**104學年度「標竿學校」學校本位體育課程得獎名單**

**與建議受訪者聯絡方式**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 標竿學校 | 桃園市北勢國民小學-武出健康～北勢最棒 | |
| 連絡人 | 江惠玲 主任 0918776762 ellena.chiang@gmail.com | |
| 課程介紹 | 本校發展武術教學校本體育課程是以「習武育德、健體增能」為基礎，並以下列四大理念為實施的依歸：  **一、健康才是孩子未來最重要的資產**  「健康的心靈寓於健康的身體」，孩子如果沒有養成自主運動的習慣，除了體能不佳外，少運動的孩子心理健康亦會相對受到影響。**二、武術教學是型塑好品格的全人教育**  「不只習武、旨在養德」，藉由武術教學鍛鍊孩子的心性，柔和因成長的身心衝突，培養孩子成為穩定有涵養的北勢人。此外對於弱勢學生的照顧也可以不同經濟援助的方式，給予另類尋求成就的道路。  **三、融入校本課程才能永續扎根武術教學**  武術教學規劃由專業教練依低至高開發各層次適性課程，共分6個階段，課程設計兼顧多元性及全面性。逐年發展出一套適合本校學生、教師及家長的武術課程。  **四、全方位打造專屬的健康武術教學特色**  學校以「多元展能」的角度去協調課程發展、教師專業成長、學生學習活動、資源整合與環境營造，期以多元展能的角度打造全方位的武術教學特色。 | |
| 得獎原因 | 能具體描繪校本體育課程的整體圖像，具整體性、循序性與普及性，落實於正式課程、非正式課程與潛在課程三個層面之中，符合校本課程之精神。規劃一至六年級不同內容之武術課程，利用晨間及課間實施操練。家長能夠參與及協助學校課程的推行，與所有的教師共同投入，值得肯定。除教學及社團活動外提供校園空間給社區使用，並且主辦地方武術比賽，推動社區展演與社區關係良好。非常重視弱勢學生的學習需求，給予獎助學金；能夠對於患有妥瑞氏症的孩童，給予個別化的體育學習機會，很難能可貴。能完整建立各項學生表現之記綠及年度變化數據(如體適能)，成為系統化資料，有利於連結校本體育課程與學生健康促進之間的關係，並且實施武術能力認證及畢業檢核。考慮到校本體育課程與學生未來升學進路之間的關係，規劃升學管道從北勢國小→平鎮國中→平鎮高中→國立體大，有利學生持續地學習與發展。 | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 標竿學校 | 嘉義市垂楊國民小學-瘋棒球．棒球風 | |
| 連絡人 | 黃美玲 主任 0928327576 lmgc5186@gmail.com | |
| 課程介紹 | 從50年代至今，垂楊始終是棒球運動的搖籃，當年與紅葉少棒的良性競爭與進步，更為人所稱道。棒球運動成為學校之象徵，深受學生歡迎與嚮往，但因棒球運動的專業性、複雜性及較高的危險性，讓它成為球隊的「專屬活動」。為推展棒球並滿足孩子玩棒球的渴望，於是我們著手設計「五月瘋棒球」教學活動，並融入「棒球品德教育」，研發建置「棒球情境」及「教學資源」，圓孩子一個玩棒球夢。境教規劃：棒球教學學習步道、棒球專欄、棒球陶板鑲嵌、棒球情境佈置。教學資源：設置棒球資源教室、製作棒球教學影片與數位教材、棒球網頁。  我們決定規劃「樂趣化」、「高參與」的「六年一貫」棒球精神體育教學活動，尋找並研發高安全性的器材與活動方式，研發建置棒球資料室、情境佈置及自編教學資源，並加強棒球中的品德教育，讓棒球運動與教育緊密結合。為了讓教學符合各階段孩子的需求與能力，我們認為棒球創意教學應注意到「樂趣化、安全性、高參與、漸進式、重品格」，從一年級至六年級規劃**棒棒球**、**彈彈球**、**排壘球**、**足壘球**、**棒壘球**與**樂樂棒球**等一系列教學活動，並以90％以上高參與為教學與參賽活動目標。 | |
