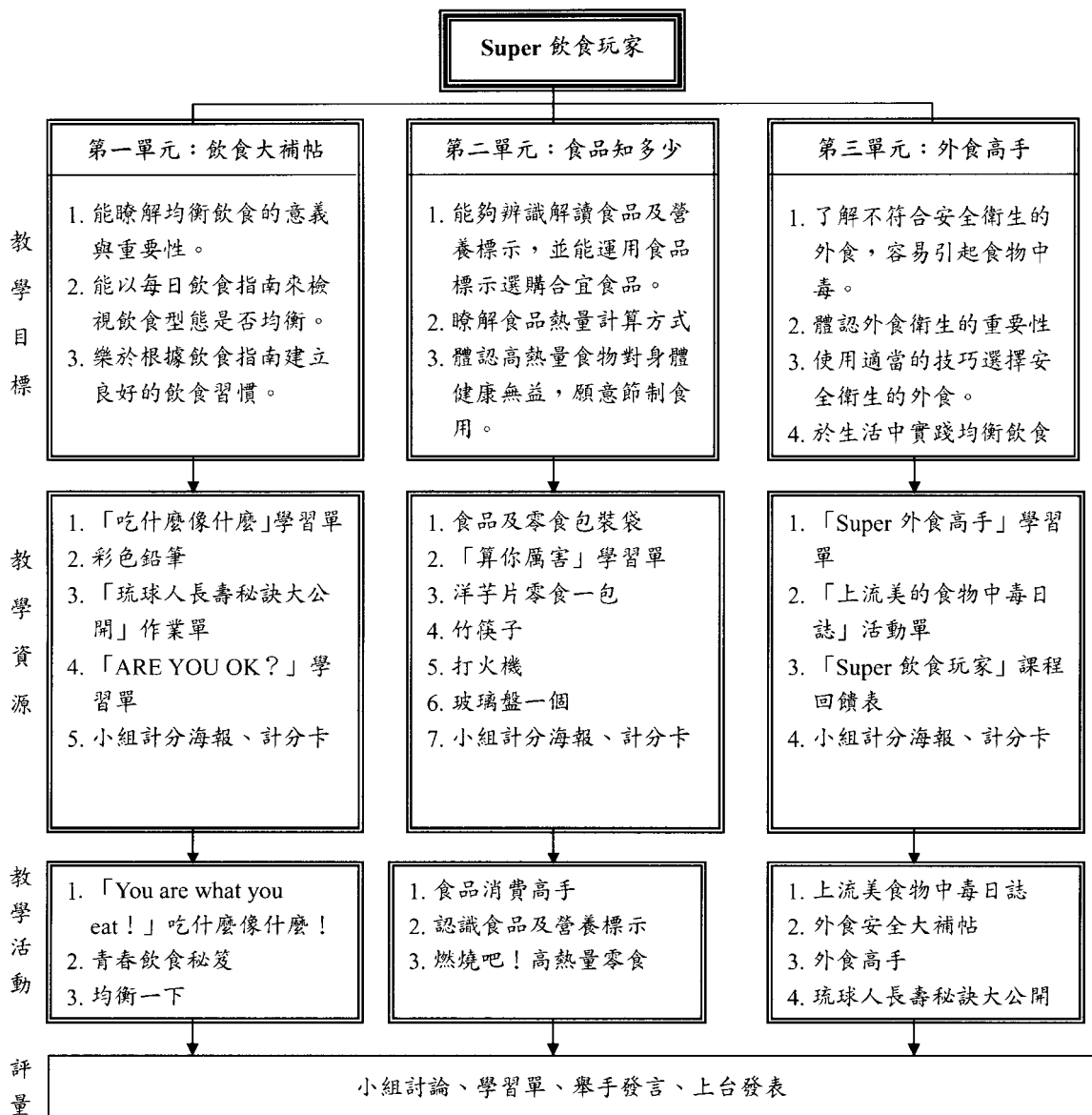
十大基本能力		能力指標	補充說明
<p>一、了解自我與發展潛能            充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。</p> <p>二、欣賞、表現與創新            培養感受、想像、鑑賞、審美、表現與創造的能力，具有積極創新的精神，表現自我特質，提升日常生活的品質。</p> <p>四、表達、溝通與分享            有效利用各種符號（例如語言、文字、聲音、動作、圖像或藝術等）和工具（例如各種媒體、科技等），表達個人的思想或觀念，善於傾聽與他人溝通，並能與他人分享不同的見解或資訊。</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作            具有民主素養，包容不同意見，平等對待他人與各族群；尊重生命，積極主動關懷社會、環境與自然，並遵守法治與團體規範，發揮團隊合作的精神。</p> <p>七、規劃、組織與實踐            具備規劃、組織的能力，且能在日常生活中實踐，增強手腦並用、群策群力的做事方法，與積極服務人群與國家。</p> <p>九、主動探索與研究            激發好奇心及觀察力，主動探索和發現問題，並積極運用所學的知能於生活中。</p> <p>十、獨立思考與解決問題            養成獨立思考及反省的習慣，有系統地研判問題，並能有效解決問題和衝突</p>	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>* 瞭解青少年的飲食需求及常見的飲食問題。</p> <p>* 討論由飲食獲得能量及身體活動消耗能量的關係。</p> <p>* 以每日飲食指南來檢視、設計、執行並評估是否合乎個人的成長及身體活動的飲食內容。</p> <p>* 列出適合嬰幼兒期、兒童期、青春前期、懷孕期、老年期等不同時期的人的特殊營養建議攝取量，並解釋飲食不佳可能導致的結果，及提出營養改善的策略。</p> <p>* 依營養素原則、保健功效及本身的需求，而非廣告的吸引力和流行趨勢來選擇食物。</p> <p>* 提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考。</p>	
跨領域		跨議題	
<p>綜合活動</p> <p>3-2-2 參加各種團體活動，瞭解自己所屬團體的特色，樂於表達自我並願意與人溝通。</p> <p>1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。</p>	<p>家政教育</p>	<p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響</p> <p>1-2-3 選用有益自己生長發育的食物</p> <p>1-3-4 瞭解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行為</p> <p>1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養的餐點，表現良好的飲食行為</p> <p>3-1-4 察覺個人的消費行為</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品</p> <p>3-4-1 運用食衣住行育樂等相關知能，肯定自我與表現自我。</p>	
<p>社會</p> <p>4-4-2 在面對爭議性問題時，能從多元的觀點與他人進行理性辯證，並為自己的選擇與判斷提出好理由。</p>			

