

國立嘉義大學特殊教育中心 100 年度

九年一貫課程領域輕度認知功能缺損之

健體教材教具-海陸雙拼

成果報告



# 特教體育架構圖

## 前言 簡單的運動常識



### 壹 水上活動 \*認識水上活動

\*適應並學習如何從事水上活動

#### 單元一 水上小尖兵

- \*玩水場所
- \*水上活動的種類
- \*水上小尖兵的配備、注意手則

#### 單元二 一起去玩水

- 游泳(一)韻律呼吸
- 游泳(二)水感訓練
- 游泳(三)自由式
- 游泳(四)蛙式

#### \*補充教材

- 節慶之水上活動 端午節
- 海上守護大使 媽祖
- 虎克船長卡通



## 目標

\*認識球類運動

### 貳、陸上運動 \*球類運動實作

\*認識民俗傳統運動與實作

#### 單元一 哇! 好球

- \*籃球
- \*羽毛球
- \*足球
- \*躲避球

#### 單元五 運動古早味

- \*跳繩
- \*打陀螺
- \*扯鈴
- \*一輪車

# 前言

## 健康運動 好身手

各位小朋友們，歡迎你們來到四面環海的健康運動島，要進行各項活動之前呢？要幫大家製作一張小尖兵身分證。

健康運動島小尖兵

名字 \_\_\_\_\_

身高 \_\_\_\_\_

體重 \_\_\_\_\_

貼一張你的運動照片

正面  
測量身高、體重  
體適能

背面  
運動小常識

運動前中後都需要適量補充水分  
運動前要暖暖身  
運動後要緩和一下

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：簡易水上活動安全須知
- 三、單元目標：
  - (一) 能認識簡易水上活動
  - (二) 能了解從事水上活動的安全
- 四、教學活動：(詳見附錄教案)
- 五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 六、參考資料來源

內政部消防署防災知識網

[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372)

## 教學活動設計(簡案)

領 域	體育	主題(單元)	簡易水上活動安全須知
教 學 者		教學時間	120 分鐘，共三節
教 材	1. 來源：自編 2. 參考資料： 鈕文英(2003)。啟智教育課程與教學設計。臺北：心理。 內政部消防署防災知識網 <a href="http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/Show.aspx?MID=375&amp;UID=376&amp;PID=372">http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/Show.aspx?MID=375&amp;UID=376&amp;PID=372</a>		
	<b>單元目標：</b> 一、 能認識簡易水上活動 二、 能了解從事水上活動的安全		
	<b>教材分析：</b> 1. 本單元課程內容以實作為主，主要讓學生能從事簡易的水上活動。 2. 準備實物、提示圖卡、小短文和網路短片，指導學生能從事簡易的水上活動。		
	<b>教學重點與教學方法：</b> 1. 以講述法搭配示範教學指導學生從事簡易的水上活動，並視學生不同程度的表現給予部分肢體協助及增強。 2. 以示範教學指導學生進行清單勾選的流程。 3. 本節課得主旨為讓學生了解水上活動的安全，教學著重於安全之介紹。		
學 習 目 標	<b>課前準備：</b> (一)教具教材：圖片、物品、視覺提示語句、題目卡、視覺提示卡、提示句字卡、短文海報、準備清單 (二)情境布置：將泳衣用衣架掛起後，掛在黑板上。		
1. 能說出可以玩水地點。 2. 能說出要注意的安全。 3. 能說出可從事簡易的之水上活動。 4. 能說出從事水上活動要準備的物品。 5. 能使用準備清單。 6. 能說出從事水上活動要注意的禮貌。 7. 能做暖身活動。			

教 學 活 動	教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;"><b>第一節開始</b></p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示泳衣、泳帽、蛙鏡，問學生，知不知道其功能？</li> <li>2. 讓學生摸摸看上述游泳用品。</li> <li>3. 展示游泳池和海邊的圖片，問學生，知不知道這些地方是哪裡？將圖片貼在黑板上。</li> <li>4. 說明今天要教的內容是哪裡可以玩，要注意哪些事情。</li> </ol>	物品、圖片	5 分鐘
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>玩水地點大蒐集</b> 介紹可以從事水上活動的地點，並列出不能去的地方。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 展示游泳池、水上樂園、海邊的圖片。</li> <li>(2) 說明游泳池在哪邊，讓學生回答有哪些設施，老師將答案紀錄在黑板。</li> <li>(3) 說明水上樂園在哪邊，讓學生回答有哪些設施，老師將答案紀錄在黑板。</li> <li>(4) 說明海邊在哪邊，讓學生回答有哪些設施，老師將答案紀錄在黑板。</li> </ol> </li> </ol>	圖片	10 分鐘
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>安全要注意</b> 教師以說明不同地點要注意的事項 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教導學生游泳時不能一個人去。</li> <li>(2) 教導學生認識救生用品：游泳圈、繩子。</li> <li>(3) 說明救生用品要如何使用。</li> <li>(4) 教導學生認識禁止標誌：水深危險、禁止下水。</li> <li>(5) 教導學生認識救生員：穿著紅色泳衣、配帶哨子。</li> <li>(6) 教導學生在水中抽筋時該怎麼做：勿慌張，要鎮定，水母漂，叫「救命」。</li> </ol> </li> </ol>	物品、圖片、視覺提示語句	10 分鐘
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 復習一下 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 統整這堂課的重點，告訴學生哪邊可以玩水。</li> <li>2. 統整這堂課的重點，告訴學生玩水前要注意哪些事。</li> </ol> </li> </ol>	物品	5 分鐘
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>小小測驗</b> <b>大風吹：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師將活動地點圖片分別貼在黑板上，把水上活動當成題目讓學生來抽，抽出並公布後，老師數數，大家</li> </ol> </li> </ol>	圖片	10 分鐘