| 得獎原因 | 課程規劃強調高參與、樂趣化安全性、漸進式的設計理念，且1-6年級皆實施教學，符合校本體育活動之精神。能善用校內教師及既有社區資源，成立棒球教學資源教室及相關學習網站，讓師生能隨時隨地參與學習，符合永續發展的指標。垂楊國小為棒球傳統學校，推動棒球本位課程的利基穩固，加上市政府「卓越計畫」資源曾挹注，使得此課程擁有卓越性與永續性。教師成立專業社群，聘請校外專家協助規劃，整體課程以樂趣化、安全性、高參與、漸進式、重品德為目標。其次，課程團隊也研發「教材資源網」，提供非棒球專長教師相關教材、裁判、規則之影音資源，解決教師專業不足之困難。此外棒球資源教室，展示棒球運動發展歷史與軌跡，亦有利於學生全面學習棒球的環境。整體而言，已形塑一個良好的棒球文化。 | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 標竿學校 | 南投縣溪南國民小學-溪南小鐵人 體育嘉年華 | |
| 連絡人 | 孟憲祥 組長 0921833413 t02720@mail.edu.tw | |
| 課程介紹 | 921大地震後，校舍及許多社區住家倒塌，許多家長及學童都遷移到外地工作就學，學校師長及社區有心人士為使學童能安心就學，開始籌畫學校特色課程，希望藉由大家的努力讓學童能逐漸回到社區就讀。  **1.健體領域-深耕游泳教學：**89.9~溪南的孩童三至六年級全體每學期七  週的游泳課程教學、一週的游泳比賽，每個畢業的孩子都會拿到專屬  自己能力的游泳證書。  **2.體育活動課程化：**每月月末的體育活動競賽如籃球比賽、巧固球比賽、  跳繩比賽等，於比賽前都納入體育課程中實施，讓學童於課程中熟練  後再實施比賽。  **3.體育活動與戶外教育聯結：**學校的山野教育登山課程-登百岳體驗、單  車少年禮-自行車日月潭環湖之旅都與戶外教育相互聯結，讓體育活動  不限於學校內的場地。  **4.體育活動普及化：**學校籃球比賽、巧固球比賽、跳繩比賽、健康操比  賽和游泳比賽，甚至參加全國舞蹈比賽都是以班級為單位，讓每位學  童都能參與，確實落實普及到每一位學童。  **5.親子路跑：**從87年12月開始實施，成為每年固定活動。 | |
| 得獎原因 | 全校性體育相關活動涵蓋，舞蹈、登山、游泳、路跑、跳繩及球類等項目，項目多元且常態。建立常態化、普及化與進階化的校本體育課程，適合所有學生學習。自課程(如肢體開發)發展成為展演項目，並結合相關活動在校內校外進行表演，並參加對外比賽，能統整學生學習經驗於生活中，使各領域課程相互關聯。  進行混齡編組，以大帶小，頗具典範學習之功能。資深教師比例高，教材逐年加深加廣，並將特殊學生融入各項活動。強調家長參與、社區探索、校園環境及周遭地形，以活動化設計實施教學，有利於學生在經驗中學習，並且進行校際交流活動，擴展學生學習機會，值得肯定。除健體正式課程的學習之外，能夠於課間活動時間、校慶運動會及月末體育競賽等，落實校本體育課程，值得肯定。 | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 標竿學校 | 國立臺南女子高級中學-健美力群 好運在南女 | |
| 連絡人 | 方芝蓁 老師 0929082918 tfth4461@gmail.com | |
| 課程介紹 | 運動在南女的蓬勃發展，不因性別而有所差異。故以「健美力群」-好運在南女，乃本校傳統特色課程，作為培養宏觀大器南女人的基礎。  一、就校本特色課程言：每年的校慶運動大會，是體育課程融入  「德、智、體、群、美」五育與重大議題(國際教育、環保教育、  性平教育等)的總體呈現。遵循古禮以傳統聖火點燃儀式，開啟  各項精彩運動賽會  二、就提升學生運動參與言：運用多元選修課程、發展運動同好會社  群組織、辦理優質化運動增能營隊、揪團登玉山、騎鐵馬環島、  泳渡日月潭等，作為加深、加廣南女學生運動技能學習、提升運  動參與之策略。  三、就課程模式言：每學期辦理各項班際競賽之裁判與技術講習、小  會舞之舞蹈創作研習等，讓南女學生以責任模式、自主學習，進  而擔任各賽會裁判與舞蹈創作負責人，達到「自發、互動、共  好」之教育目標。 | |