肆、教學對象：國中七年級學生。

伍、教學時數：每週一節，共三節課，每節四十五分鐘

陸、配合教材：康軒國中健康與體育（一下）第三單元：青春營養秘笈。

柒、大單元課程內容架構：



## 第一單元：飲食大補帖

### 一、單元目標

#### (一) 認知

- 1.能瞭解均衡飲食的意義與重要性。
- 2.能了解生活型態之內涵。

#### (二) 情意

- 1.覺察均衡飲食對個人的影響。
- 2.關心自我的飲食狀況。
- 3.樂於根據飲食指南建立良好的飲食習慣。

#### (三) 技能

- 1.能以每日飲食指南來檢視飲食型態是否均衡。

### 二、教學活動

【活動一】「You are what you eat！吃什麼像什麼！」	15'
-------------------------------------	-----

- 1.老師發下「吃什麼像什麼！」活動單（附件：單元一學習單一），請每一組同學拿一張學習單，先想想「You are what you eat.！」是什麼意思，然後，在紙上將小組所討論的內容或人物畫出，來解釋這句諺語；並請各組推派一名代表上臺展示所畫的圖畫，報告討論結果。
- 2.教師綜合各組報告結果，並說明正確均衡飲食的重要性。
- 3.老師說明生活型態對個人健康的影響。

【活動二】青春飲食秘笈	20'
-------------	-----

- 1.老師口頭詢問並瞭解同學的飲食習慣。
- 2.老師說明飲食金字塔之內涵、六大類食物之內涵與份量。

【活動三】均衡一下	7'
-----------	----

- 1.教師發下「ARE YOU OK？」活動單（附件：單元一學習單二），讓小組成員找出自己屬於那一型的飲食型態（A-G 型），並檢視自己的飲食型態。」
- 2.教師說明健康飲食的均衡、多樣與適度節制特性。

【活動四】綜合活動	3'
-----------	----

- 1.教師將本堂課之重點進行歸納與整理，發下「琉球人長壽秘訣大公開」（附件：單元一學習單三）為課後閱讀文章，請學生回家書寫閱讀後的心得與想法，第三週繳交。
- 2.請學生下週上課時攜帶任一食品、零食或飲料的外包裝來，並請每組派人準備一台計算機，以備課堂之所需。

【第一堂課結束】

## 第二單元：食品知多少

### 一、單元目標

#### (一) 認知

1. 能夠辨識解讀食品及營養標示
2. 瞭解食品熱量計算方式

#### (二) 情意

1. 覺察食品標示及營養標示對人體健康的重要性
2. 體認高熱量食物對身體健康無益
3. 願意為個人健康節制食用高熱量食物
4. 覺察個人的消費行為對健康之影響

#### (三) 技能

1. 能計算食物熱量
2. 能運用食品標示選購合宜食品

### 二、教學活動

#### 【活動一】食品消費高手 10'

1. 教師詢問學生到便利商店都買哪些食品，為什麼？教師簡略複習第一堂課所提到 you are what you eat 的相關內容。
2. 教師說明每人熱量攝取的來源與分配，及男女生所需熱量，若過之或不及，則會產生體重上升或下降的情形。
3. 教師提醒學生除了好吃以外，應注意食品是否有合格標示及營養標示，並以「毒蜜餞」一報導，讓學生體認合格食品標示及營養標示的重要性，並說明個人的消費行為與健康息息相關。

#### 【活動二】認識食品及營養標示 22'

1. 教師請學生將食品包裝袋拿出，請學生檢視手上的食品包裝，學習辨識「食品標示」、「營養標示」。教師以實例教導計算食物熱量的方式。
2. 教師指導學生進行「算你厲害」學習單之計算（附件：單元二學習單一），待學生完成後，進行說明及解答。

#### 【活動三】燃燒吧！高熱量零食 11'

1. 老師進行「燃燒吧！洋芋片」實驗（教師以筷子夾住洋芋片，下方放置玻璃盤，以打火機點燃洋芋片，洋芋片在點燃後，會滴下一滴滴的油脂）。
3. 教師在實驗完成後，說明因酥脆的零食多含有高比例的油脂成分，故能夠燃燒，一般市面上販售的酥脆零食都含有過多的油脂，其他各式零食也都有過高的糖份與熱量，教導學生應避免食用營養價值低的高熱量食物。