一起站到那張圖卡前。

## 第一節結束

## 第二節開始

### 壹、準備活動

1. 老師先複習上一堂的教學內容，哪邊可以玩水，要注意哪些安全。
2. 展示游泳、玩水的圖片，問學生有沒有從事過這樣的活動。
3. 說明今天要教的內容是可以玩什麼，並注意哪些安全。
4. 說明增強方式，並鼓勵學生有良好表現。

### 貳、發展活動

#### 1. 水上活動大蒐集

- (1) 游泳：告訴學生運用手部和腳的擺動，配合呼吸的方式，就能夠像魚一樣由游來游去。
- (2) 玩水：在水中拍沙灘球，在水中走路，在水裡撿東西。

#### 2. 從事水上活動的準備

指導學生從事簡易水上活動前要準備的物品，透過清單教導學生使用方式。

- (1) 拿出泳衣或泳褲、游泳圈、泳帽、蛙鏡、盥洗用具、換洗衣物的圖片。
- (2) 以示範教學指導學生拿一項物品，並在清單的選項上打勾。
- (3) 讓學生實際演練清單勾選流程。

#### 1. 你注意了沒

小短文教學，老師帶著學生念，盡量讓學生背起來，避免受傷。

〔危險水域不可去，安全標誌要注意，爸媽陪同才能去。〕  
入水要做暖身操，轉轉腳踝伸伸腿，動動身體扭扭腰。  
遵守禮貌不生氣，輪流排隊不推擠，說話音量要注意。  
救生人員穿紅衣，佩帶哨子嗶嗶嗶，遇到危險喊救命。〕

圖片

5 分鐘

視覺提示卡

5 分鐘

準備清單

15 鐘

短文海報

10 分鐘

<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p><b>小小測驗</b></p> <p>(1) 小短文接龍：老師念上句，並讓學生接下一句，直到完成文章。</p> <p>(2) 老師拿出一張空白的準備清單與需帶物品，帶著同學填一遍，並將打完勾的物品收起來。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節結束</b></p>		5 分鐘
<p style="text-align: center;"><b>第三節開始</b></p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>1. 複習小短文，老師帶著學生唸一遍。</p> <p>2. 學生一起獨立唸一遍小短文。</p> <p>3. 指導學生以接力的方式背誦小短文。</p> <p>4. 說明增強方式，並鼓勵學生有良好表現。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p><b>1. 禮貌一定要遵守</b></p> <p>指導學生公共場所有很多人，要大家都遵守一些規定才能夠玩的開心。</p> <p>(1) 不可以用跳的方式進入水池。</p> <p>(2) 不可以推擠，要輪流要排隊。</p> <p>(3) 不可以大聲吵叫。</p> <p>(4) 要穿著泳衣、佩戴泳帽。</p> <p>(5) 不可以在水中偷尿尿。</p> <p><b>2. 暖暖身體不受傷</b></p> <p>(1) 問學生，入水前要做什麼？</p> <p>(2) 老師做出視覺提示暖身操動作。</p> <p>(3) 說明要做暖身操，並問學生還記得之前教過的嘛。</p> <p>(4) 介紹暖身操的動作。</p> <p>(5) 請學生跟著老師一起做。</p> <p><b>3. 安全總複習</b></p> <p>以口頭提問的方式進行總複習。</p> <p>(1) 玩水地點有哪些？</p> <p>(2) 安全有哪裡要注意？</p> <p>(3) 有哪些水上活動？</p>	<p style="text-align: center;">短文海報</p> <p style="text-align: center;">視覺提示語句、 視覺提示圖卡</p> <p style="text-align: center;">圖片、視覺提示 圖卡</p> <p style="text-align: center;">題目卡、短文海 報</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>

<p>(4) 出發前要做哪些準備？</p> <p>(5) 準備清單要如何使用？</p> <p>(6) 從事水上活動有哪些禮貌要注意？</p> <p>(7) 有哪些暖身活動？</p> <p>再複習一遍課文。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p><b>小小測驗</b></p> <p>(1) 小短文接龍：老師念上句，並讓學生接下一句，直到完成文章。</p> <p>(2) 將這節課中學生答錯次數比較高，或概念不清楚的，在說明一次。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三節結束</b></p>	<p>短文海報</p>	<p>5 分鐘</p>
--	-------------	-------------