| 得獎原因 | 長年推動「健美力群」已落實為南女全人教育之校風文化特色能規劃三學年之系統性多元體育課程，可依學生不同特性與能力，自由選擇各自發展，進而養成自發運動之習慣，並獲得學校師生認同。於必修體育課程之外，開設選修體育課程，增加學生學習機會。學校教師能自發性辦理田徑基礎運動之增能研習，創新教學方法，提升教學效果。能藉由運動會或班際體育活動，展現教學成果，並以排球做為特色發展，掌握校本課程精神。運動會融入古禮祭典傳統儀式，富教育意義，值得高度肯定。  學校歷史淵遠流長，對體育運動一向重視，課餘甚擴展到南大、成大等各校運動場所。家長及校友資源豐富，協助校務也參與學校體育相關活動，如登玉山、泳渡明潭、單車環島與各項運動會之辦理。歷任校長皆能重視體育運動，也培養出學生的自主運動風氣，可為體育標竿學校，供他校推動體育運動之參考。 | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 標竿學校 | 臺北市立文山特殊教育學校-「愛」Believe「礙」Can Fly | |
| 連絡人 | 曾智泓 老師 0915608457 wssesken@gmail.com | |
| 課程介紹 | 本校設立以招收重度、極重度身心障礙、病弱與多重障礙學生為主，藉由各體育專長背景之7位特教老師，進行健康與體育領域課程設計、執行教學及教學研討，建立高職部健康與體育領域課程教學模式，成立健康與體育領域社群(特愛動)，以協同教學方式進行教學，課程八大主題：游泳、籃球、足球、羽毛球、體適能、樂樂棒球、桌球及地板滾球 。  課程理念與作法：  一、透過更多的動作參與，使其障礙之肢體動作能力維持或提升  二、透過活動參與加強人際互動與溝通表達，增加團隊合作的學習經  驗  三、以需求出發，符合學生能力現況，設計個別化教學活動，真正落  實特教新課綱之精神  四、延伸課程，參與比賽肯定自我能力  五、建立本校高職健康與體育領域課程教學模式，落實學生適應體育  IEP目標，提升學生每堂課程學習(運動)時間約15%至30%成效。 | |
| 得獎原因 | 學校提供各種身心障礙類別學生多元體育課程，能依據學生程度，規劃八種不同形式之運動種類課程，以適應各種障礙程度之學生需求。體育教師發揮群體合作研發改良教材教法以符合個別差異之需求，能自製教具與創新教學方法，發展學生之運動能力與體適能。能依據學校之設施，發展符合學生需求之課程，掌握校本課程精神。充分發揮體育之教育功能與價值；課外活動亦積極參與，顯現該校體育已然形成學校教育之最具特色部分。  整體教師積極努力，全面投入，用心與精神令人感佩。各項資源豐富，老師亦配合各生需求設計個別化課程與教具，符合適應體育精神。以目前課程實施結果，可為各界適應體育教學之楷模，若能辦予教學觀摩研習或公開授課，將可提升特教回歸主流多年來的體育教學。綜括文山特教學校合乎校本體育課程之標竿學校。 | |
|  |  |  |

* **8件特優教材**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **小學教師組** | |
| **教案名稱** | **體適能-我是健康大富翁** | |
| **連絡人** | 新北市榮富國民小學-程汶葦  0963-023112/t533@mail.lfes.ntpc.edu.tw | |