#### 【活動四】綜合活動 2'

1. 老師歸納今日上課重點，並請學生繳交「算你厲害」學習單。

【第二堂課結束】

## 第三單元：外食高手

### 一、單元目標

#### (一) 認知

- 1-1. 了解不符合安全衛生的外食，容易引起食物中毒。
- 1-2. 能瞭解健康飲食的重要性。

#### (二) 情意

- 2-1. 體認外食衛生的重要性
- 2-2. 覺察健康飲食對個人的影響。
- 2-3. 瞭解健康生活形態對個人的影響。

#### (三) 技能

- 3-1. 使用適當的技巧選擇安全衛生的外食
- 3-2. 於生活中實踐均衡飲食

### 二、教學活動

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>【活動一】上流美食物中毒日誌</b> | 8' |
|-----------------------|----|
1. 教師以詢問學生吃午餐之現況，進入本日課程的主題。
  2. 教師說明食物中毒的意義。
  3. 教師講述「上流美的食物中毒日誌」(附件：單元三學習單一) 故事(或可由班上學生演出「上流美的食物中毒日誌」)，引導學生覺察外食衛生的重要性。
- |                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>【活動二】外食安全大補帖</b> | 12' |
|---------------------|-----|
1. 教師以「上流美食物中毒日誌」主角上流美的經歷說明，許多人常因忽略外食衛生的重要性，而發生食物中毒的情形，藉此讓學生更深刻體認外食衛生的重要性。
  2. 教師講述外食安全衛生的基本原則。
  3. 老師將「上流美的食物中毒日誌」活動單、「Super 外食高手」學習單(附件：單元三學習單二)發下去給每一組，指導學生以小組討論方式完成「外食高手」學習單中的問題，並引導每一小組的學生之指出「俗又大碗」路邊攤所出現的外食衛生的問題，提出「俗又大碗」路邊攤應該改進之具體方案。
- |                  |     |
|------------------|-----|
| <b>【活動三】外食高手</b> | 10' |
|------------------|-----|
1. 教師請同學上台報告其討論的內容，並鼓勵台下學生給予適合的回饋及建議。
  2. 透過同學分享報告後，教師再次統整說明外食衛生注意事項，並說明食物中毒的處理方式。
- |                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>【活動四】琉球人長壽秘訣大公開</b> | 10' |
|------------------------|-----|
1. 教師詢問同學書寫「琉球人長壽秘訣大公開」學習單之情形，請同學發表讀後心得及想法，由老師進行歸納及整理。
  2. 教師引導學生瞭解「琉球人長壽秘訣」包括：均衡飲食、多吃蔬果及五穀雜糧、正確份數的脂肪及魚、規律運動、人際溝通及社區支持等。
  3. 教師總結歸納說明健康與個人生活形態息息相關，鼓勵學生身體力行於日常生活當中，攝取健康且均衡的飲食，成爲一個健康生活家。
- |                  |    |
|------------------|----|
| <b>【活動五】綜合活動</b> | 5' |
|------------------|----|
1. 老師發下「Super 飲食玩家課程回饋表」(附件：單元三學習單三)，請同學針對個人在這三週上課的學習及達成情形進行勾選，寫下對於課程方式及內容的喜好程度及原因，並寫下想對老師說的話。
  2. 教師回收「琉球人長壽秘訣大公開」學習單及「Super 飲食玩家課程回饋表」。

【第三堂課結束】

## 捌、參考資料

國中健康與體育一下教師手冊(2003)。第三單元：青春營養秘笈。台北：康軒。

國民中學健康與體育教師手冊(2003)。第一單元：展現活力(第二章：吃出活力)。  
台北：南一。

Lazear, D. (2000)。落實多元智慧教學評量 (Multiple intelligence Approaches to Assessment) (1st ed.) (郭俊賢、陳淑惠譯)。台北市：遠流。

Campbell, L., Campbell, B., & Dickinson, D. (1999)。多元智慧的教與學 (Teaching and Learning through Multiple Intelligences) (2nd ed.) (郭俊賢、陳淑惠譯)。台北市：遠流。

健康與體育學習領域輔導群(2003)。教學創新九年一貫課程健康與體育學習領域教學示例手冊。台北市：教育部。

吳翠珍編(2002)。媒體素養行動派 別小看我 九年一貫互動教學手冊。台北：財團法人公共電視文化事業基金會

康軒(2004)健體資源總覽。上網日期：2004年2月20日。網址：  
<http://www.teacher945.com.tw/channel/index/index08.asp>

行政院衛生署食品資訊網(2004)。健康飲食。上網日期：2004年2月16日。網址：  
<http://food.doh.gov.tw/index1.htm>

行政院衛生署食品資訊網(2004)。食品標示(第二章)、食品添加物(第五章)。  
上網日期：2004年2月25日。網址：[http://food.doh.gov.tw/food\\_how/middle\\_2.htm](http://food.doh.gov.tw/food_how/middle_2.htm)

聯合新聞網(2004)。琉球人長壽秘訣大公開。上網日期：2004年2月16日。網址：  
<http://archive.udn.com/2004/1/29/NEWS/LIFE/LIF7/1810949.shtml>

董氏基金會(2004)。看看你的飲食金字塔是否搖搖欲墜。上網日期：2004年2月16日。網址：  
<http://www.jtf.org.tw/JTF04/New91/04-092.htm>

周名況、楊書羽(2003)。毒蜜餞充斥年貨市場。上網日期：2004年3月16日。網址：  
<http://www.sses.tp.edu.tw/administors/Gaffairs/%ACr%BBe%C0%A5R%A5%B8%A5%AB%B3%F5.htm>

