



學校運動站介紹

台中市豐洲國小

樂活運動創意競賽

樂活運動創意競賽

一、空間使用

項次	樂活設施名稱	樂活設施項目	樂活設施功能	設置地點
(一)	健康體能樂活站	體適能運動與健身運動器材	設置腳踏車機、抗壓球、划船機及攀岩牆等，提供學校體適能教學、健身運動及社區運動者使用。健康體能運動專區	多功能教室
(二)	趣味運動樂活站	趣味球類與民俗體育器材	設置桌球、桌上手足球、冰上曲棍球、籃球機、九宮格、踢毽子、跳繩等，提供不愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者從事規律身體活動。健康體能運動專區	多功能教室



圖1：教師說明棒球九宮格遊戲規則



圖1

圖2

圖3

圖4



圖5

圖6

圖7

圖8



圖9

圖10

圖11

圖12

二、教學創意

教學科目	體育領域	年級	3~6年級	單元名稱	挑戰自我
教學日期		教學時間	3節120分	教材來源	自編
學校	豐洲國小	教學者		設計者	詹原芳

教學目標

單元目標：

1. 以九宮格運動器材，培養棒球投球技能及興趣。
2. 以投籃機運動器材，培養籃球投籃技能及興趣。
3. 認識攀岩運動，且從遊戲中培養攀岩技能及挑戰自我的能力。
4. 從遊戲競賽中，訓練學生腦力激盪及培養團隊合作的精神。

行為目標：

- 1-1 能夠知道棒球投球動作技巧。
- 1-2 從九宮格運動器材中，學會棒球投球技巧。
- 2-1 能夠知道籃球投籃動作技巧。
- 2-2 從籃球機運動器材中，學會籃球投籃技巧。
- 3-1 能夠知道攀岩運動動作技巧及注意事項。
- 3-2 從分組實地操作中，學會攀岩技巧。
- 4-1 在遊戲競賽中，能夠發揮團隊精神。
- 4-2 以唐詩、猜謎語、計算數學題遊戲方式，培養學生腦力激盪。

健康與體育領域

- 健 3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。
- 健 3-1-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。
- 健 3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。
- 健 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。
- 健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。健 3-2-5 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最

<p>分段能力 指標</p>	<p>佳運動技能。</p> <p>健 6-1-3展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>健 6-1-5瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>健 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>語文領域</p> <p>語 B-2-1能培養良好的聆聽態度。</p> <p>語 B-2-1-9能主動參與溝通與協調。</p> <p>語 E-2-8-5-3能在閱讀過程中，培育參與團體的精神，增進人際互動。</p> <p>數學領域</p> <p>數 N-1-3能理解加法、減法的意義，解決生活中有關三位數以內的加、減法問題，並運用電算器加以檢驗。</p> <p>數 N-2-16能知道先乘除後加減的約定，並能用來列式及簡化計算式子。</p> <p>數 S-1-1能由形體的外觀辨認出某一形體。</p> <p>綜合活動領域</p> <p>綜 3-1-2-5 體會團隊合作的重要性，並能關懷團隊的成員。</p>
<p>教學研究</p>	<p>1. 教材分析：</p> <p>藉由九宮格器材，提升學生棒球投球的基本技能。</p> <p>藉由籃球機器材，提升學生籃球投籃的基本技能。</p> <p>藉由攀岩場地，培養學生勇於挑戰自我的情意能力及攀岩技能。</p> <p>以分組遊戲競賽的方式，培養學生團隊合作的精神。</p> <p>教材設計活潑、趣味化，使學生在快樂情境中學習。</p> <p>以唐詩拼圖、猜謎語、計算數學題目之方式，增加活動競賽的趣味性及腦力激盪。</p> <p>2. 教學重點：</p> <p>提昇棒球投球技能。</p> <p>提昇籃球投籃技能。</p> <p>認識攀岩運動，且從活動中，培養其技能及興趣。</p> <p>3. 學生經驗：</p> <p>棒球、籃球為國內非常盛行的運動項目，學生普遍都曾接觸過，且每個學生都有投擲的經驗，問題在於動作姿勢正不正確，希望藉由此創意教材，讓學生在趣味學習情境中，更瞭解棒球、籃球的投球技能。</p> <p>至於攀岩運動，則是學生不曾接觸過的運動項目，學生會感到較陌生，本教案透過遊戲方式，使學生對攀岩運動產生興趣，更可在遊戲當中，培養學生勇於挑戰自我的情意技能。</p> <p>4. 相關領域連結：</p> <p>語文領域、數學領域、綜合活動領域。</p>

三、營運管理

1. 教育訓練：每學期初辦理樂活站義工訓練課程，學習樂活站設施使用與維護基本知能。
2. 專長運動教練培訓活動：每學期舉辦樂活站專業運動教練培訓課程，邀請社區運動選手或教練參與培訓課程，進而擔任學校樂活站指導員。
3. 教師研習活動：每學期至少辦理一場次全校教師進修研習，分享樂活站設站及運用經驗，提供其他學校參考。