| **得獎原因** | 許多國小學生常常認為體適能就是測驗的那幾項項目，體適能與測驗畫上等號，其實不然。因此，透過一系列的講解與遊戲闖關活動，讓學生清楚的了解，體適能的重要與意涵，經過五堂課程的大富翁闖關遊戲，除了提高學習動機外，又可以練習到體適能的分項練習動作，體適能不再只是測驗，也不再只是測驗項目的動作練習。  趣味、歡樂、具有挑戰性是這次設計主題的主軸，除了提升學生的體適能外，小隊分組完成指定之任務，也增加潛在課程的團結合作、組織領導、溝通能力。健康是每一個人最重要的資產，大家都可以主宰當自己健康的大富翁。  體適能-我是健康大富翁，分為五堂課程，第一堂課先了解何謂健康體適能、體適能的意義、測驗項目與標準，利用同重量之報紙與書本讓學生了解脂肪與肌肉密度的比較意義，進而認識身體組成之重要，以及如何運算出自己的體重是否過重，在男女生之腰圍的比較是否過重之依據，融入了性別議題，讓學生了解男女生之大不同。  第二節課介紹心肺適能，心肺適能是健康體適能最重要的一項，代表身體整個氣氛的供輸系統能力的優劣。第三節課為柔軟度，柔軟度能力是指人體關節可以活動的最大範圍，柔軟度好表示肢體的運動、彎曲、伸展、扭轉等都比較輕鬆自如。第四節課為肌肉適能，主要包括兩大能力，一是肌力一是肌耐力，肌力表示肌肉一次所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷，肌肉運動反覆次數多寡或持續運動時間為代表。每一堂課之主要活動皆設計相關之主題大富翁遊戲，讓學生在遊戲中學會每節課之教學目標及提升體適能。  最後第五節課為極限體能王，綜合前面幾堂需學習的體適能動作，挑戰自我的體能大挑戰，挑戰地點與內容結合學校之環境場所：遊戲單槓區、星光階梯、學校穿堂，融合環境教育之議題其中，達到趣味、歡樂、具有挑戰性，學生從中，也能體會團結合作、組織領導、溝通能力，成為一個身心健康的大富翁。 | |
| **課程照片** | 未命名.png | 未命名.png |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **小學教師組** | |
| **教案名稱** | **腳下好功夫，球得好品德** | |
| **連絡人** | 國立臺灣師範大學-陳朱祥  0983-770325/gjes87121@yahoo.com.tw | |
| **得獎原因** | 在十二年國教的推動之下，品格教育一直是九年一貫到十二年國教的重要議題，雖然有良好的政策進行推動，但是在教學課程中並沒有單一的品德課程或是道德科目，在傳統考試制度環境的根深蒂固之下，加上媒體與家庭的負面影響，考試以及升學並未積極重視品德教育，因此是中、小學難以推動的主因 (劉秀嫚、李琪明、陳延興、方志華，2015)。  體育課的課程中，從個人到團體小組的身體活動，無不都在進行品德的課程，從遵守規定、團結合作、配合活動進行，都是以品德為核心的要素，只是在課程中，鮮少會有老師會把這些核心要素給顯現出來，因此，Hellison (1995) 提出Teaching Personal and Social Responsibility簡稱TPSR，主要核心透過體育課程中不同活動的經驗，協助他人理解責任義務，並且提升至全人 (well-being) 的教育，特別是學生在面對個人與團體社會中的情境問題時，能協助學生有更多解決的方法。  足球是一項非常講求團隊及互助的運動，因此本課程設計以TPSR之內涵，設計四堂架構「關懷時間」、「認知對話」、「身體活動」、「小組會議」、「自省時間」的體育課程，不僅讓學生有良好得品德教育，也透過同儕的合作學習，讓學生喜愛體育課，更能從中了解品德重要性，最終目的在校培養良好品德體現在學校之外。  教學項目以足球盤球、停球進行四節課的活動內容設計，其中教學內容結合Hellison提出個人與社會責任模式，進行教案的撰寫，各教學的重點從責任層級O「無責任感」的瞭解到第I層級第二堂課的「尊重」，以及第II層級第三堂課的「參與」層級，最後第四堂課以責任層級III的「自我導向」進行活動內容的設計，過程中除了結合Mosston互惠式的教學方法，也融合了團隊合作的競賽遊戲「三位臭皮匠」、「臨門一腳」、「衝鋒陷陣」、「友愛好棋兵」等活動設計，達到學生除了在身體活動外，品德教育上也能從體育課獲得提升。 | |