單元一學習單一

# YOU ARE WHAT YOU EAT!!

組別：\_\_\_\_\_

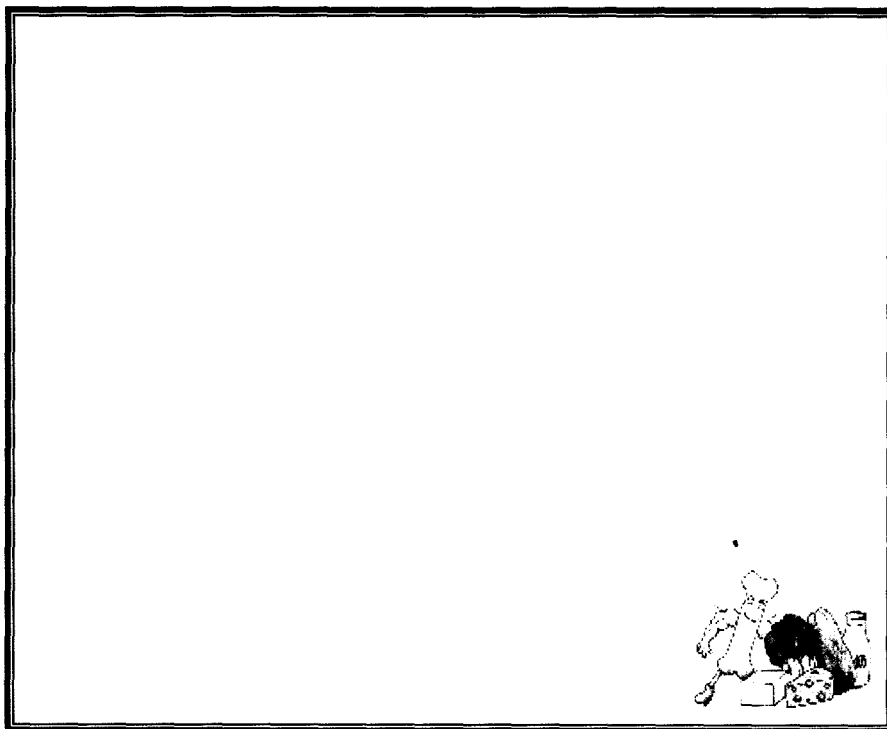
組員姓名：\_\_\_\_\_



親愛的同學：

請你想想看「吃什麼像什麼」的意思是什麼，並跟同組同學討論，

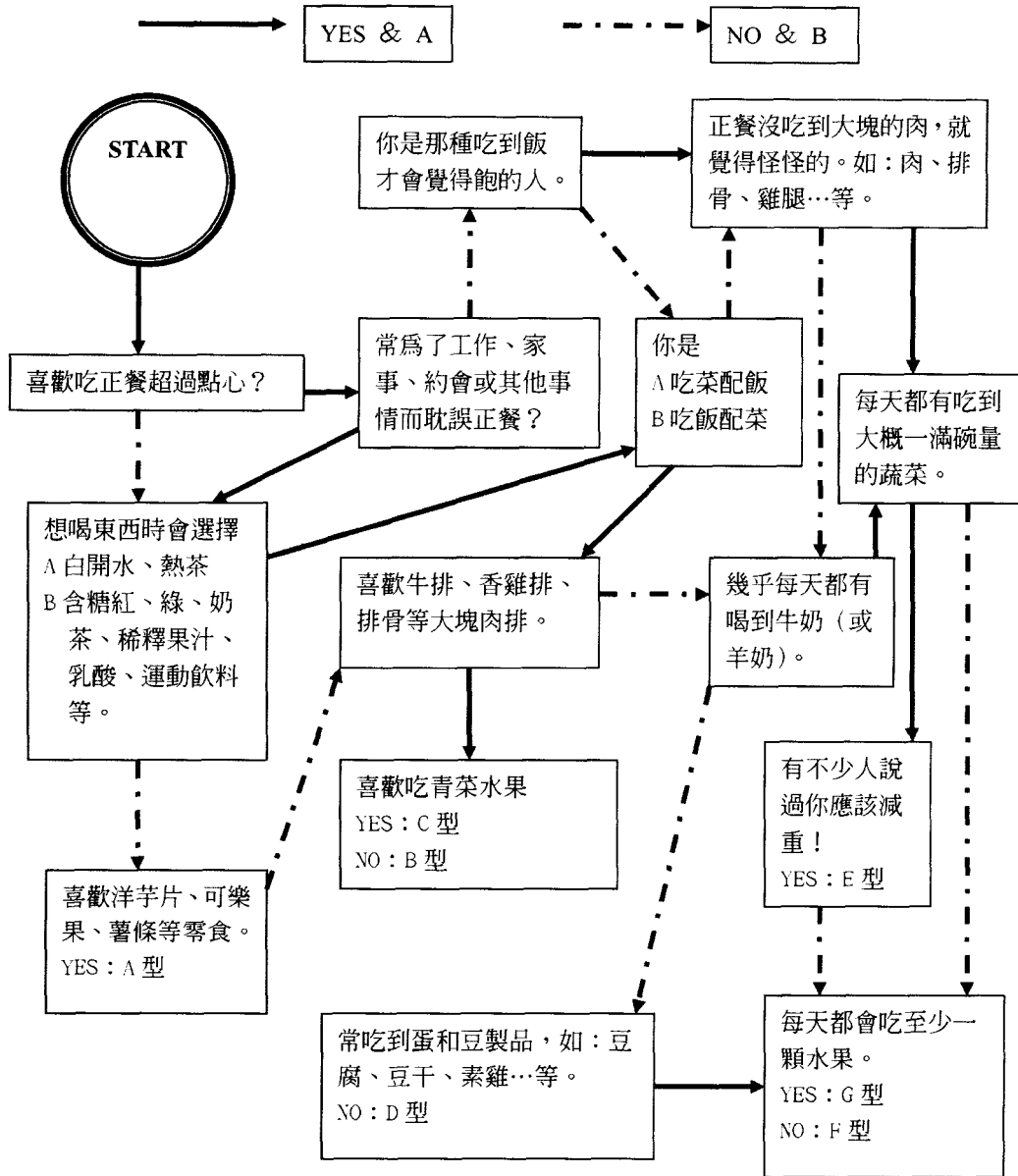
將你們所想的及討論的內容畫下來！







# ARE YOU OK?



# ARE YOU OK?

## 飲食均衡測量迷宮解答

你屬於哪一型呢？



A 型 你很偏食喔！你是不是肉肉的或是瘦瘦小小風吹就倒的啊？

B 型 你是「肉肚」！肉肉吃太多了，你的心血管和腎臟的負擔很重  
喔！

C 型 主食類太少，記得五穀根莖類，如：飯、麵、饅頭、地瓜、芋  
頭等，才是我們的「主食」喔！

D 型 你有可能缺少蛋白質，小心頭髮乾乾的，面黃肌瘦喔！

E 型 你各類食物都有攝取，較不易有營養素缺乏的情形，但要小心，  
是不是食量大了一些？

F 型 應該多吃蔬菜水果，才能青春活力水噹噹喔！

G 型 很不錯！你是「均衡一族」還要繼續努力，常保健康喔！

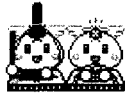


資料來源：董氏基金會（2004）。看看你的飲食金字塔是否搖搖欲墜。

上網日期：2004年2月16日。網址：<http://www.jtf.org.tw/JTF04/New91/04-092.htm>



單元一學習單三



琉球人長壽秘訣 大公開

【記者胡恩蕙／報導】

琉球，位於台灣和日本間的群島，是世界上最長壽者的家鄉。它是世上擁有最高比例百歲人瑞的地區之一，在 130 萬人口中，有 400 名以上的百歲人瑞，且多數還很健康、活躍、不必依賴別人生活。在美國，每 10 萬人只有 5~10 名百歲人瑞，且大多數沒有如此健康。琉球人似乎有打敗老化的秘訣，冠狀動脈疾病、中風和癌症的罹患率，也是世上最低。

科學研究發現，健康的生活型態，如均衡飲食、食用大量蔬菜、含高量非精製碳水化合物、正確的脂肪及魚、豆類，規律運動、人際溝通、享受社區支持，是琉球人長壽的秘訣。

