國小體育教學最佳輔助 期待您共同體驗 體育學習樂趣

陳智榮彙整

國家教育研究院教育資源及出版中心

國家教育研究院配合教育政策與重要教育議題，並因應素養導向教學，歷年邀請第一線中小學優秀教師與熟諳教學理論與實務之教授擔任媒體委員。考量師生實際教學與學習需求而規劃，設計複雜度甚高，且自委員會成立、撰寫腳本、各委員溝通審定腳本、配合腳本拍攝、審查，均審慎嚴謹處理。製作完成之教學影片，皆可於「愛學網」點選並免費下載（網址為 <http://stv.moe.edu.tw/>）。

本次介紹國小體育影片製作，共包含4個單元，以「田徑」為出發的2個單元裡，藉由不同跑和跳的活動遊戲讓學生體驗各種田徑的樂趣，而以「創造性舞蹈」為出發的2個單元裡，則是顛覆以往的體育教學方式，讓學生能以最生活化的方式來練習身體肢體動作。每單元中皆提供了實境教學和專家解說，讓觀看者能夠透過淺白易懂的影片，理解教學方法並吸收這些課程，讓體育教學持續扎根。

壹、勇敢向前跑－國小中年級田徑

初步接觸田徑課程時，會以各項「跑的遊戲」讓學生體驗田徑的樂趣，從而提升學生喜歡田徑課的意願，並發展學生有關田徑運動的身體能力。本單元開始先說明與示範跑的正確姿勢，以避免學生在跑的時候造成傷害。進行熱身後，老師開始帶領學生進行「跑的遊戲」，同時說明各種注意事項，以讓教學進行更能得心應手。

貳、快樂來跳躍－國小高年級田徑

擁有了跑的基本能力後，老師會開始進行各項「跳的遊戲」，以發展學生各種跳的能力，而最終的目的則是希望學生掌握結合跑與跳的能力。因此，在課程安排上，老師會以循序漸進的方式來讓學生逐步掌握各種跳的能力，並根據學生的狀況適時調整，使其能在自己能力範圍內挑戰自我，盡情享受田徑所帶來的樂趣。

參、創造性舞蹈－用心跳舞真有趣：國小中年級舞蹈

創造性舞蹈強調的是讓學生有系統的探索肢體動作表現。因此課程會以「拉邦動作分析理論」來進行引導，透過肢體動作的基本要素進行感受與探索，學生充分了解自己肢體動作的可能性後，老師再透過大自然元素和一些貼近生活的方式，進一步探索肢體動作在不同層面所帶來的變化，進而開發他們的創造潛能。

肆、創造性舞蹈－我是小小雕塑家：國小高年級舞蹈

本單元裡，老師主要以不同姿勢變化讓學生身體肢體動作的探索。學生先模仿不同雕塑的姿勢，進而利用看字和聽數的方式，開始自行想像雕塑的姿勢，之後則由個人進階到雙人合作的模式，除難度上的提升，同時還能讓雙方互相學習。課程的最後進行雕塑大展，除了展示學生的最終學習成果外，還能促進學生欣賞和表達的能力。

更多體育教學影片可上愛學網 / 國教院自製影片區下載欣賞，探索體育學習的奧妙。