| **課程照片** | 未命名.png | 未命名.png |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **小學教師組** | |
| **教案名稱** | **樂「羽」「桌」遊** | |
| **連絡人** | 新竹市香山區虎林國民小學-高子人  03-5381820-804/kaotzujentw@gmail.com | |
| **得獎原因** | 桌球和羽球運動都是結合多元技術、感覺統合的運動，亦有持拍之共同特性，在學習歷程足以改善學生身體素質中之敏捷性、反應能力、節奏感、專注力，並透過手眼協調方式逐步提升學習專注力，對於國小學童學習之運動傷害相對較低，並可培養成終身運動。  學習中學生能以空間、時間、距離來學習如何動作控制(motor control)，積極改善身體運動能力不足之處。期盼透過桌球和羽球運動之結合，能夠有類化學習及學習遷移之效果，進而達到有效教學之目標。  因此，本教學活動設計主題為樂『羽』『桌』遊，內容顧名思義就是透過桌球及羽球的遊戲，從遊戲中將桌球、羽球運動基本能力融入其中，提升學生學習動機，漸漸地喜歡與快樂的愛上這門體育課，故教學活動內容涵蓋基礎運動能力、整合性運動能力及跨領域之數學、自然與生活科技、人權、資訊與行動載具iPad之APP活動等課程融入，並將終身運動觀念引導至自我健康管理與規律運動之重要性，以提升未來生活品質為目標。 | |
| **課程照片** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **中學教師組** | |
| **教案名稱** | **讓我們帶著責任去飛-尊重篇** | |
| **連絡人** | 國立光復商工-李柏昂  0980-983224/soar224224@gmail.com | |
| **得獎原因** | 品格教育是教育中重要的一環，該課程的設計就是為了讓學生在體育課當中培養品格，藉由Don Hellsion所提出的「個人與社會責任模式」融合飛盤課程的教學，讓學生在體育課的場域中強調責任層級的實踐；飛盤是一項很容易與他人互動的運動，學生從基本的技術學習到團體比賽的過程中，責任層級的組成要素有相當多機會可以藉題發揮，讓學生一邊練習一邊思考自己的行為是否符合責任層級，最後再藉由分組討論與個人反思，幫助學生發現自己需要改正的行為或態度，漸漸培養出尊重的良好品格，並且運用在體育課程之外。  該課程的單元以責任層級的尊重為目標，並且兼顧飛盤的基礎到進階的技能學習，一個單元4 節課，每節課50 分鐘，於每堂課程之後給予學習單，讓學生在課間練習；教學資源包含飛盤、角椎、童軍繩、呼拉圈、學習單、學生分組名單、責任層級海報、A4 紙、麥克筆、戰術板、自製練習圖等。  責任層級一尊重，包含自我控制、和平解決衝突與接納他人成為合作夥伴，每堂課程實施TPSR 模式的流程，依序進行關懷時間、認知對話、身體活動、小組討論與自省時間，依照課程單元的不同需求，調配每堂流程的時間，例如課程實施前期，會在認知對話多一點時間說明責任層級；課程後期，會讓學生多一點分組討論的時間，透過海報或討論，讓學生瞭解彼此的感受和想法，以達成塑造尊重品格的目標。  教師在實施該課程模式時，建議教師有以下的信念，成為好的實施者：必須有認同學生差異、整合課程認知技能與情意、與學生建立正向的關係、將課堂的權力逐漸賦權給學生、幫助學生將學習成果遷移到體育課之外的情境，這也是TPSR 模式與該課程的最終目標。 | |
| **課程照片** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **中學教師組** | |
| **教案名稱** | **「奧」向無敵，「匹克」精神-五環運動力** | |
| **連絡人** | 臺北市立松山高級中學－陳萩慈  0910188235/ericivy0304@hotmail.com | |
