

# 花蓮縣北埔國小樂活教案設計： 樂活情滿載、運動*Super High*

陳俊能 花蓮縣北埔國民小學教師兼體育組長

## 設計理念

「要活就要動」，藉由運動能消耗旺盛的精力，增加身體大腦血液的流量，並提升集中力和記憶力，讓孩子更容易專心於學習，進而提升學童自尊心與情緒平穩。而教育部於民國99年度之體適能攜手促進實施計畫中明確說明，希望藉由實施體適能促進活動，透過活動之推展和實施，強化學校、學生及家長觀念之認知和重視，增進體適能推展效能，並提升學生通過體適能百分等級25以上之比率。

筆者任教於花蓮縣北埔國小，擔任三年丁班體育老師，27位同學中就有15位體位不良，其中有25.9%BMI過高、29.6%BMI過低。本班的「陽光」（化名）同學為頑性癲癇和中度肢體障礙、輕度智障，經手術後左半腦部分切除、然也影響其右半邊手腳活動能力（偏癱）；而「希望」（化名）同學小腿經診斷為「二側發展性髕關節發育不良合併左髕脫臼右髕半脫位症狀」，經過截骨矯正手術後雖

有改善，走路時仍須依賴手扶助行器。

肢體障礙學生最常運動的場所為學校（林佑忠，2008），但一般學校對於肢障學生之體育教學往往沒有落實，他們仍然扮演邊緣人角色（黃政皓，2010）。縱然如此，一般肢體障礙學生仍對體育教學有著引頸的期盼，如乙武洋匡在其書中表示：「只要他有腳就可以和大家一樣踢足球了」（劉子倩，2007）。而這兩位孩子天性善良，雖然比起一般孩子有所不同，但仍很樂觀開朗，也喜歡上體育課，然一般跑跳遊戲或體育課本單元大都無法參與，而教師礙於設備，大部分都只能在旁觀望而已。

本校有幸爭取到樂活運動教室，站內之跑步機、安全跳箱、跳跳床與籃球機、冰棍球檯等正符合特殊學生需求，對於其身體復健也有很大幫助。課程教學者先介紹器材操作說明，其次再個別指導學生學習，希望透過「客製化」教學活動設計，讓體育教學能兼顧弱勢族群學習，使一般學生、體位不良與身心障礙孩

表1 教案設計

主題名稱	子題名稱	節數	課程教材內容
樂活情滿載、運動Super High	我愛樂活教室	1節	1-1 認識樂活運動站的成立目的。
			1-2 瞭解樂活運動站的相關規定。
			1-3 能依據收集資料完成學習單。
	大家來樂活	4節	2-1 了解樂活器材操作方式。
			2-2 能分組操作樂活運動站器材。
			2-3 學生能對樂活器材發生興趣，並且認真練習。
分享樂活	1節	3-1 能共同討論與分享樂活器材使用心得。	
		3-2 能依據蒐集資料完成學習單。	

子都有其運動方面的表現，希望學生在自發、自主的學習中，培養學生主動探索與解決問題的能力。

### 課程教學目標

- 一、提升處境不利學生之運動成就，確保弱勢族群學生之受教權益。
- 二、提供弱勢學生多元之運動資源，實現社會正義與教育機會均等。
- 三、利用學生有吸引力之運動設施，促進身體活動並培養運動習慣。  
具體行為目標

#### ◎認知

- 一、學生能知道運動對身體的重要性。
- 二、學生能懂得操作運動器材的方式。
- 三、學生能了解樂活運動站成立目的。

#### ◎技能

- 四、學生能學會運動設施（跳跳床、安全跳箱、籃球機、冰棍球檯、跑步機）的操作方法。

#### ◎情意

- 五、經由使用樂活運動站後能更喜愛運動而養成規律運動習慣。
- 六、通過課程，能提升肢體障礙學生之運動成就和自信心。

\*教學目標與基本能力之關係（如表1）、課程內容與活動設計（如表2）、課程架構（如圖1）。

### 參考文獻

- 黃政皓（2009）。體育邊緣人：台灣國民中小學肢體障礙學生的學校體育之歷史軌跡（1945~1998）。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。
- 林佑忠（2008）。台北市國中肢體障礙學生運動參與現況及阻礙因素研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。
- 劉子倩（譯）（2007）。五體不滿足完全版——乙武洋匡的嶄新旅程。台北：圓神。