琉球老人飲食以低卡路里、植物為主，含高量非精製碳水化合物，如全穀類麵粉、糙米、水果、蔬菜、馬鈴薯、豆類及豆莢、五穀雜糧；據統計，琉球人平均一天吃 7 份蔬果、7 份穀類、2 份大豆製品，一週好幾次富含  $\omega-3$  的魚（如鮭魚、鰻魚、鱈魚、鮪魚、鯖魚等），少吃肉類；而這正是預防心臟病、癌症和中風的飲食。



姓名：\_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_

我的心得與想法：

◎資料來源：聯合新聞網（2004）。琉球人長壽秘訣大公開。上網日期：2004 年 2 月 16 日。網址：<http://archive.udn.com/2004/1/29/NEWS/LIFE/LIF7/1810949.shtml>

# 算你厲害



班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

親愛的同學：

請利用下方的營養標示，依序回答下列問題喔！

洋芋片營養標示	
每一份量	30公克
本包裝含	1.8份
熱 量	168大卡
蛋 白 質	1.4公克
脂 肪	10.5公克
碳水化合物	17.0公克
鈉	147 毫克

☀️一、此洋芋片每份熱量為 168 大卡，請問每份熱量是如何計算出來的？請將算式及答案寫在下方！【備註：醣類（碳水化合物）、脂肪、蛋白質，每公克分別可提供 4 大卡、9 大卡、4 大卡的熱量。】

☀️二、請問本包洋芋片之總熱量為何？請將算式及答案寫在下方！

☀️三、熱量比一比

白飯 1 碗的熱量 (200gm) = 280 大卡 (白飯半碗的熱量 (100gm) = 140 大卡)  
 洋芋片：【            】大卡 ÷ 【            】碗 白飯







## Super外食高手

\* 親愛的同學，聽完了上流美的中毒日誌的故事之後~

- (1) 你們觀察到「俗又大碗」路邊攤有哪些外食衛生問題？
- (2) 你們建議「俗又大碗」路邊攤應如何改進呢？

外食衛生問題	建議改進方案
例如：攤販位於臭水溝旁邊	→ 遷移、清理水溝並加水溝蓋

項目	外食衛生問題	建議改進方案
環境	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
工作者	1	
	2	
	3	
食物的處理及貯放	1	
	2	
	3	
	4	