| **得獎原因** | 四年一度的奧運（2016）年於里約舉行，奧運會的創辦人法國教育家古柏坦爵士對於學生強健體魄十分欣賞，認為體育運動不僅鍛鍊孩子們的身體，也鍛鍊了他們的性格與自信（徐元民，2001）。奧運從一開始的業餘精神，強調運動參與重於勝利的獲得；後來由於運動機會均等（Sport for All）的倡議，強調每個人都有參與運動的權利，國際奧會喊出“Education Through Sport”的口號，認為運動是可以教育青年的。  近年來，由於社會快速變遷，導致許多社會問題，而參與身體活動能幫助孩童培養良好的品格 (Sullivan, 2007)，Gallahue (1995) 也只初體育教育的目的，透過學習身體活動，如動作技能與體適能的發展，及認知及情意的發展，而Don Hellison所發展的個人與社會責任模式 (Teaching personal and social responsibility 簡稱TPSR) ，即是強調個人與社會責任發展的體育課程模式。目前也廣被使用於一般體育課中。  本教案設計是希冀以奧林匹克教育精神，將平常熟悉的體適能透過個人與社會責任模式，培養學生良好品格教育，使學生不僅在身體表現上的提升，在認知、情意、社會互動等各方面皆能獲得學習。本創意教案設計為五節課，以「奧」向無敵，「匹克」精神–五環運動力，為主體，將每節課程用「力」-團結力、尊重力、友誼力、卓越力與慶賀力，並在第五節課將前四節課融合，舉辦仿古奧林匹克運動會，不單以強調競賽獎牌為基礎，希冀能結合尊重、友誼以更高、更遠及更快成為體育人，並結合個人與社會責任模式達到品格教育精神，並加入樂趣化身體活動，以培養孩子有好的運動習慣，透過概念構圖與海報設計方式，讓孩子開始學會思考，知道體育課除了技能上的表現，其實在認知層面亦是重要的，很多運動在執行上都需要經過大腦的判斷，才能做出最適合的決定，因此五環運動力設計緣起結合高中學生的認知思考與基礎能力，提供快樂且安全無慮環境空間下進行運動。 | |
| **課程照片** | 12633149_1140108989340257_1619777994_o | **12620813_1140142799336876_1865344599_o** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **中學教師組** | |
| **教案名稱** | **排列組合球驚奇** | |
| **連絡人** | 高雄市立岡山國中-鍾開雲  0986368608/sandychung55@gmail.com | |
| **得獎原因** | 透過有效教學策略進行多元化排球遊戲教學，以提升學生團隊合作精神、運動技能與體適能；設計方式藉由遊戲方式適性輔導，藉由融合體育課程引發學生發揮關懷與愛心，並透過一般生指導特教生，可增進學生學習興趣和動機；在排球運動的遊戲中，強調學生團隊合作的精神及提升動作協調能力，並養成規律的運動習慣；且使學生能具體說明應用排球相關知能。    因本校設有特教班，為配合特教組實施「融合體育」課程，經由反覆不斷的經驗累積，在體育課程中安排一般生輪流擔任特教生的小老師(學伴制度)，透過此學習方式，一般生覺得非常有成就感，亦提升彼此學習動機與意願，學習成效相當好。  藉由分組合作學習方式，將學生一再重新排列組合分組，解救被孤立的學生，透過小組不斷地拆解並重組團體，讓這些學生脫離原來的小圈圈，進而重新適應同學，學習溝通協調與不同的夥伴相處。 | |
| **課程照片** | DSC_0555 | volleyball(男低手補救) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **師資生組** | |
| **教案名稱** | **體操趣味 翻轉視野** | |
| **連絡人** | 國立臺灣師範大學-麥劉湘涵  0989190732/t66292004@yahoo.com.tw | |