表 2 課程設計

樂活情滿載、運動Super High設計					設計日期：2010/12/23
基本資料	教學方法	講述、討論、操作、回答	教學資源	網站搜尋、相關書籍	
	單元名稱	樂活情滿載、運動SuperHigh	教材來源(含頁次)	自編	
	國小班級	三年丁班(27人,其中2位肢體障礙學生)	教學時間	240分鐘,分為6節,每節40分鐘	
教學研究/學生經驗、教材、教學聯絡與教法研究					
一、教材研究或教學重點分析：					
(一) 認知教材					
1.認識樂活教室的環境。					
2.認識運動設施的遊戲與操作方法。					
3.瞭解運動設施操作注意事項。					
(二) 創作教材					
1.能依據老師示範使用運動設施。					
2.能在安全範圍內,發揮創造力操作運動設施。					
3.經過教學後,能依據操作活動提出自己見解。					
(三) 欣賞教材					
培養自我思考與表達能力,養成學生喜愛運動與養成規律運動習慣。					
二、學生身體狀況分析					
(一) 肢體障礙學生動作明顯的比一般同學慢很多。					
(二) 不太會獨立行走,需要助行器、柺杖等輔助工具或他人的協助。					
三、教學重點					
激發兒童創意與能力,藉助樂活運動站器材與教師有系統設計教材,讓身心障礙學生能享受運動樂趣。					
四、教學注意事項					
(一) 本課程僅對肢體障礙學生運動基本介紹,對於各項運動設施對肢體障礙學生復健之功效,留待未來做加深加廣之課程規劃。					
(二) 避免學生被標籤化,建議老師利用體育課時間讓全班同學一起遊戲,並指導學生排隊操作,避免發生爭執與陷入意氣之爭。					
(三) 肢體障礙學生行動較為不方便,在操作器材時教師與助理員需全程在旁侍候,以避免發生危險或意外。					
(四) 肢體障礙學生操作器材時明顯比一般學生慢,份量不宜過重,教師需適時給予鼓勵並建立其自信。					
(五) 操作器材部分建議連續上,讓課程有連續性。					
(六) 為了避免爭議與顧慮,建議先徵詢身心障礙學生家長同意,並做好安全防範後再行上課。					
五、未來連結(或延伸)課程：					
(一) 針對全校身心障礙學生實施樂活運動課程。					
(二) 針對全校BMI過重與過輕、尚無規律運動習慣、身心障礙、行為輔導等實施樂活運動課程。					
(三) 針對樂活教室之划船機、足球檯、飛輪健身車、桌球等做教學。					
(四) 針對跑步機、安全跳箱、跳跳床與籃球機、冰棍球檯等設備做加深加廣課程。					

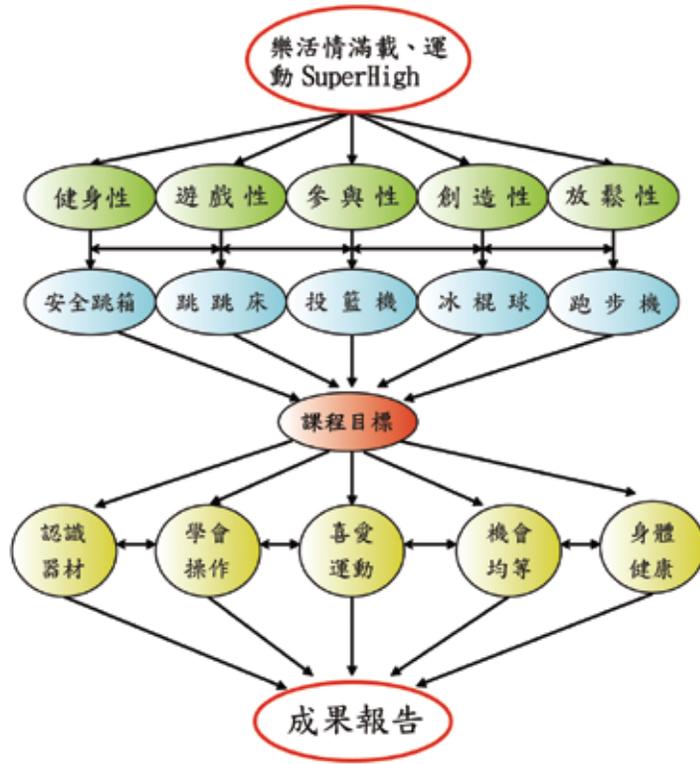


圖 1 課程架構



↑ 教師講解與說明及指導學習單填寫

↑ 「希望」同學力量較小，投籃用躲避球替代且站在椅子上投球



↑ 練習跳跳床與安全跳箱



↑ 大家一起玩冰棍球



↑ 練習跑步機



↑ 練習投籃時，助理員請「陽光」同學右手需輔助投籃（協助復健）