## 單元三學習單三

### 「Super 飲食玩家」課程回饋表



這三週「咻」地一下就過去了，你喜歡上老師的課嗎？老師希望能夠知道大家學習狀況，請同學針對自己在這三堂學習及達成情形，在框框中打√：

單元名稱	評量內容	我可以☺	還差一點☹	我不行⊗
飲食大補帖	我願意爲了個人健康養成良好生活型態。 (如：均衡飲食、充足睡眠、運動...等)			
	我能說出六大類食物的種類及攝取份量。			
	我能夠依照飲食指南建議採取均衡攝食。			
	我能夠努力實踐均衡飲食的基本原則。 (如：天然食物爲主、多吃蔬菜水果、不挑食、飲食多樣化...等)			
食品知多少	我能辨識食品標示及營養標示。			
	我能夠依照食品包裝計算食品總熱量。			
	我願意爲了個人健康少吃空熱量食物。 (如：零食、汽水、含糖飲料、糖果...等)			
外食高手	我至少能說出三個外食的基本原則。			
	我能夠依照外食原則，選擇餐館或購買散裝食品。			



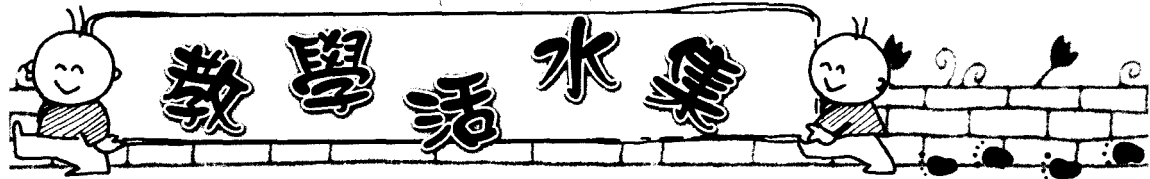
你喜歡或不喜歡老師上課的方式及內容呢？爲什麼？



我想跟老師說.....



祝福大家心想事成・健康平安！



# 以樂趣化教學提升學生對網球的喜愛

## 之教學方案設計

黃秀葉

前言：

相對於其他球類的運動，「網球」對於一般急欲入門者而言，是比較困難的項目。因而在國內，網球運動人口數的成長，一直都是比較緩慢的。但是由於它的趣味性高、安全性高及適合於各年齡層的特性，仍吸引為數眾多的愛好者。

學習任何技術，皆必須奠定良好的根基，其往後的成就才能更高，學習網球亦是如此。然而絕大部份欲投入網球運動者，一開始祇是想學得一項有趣而可達成健身目的的休閒運動技能。因而並不太願意花多一點時間做基本動作的練習，祇急於做些痛快的大動作強力擊球或急於參與有趣的網球比賽遊戲。殊不知如此做出來的動作，不但使學會網球的目標更慢達成，而且往後如欲提升技術，將更為困難。

就因如此，我想提供一些意見供大家一起很快的能得到網球運動的樂趣，以讓更多的學生能很快地參與網球活動。

### 一．課程目標

#### (一) 認知方面

1. 能瞭解網球活動的起源與規則。
2. 能瞭解正拍擊球基本動作的要領。
3. 能瞭解正拍擊球的技巧。

#### (二) 情意方面

1. 學會正拍擊球分解之動作。
2. 學會正拍擊球連續動作。
3. 熟練控制正拍擊球方向的正確方法。



### (三)技能方面

1. 培養團結合作的精神、休閒的情趣。
2. 培養對網球的興趣與運動的樂趣。

### 二·教學研究：

- (一) 適用對象：初學者、對網球有興趣者。
- (二) 教學時間：45 分鐘。
- (三) 教材特性：以遊戲的方式，培養學生正確的網球正拍擊球動作。
- (四) 學生學習能力分析：具有基本跑、跳的能力。
- (五) 教學方法：講述及示範、順進分段教學法、分組練習。
- (六) 教學資源：
  1. 器材：網球拍 40 支、網球 50 個、哨子、錄音機。
  2. 場地：不受場地限制有空地或牆壁即可進行練習。

### 三·活動準備

#### (一) 裝備

##### 1. 球拍

對初學者來說，球拍並不須要太過於挑剔，祇要重量適當，球拍握把適合即可。(如須購買新拍，個人建議重量不超過三百公克；握把周圍四又四分之一或四又八分之三吋；拍面屬中大或大者。小孩則購買專為小孩製造之童拍。)

##### 2. 服裝

一般說來，祇要上網球場，皆應穿著較正式之球裝，男士穿著有領之短袖運動上衣，短褲、網球鞋；女士則穿短袖運動衫、短裙或連衣裙及網球鞋。但隨著此項運動之日趨普遍，日常練習時應可不必要求太嚴格(如T恤或冬天時穿著外套、運動長褲等皆可)。但是穿著背心或打赤膊還是不適合。比賽時(不管任何性質之大小比賽)則須穿著合乎規定的球裝。

### 四·活動內容

#### (一) 準備活動

## 1. 網球運動入門

首先定下第一個目標，那就是讓初學者能夠參與單打或雙打等網球比賽遊戲。因唯有一面參與遊戲，一面練習技術，如此方能長久保持高度興趣，而持續不斷地從事此項運動，進而達到健身的目的。但是這第一個目標，祇是要初學者能夠在球場底線打出速度緩慢、能夠過網而落入有效場區的正、反手拍抽球，然後再練習一項簡單的低手發球技術，如此你（妳）就可以上場參與單打或雙打之比賽遊戲了。但是如此看似簡單的目標，也不是一蹴可幾，它還是得分成如下數個階段，初學者必須按部就班地把每一階段確實練習得非常熟練，切勿躁進，否則效果必定大打折扣。