| **得獎原因** | 體操活動是一項複雜性較高的運動項目,因此是在學校操作時較易被忽略的活動,希望藉由本教案對於前滾翻的動作提點、完成的動作保護,來加強對於前滾翻教學的要領, 避免在教學過程中產生傷害,並推廣體操運動。  前滾翻是體操的基本滾翻,由於七年級到九年級生在平衡、協調、身體各分面發展還在成長,藉由前滾翻增進本體感覺統合。前滾翻運用到全身性肌肉協調,所以在「準備活動」的熱身中,我們會以前滾翻需求,特別加強上肢、核心、下肢熱身、來喚醒肌肉能力。  在「主要活動」中我們分為兩個階段;第一階段:我們強調著重在讓 學生學習保護動作,因體操動作危險性高所以學動作前,必須讓學生先學 如何保護他人以及如何自保,將危險性降低,在互相協助中,我們融入了性別教育,在互相保護的運動中,因避免男女之間身體上的碰觸,先以同性別分組,即時是同性別也不能有令人有不舒服的肢體碰觸,在七年級生因個體發展速度不同,而有不同個體外型及身體能力差異,所以要學會尊重他人;第二階段:實際可自行操作前滾翻,從第一階段互相保護中,從 三人、二人、一人,到最後自行完整學會前滾翻。  最後在「綜合活動」中,我們結合準備活動、主要活動的內容,以分組闖關活動的方式,在每個關卡設定需不同能力的遊戲。讓小組能夠互相 討論、溝通,並且能依照各組員身體條件、能力不同來進行遊戲項目分配, 藉此達到團隊合作之目的,也依此來檢視每位同學學習的進度。 | |
| **課程照片** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **師資生組** | |
| **教案名稱** | **勇者無懼** | |
| **連絡人** | 國立彰化師範大學-運動學系-陳昶豫  0936822028/sax369852147@gmail.com | |
| **得獎原因** | 根據本國102年運動白皮書所提倡的主軸「健康國民，卓越競技，活力台灣」，在第一大核心目標就提到健康國民中的發展目標便提到了「整合運動與健康資訊，提升國民體能」。鑒於此，體育署近幾年不遺餘力推動幾個重大的政策如:「SH150方案」、「教育部體育署102-103年度體適能精進計畫」、「國中小普及化運動相關計畫」，目的就是希望改善國人規律的運動習慣，以及培養優良的體適能，應付來自生活上各種活動及挑戰。  在體力即國力的基礎下，教育是國家的根本，推動體適能最好最佳地點在於學校，作者希望藉由在學校推動體育課推動體適能運動，唯現今孩童對於老師在體育課程裡實施固定型態的練習方式，會漸漸感到興趣缺缺，因此對於體適能活動的參與度十分被動。因此作者希望在實施體育課程中，將課程規劃成樂趣化、讓學童易理解的活動來提高孩童運動的興趣，讓孩童在不知不覺中提升身體適能，生根學生對於運動的喜愛，讓學生重新愛上體育課。  若學生能擁有健康強壯的體魄應付日常活動及工作，一定會比較歡樂、開朗，及病魔遠離。因此有了本設計課程，課堂活動內容分別依照體適能項目來設計出四節單元活動課程，每單元均代表一個能力，柔軟度(能屈能伸)、肌力(勇者鬥惡龍)、心肺耐力(奔跑吧!勇者)、爆發力(進擊的騎士)這四項身體適能項目，利用不同主題規劃孩童活動，並引導孩童思考體適能的重要性。期盼以我國孩童能獲得身心靈健全的生活型態。  設計較為輕鬆有趣的課程，透過一連串簡單的故事引導，引起學童成為勇者的動機，進而利用趣味十足的團隊互助與他組的競爭威脅的樂趣是足以忘卻身體的疲勞感，同時鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的。讓每一個學生都能參與其中，並有充分的時間休息並且觀察怎樣的動作才能更有效益，課程內容包含了躍躍欲試、突破輪迴、攻城掠地、我的腰最軟、我最筋爆、勇者鬥惡龍、先來走、細胞分裂等遊戲活動，透過不同的類型的遊戲，提升訓練體適能的重要因子，以不同的肌肉與神經連結，以提升學童的基本運動能力為主要目的。 | |
| **課程照片** | C:\photos\IMG_3974.jpg | C:\photos\2016113_3034(001).jpg |