### (二) 主要活動

#### 1. 尋找同伴、對手、隊友

首先你（妳）必須尋找一個同伴，倆人彼此餵球；彼此糾正動作；彼此抽球練習；彼此做為單打球戲的對手；亦可做為雙打球戲的隊友。當然，初學者如能找到一位好手長時間陪伴練習，則效果將更好。但是一般除了家人、親密朋友或有利益交換之外，願意長時間陪伴練習的應是少之又少。因而找一個條件相當，需要相同的同伴，應是上上之策。

#### 2. 正手拍擊球握拍法

坊間很多網球書籍對於各種握拍法都有很詳盡的介紹。但是個人認為，初學者不必花太多時間及精神去注意握拍法。因此僅提一個握拍原則供初學者參考，那就是握起來舒適即可；例如，握正手拍時，握拍手如跟朋友握手一樣地握住球拍即可。

#### 3. 正手拍短距離擊球練習法

兩人分站於球網兩邊，各距球網約兩公尺。其中一人先餵球，另一人練習擊球。擊球者開放步（兩腳約與肩同寬分開站立）面對球網，兩膝微屈；腰部略轉向正手拍方向，同時持拍手把球拍拉向正手拍位置準備擊球。此時儘量讓持拍手下垂；肘關節靠著腰部；球拍面約保持與球網平行。餵球者不拿球拍，祇用手輕輕地將球拋過網，讓球落在約兩公尺範圍之內。

擊球者祇須很自然地移動腳步（不必刻意注意步法）讓球拍正好擋住來球；兩眼緊盯著球，然後持拍手稍微握緊球拍，保持手腕不動，用球拍面將球慢慢地帶過球網，讓球亦落在約兩公尺範圍之內。然後將動作停留在揮拍結束時的位置約三秒鐘，讓自己及同伴幫忙檢視自己的揮拍結束動作。此時的動作應是兩眼繼續盯著原來擊球的位置，持拍手的肩膀緊靠著下巴；球拍的拍面位置保留在原來拉拍方向的斜前方（如動手腕，則球拍必扭向頭部的另一方。此時擊出的球必不知去向，無法將球控制在距球網的二公尺範圍之內。

如此每經數分鐘，雙方互換餵球及擊球。必須練習至每一次擊球都能讓球落在約兩公尺範圍之內才可。下列三個原則是此階段練習時必須謹記的：

- (a) 持拍手的手腕完全固定。
- (b) 擊球完全不費力量感覺像是用手把球慢慢地拿過網。
- (c) 手腕部位向前移動距離與球拍面向前揮動距離約等。

#### 4. 正手拍短距離對抽球練習

兩人如第三階段分站於球網兩邊約二公尺處，兩人皆做好準備動作準備擊球。其中一人一手持拍；一手持球，將球輕拋離手；用球拍輕輕將球碰過網（球還是須落在約二公尺範圍之內）後兩人就可開始對抽球。每一次擊球動作皆須與第三階段相同。每一次擊球動作結束時稍微停頓一下之後馬上將球拍拉至準備擊球位置，準備下一次擊球。如此慢慢練習至兩人能夠連續對抽球，也能完全把球控制在約二公尺範圍之內才可。同時須注意，如球偏離太遠，則勿勉強去擊球，尤其當球落在反手拍位置，絕不去碰球。完成此階段的練習，則你（妳）已可開始享受網球擊球的樂趣了。此後的練習，將不再那麼枯燥乏味了。當然也離你能夠參與比賽遊戲的時間是愈來愈近了。

### 五· 結論

走筆至此，大部份篇幅都是介紹有關網球技術的練習方法，而很少提到很多

人都關心的像是動作的分解、移位的步法以及如何使用身體、手臂的力量來增強擊球力道等等。事實上個人認為，想要用文字去表達那些動作、步法及力道的使用，其所費的篇幅將太龐大。初學者如花太多精神及時間去注意那些，不但無太大益處，反而使學習過程相當辛苦；進度亦將非常緩慢（為數眾多的初學者即是因此原因中途退出）。

因此再一次提醒初學者；祇要能遵循個人前述的這些階段練習法，一步一步地很輕鬆的去練習，則你（妳）將很快地即可體會其中的技巧，進而很快地達到學習的目標，同時更可打下很好的基礎，讓自己往後進步的空間更為寬廣。

#### 六、參考文獻

1. 「網球競賽規則」，中華民國網球協會，1996年



# 以樂趣化教學提升學生對籃球的喜愛

## 之教學方案設計

幸志偉



### 一、前言

籃球運動一直以來是國內頗受歡迎、風行已久的全民運動，從一開始的瓊斯杯時代，到之前的職籃，在在的顯示，其實在臺灣民眾心中籃球已佔有了一個舉足輕重的地位。最明顯的為，自從有了HBL（高中籃球聯賽）的出現，年年都造成一大風潮，來自全臺灣各地的高中職學校，對於籃球有極大熱忱的莘莘學子，都加入了校隊參賽，紛紛投身這個領域；再加上有線電視的轉播，只要HBL一開打，無不關注其動態，人人都參與這場籃球盛會，形成一股籃球風暴。在中學也是如此，經過校園的調查我們不難發現，籃球此項運動在國中學生裡是他們的最愛呢！也因如此，從事體育教學的我們是不是更要正確的將籃球基本觀念、正確基本動作一步步傳授給每一位學生，讓學生了解籃球運動的樂趣，並培養學生正確的休閒觀念，讓健康活起來。

在這裡我設計了一個籃球教學方案，並提供一些意見供大家一起很快的能得到籃球運動的樂趣，以讓更多的學生能很快地參與籃球活動。

### 二、課程目標

#### (一) 認知方面

1. 能瞭解籃球活動的起源與規則。
2. 能瞭解一傳接球基本動作的要領。
3. 能瞭解一傳接球的技巧。

#### (二) 情意方面

1. 學會傳接球分解之動作。
2. 學會傳接球連續動作。

3. 熟練傳接球的正確方法。

### (三) 技能方面

1. 培養團結合作的精神、休閒的情趣。
2. 培養對籃球的興趣與運動的樂趣。

### 三、教學研究：

(一) 適用對象：初學者、對籃球有興趣者。

(二) 教學時間：45 分鐘。

(三) 教材特性：以遊戲的方式，培養學生正確的傳接球動作。

(四) 學生學習能力分析：具有基本跑、跳的能力。

(五) 教學方法：講述及示範、順進分段教學法、分組練習。

(六) 教學資源：

1. 器材：籃球 20 顆、哨子、錄音機、海報。
2. 場地：不受場地限制有空地即可進行練習。

### 四、活動內容說明

(一) 雙手胸前傳接球動作要領：

1. 傳的動作：單腳向前踏出一步，先由上而下，由外而內，畫個小圈，利用手腕、背、腿之彈力，把球用力推出。
2. 接的動作：方法與接躲避球同。面對來球，兩手平舉前伸，手臂放鬆，手指微微張開與球同寬，當球觸及手指時，雙臂後縮，以緩衝球勢。

(二) 雙手胸前傳接球指導要領

全班分成數組，每組 6~8 人，各組再依下列的方式逐一練習，傳接距離由近而遠。如：

1. 兩人互傳。
2. 三人互傳。
3. 四人相互傳球。
4. 多人相互傳球等方式練習。

練習時，兩人的距離要依學童的能力做適當的調整，以傳接得準，接得穩為

原則。

### (三) 雙手胸前反彈傳接球動作要領

1. 傳的動作：兩手持在胸腹之間，兩腳前後打開站立，利用身體前傾時，兩臂向前下方推動的力量，使球向距離接球者約三分之一地面傳球。
2. 接的動作：兩手前斜下伸，手自然分開，大拇指靠近使雙手成爲巢狀，握住球時，屈肘縮到胸前。

### (四) 雙手胸前反彈傳接球指導要領

1. 練習形態如上，應注意肘關節是否傳球時伸直，能否利用手指彈出的力量來控制球的方向。
2. 做一高一低傳接球練習，對於學童的敏捷性有很大的幫助。

## 五、遊戲設計

### (一) 傳接球比賽

#### 1. 比賽方法

- (1) 全班分數隊，每隊分兩組，面對面站立。
- (2) 聽到哨音，各隊由排頭開始將球依序交互傳接至排尾。  
〈或依序回傳到排頭〉
- (3) 以先完成之隊伍爲優勝。

#### 2. 比賽規則

- (1) 球未接著，由傳球者再傳一次。
- (2) 也可多加一個球。
- (3) 比賽規則可依學童能力及興趣，師生共同討論後訂出。

### (二) 端區籃球遊戲

#### 1. 比賽方法

- (1) 全班分成兩隊，每隊分成三組，一組在前場進攻，一組在後場防守，一組在端區接球。
- (2) 教師在中央圈執行跳球。
- (3) 兩隊任選一人在中央圈跳球後，兩隊球員即互相搶球，可以各種傳接及

運球方式，讓前場球員將球投給端區內本隊球員，接住即得分。

(4) 師生可約定比賽時間，時間到了，以積分高者獲勝。

## 2. 比賽規則

(1) 不可以故意用腳踢球。

(2) 不可以推、拉、絆、踢對方。

(3) 不可以持球走兩步以上。

(4) 端區內球員接到觸地球或接不住球，均不計分。

(5) 爭球時，在原地跳球，跳球或擲界外球時，不可以直接投入端區得分。

(6) 得分或犯規後，由對方在中線擲界外球。

(7) 分配至各區球員，不可越區活動。

## 六、結語

對於一項運動的學習，大都從感覺、反應、體能上開始去設計教學的內容，以及簡單有趣的方式。再繼之以基本動作的設計。如籃球的學習，可由個人原地自拋練習以及傳接球開始，依力量強弱慢慢將距離拉遠，站著或坐著或躺臥著、以不同身體姿勢的變換等，進而由兩個人或多人的互動、對著物體作各種不同方向的互動等，變換各種多彩多姿的練習方式，製造出多元性的樂趣，隨個人的喜好作自由性的選擇，如此可以發揮出個人最大的潛力。

個人身心的持續成長、學習的時間，已不再受限於學校的教育，運動習慣的養成可依自己的需要，作活到老學到老的調整。所以樂趣化的體育教學，便在於強調使學習者有著娛樂的感受，重視學習者的自我創造，使其具有尊嚴與信心地繼續努力地學習與表現，更使體育能自然而然地融入其往後的社會、家庭生活當中，以滿足其生理上、心理上的需求。

總之，體育活動的本質就在於使學習者獲得更多的樂趣，體育教師應該改變過去千篇一律的教學方法，力求思考以創出更多有趣的學習方式，來滿足學習者的娛樂需求。如此體育始能立足於學校，發揚於社會。