### 學生學習表現評量表

年級：   國小啟智班   學生姓名：                      ；評量者：                     

領域：   體育   單元名稱：   簡易水上活動安全須知   ；學習目標：連續    次達    %

學習階段：  訓練期；  精熟期；  類化期；  保留期

評量方式：  觀察實作；  口語問答；  紙筆測驗；  指認；  其他                     

評量時機：  教學前；  教學中；  教學後 表現機會：  單一；  多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
7. 能做暖身活動。	30					
6. 能說出從事水上活動要注意的禮貌。						
5. 能使用準備清單。	20					
4. 能說出出發前要準備的物品。						
3. 能說出可從事之水上活動。	10					
2. 能說出要注意的安全。						
1. 能說出可以玩水地點。						
(總分：5×__(技能數)=____) 得分合計：						
(百分比=得分合計÷總分×100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： <u>                    </u>						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：一起玩水去
- 三、單元目標：
  - 1. 出韻律呼吸的步驟。
  - 2. 盆中練習韻律呼吸。
  - 3. 池內進行韻律呼吸。
  - 4. 池中用自由式前進。
  - 5. 池中用蛙式前進。
- 四、教學活動：(詳見附錄教案)
- 五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 六、參考資料來源
  - (一)教育部體適能網站  
<http://www.fitness.org.tw/>
  - (二)高雄市高雄啓智教學資料庫  
<http://www1.kmsmr.kh.edu.tw/>
  - (三)游泳分解動作網站  
<http://host.pzps.tyc.edu.tw/~tny/21.htm>

## 教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	一起去玩水
學 習 目 標	1-1 能練習吹氣。 1-2 能在臉盆中練習換氣。 2-1 能做暖身運動。 2-2 能在泳池中練習韻律呼吸。 3-1 能練習蛙式。 4-1 能練習仰式。		
課 前 準 備	(一)教具教材：吸管、小紙屑、臉盆、救生器具。 (二)情境布置： ◎室內課：學生在原本的座位上，老師將臉盆至於講桌上。 ◎游泳池：讓學生在岸暖身，下水前老師確定安全與否。		
教 學 活 動		教學媒體與材 料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> 1. 詢問學生游泳的經驗，在游泳時是如何換氣的？ 2. 拿出吸管及小紙屑問學生知道今天要進行甚麼活動嗎？讓學生猜猜看。 3. 說明學習游泳前，要先學會韻律呼吸換氣的時候才不會嗆到。		吸管 小紙屑  吸管 小紙屑 臉盆	
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> 1. 請學生利用吸管將小紙屑吹動運用嘴巴吐氣鼻子吸氣，並請學生練習這樣的吹氣方式。 2. 將臉盆裝水老師示範用吸管在水裡吹氣運用嘴巴吐氣鼻子吸氣，請學生練習並試著感受臉部肌肉的運動。 3. 老師示範慢慢將臉浸入臉盆內，練習嘴巴吐氣抬頭鼻子吸氣的動作，請學生練習並熟悉水的感覺，慢慢的練習嘴巴吐氣然後抬頭鼻子吸氣。			
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> 1. 以實作的方式複習韻律呼吸的步驟。			

### 壹、準備活動

1. 說明這節課要讓學生練習進入游泳池練習韻律呼吸，並提醒學生記得嘴巴吐氣鼻子吸氣的原則。
2. 下水前請學生跟著老師一起做基本暖身運動（頸部運動/手臂環繞轉動/扭腰/膝蓋環繞/弓箭步拉大腿小腿筋/手腕腳踝環）。

### 貳、發展活動

1. 請學生慢慢的進入游泳池內，並且注意安全不要隨意走動。
2. 老師示範將頭埋入水中進行韻律呼吸，請學生試著練習看看並感受臉部肌肉的運動，如果有學生會害怕則慢慢給予心理建設，不強迫所有人都要做到。

### 參、綜合活動

1. 請學生實際練習韻律呼吸讓老師看，老師指導是否為正確動作。
2. 等學生都從水面起來後給予口頭讚美，然後以口頭詢問學生在練習呼吸時得要點是甚麼。〈嘴巴吐氣鼻子吸氣〉

## 仰式教學要點

1. 下到泳池內在岸邊練習打水，打水的動作要領，兩腿自然平伸成內八字；打水時，以髖關節為軸，向下打水，大腿帶動小腿兩腳上下打動，力量往下。
2. 提醒學生打水時應注意：打水時兩膝不能過彎；雙腳不能分太開；兩隻腳背要平放不能向鈎子一樣向下打水；雙腿露出水面不宜過高。
3. 上岸練習划水動作，入水→壓水→划水→推水→提臂→揮臂
  - (1) 入水→手臂向前伸，且以拇指先入水。
  - (2) 壓水→自入水開始，手掌向下壓水。
  - (3) 划水→自壓水後，改為划水，手肘不動，向身體中心線划動。
  - (4) 推水→手掌划至身體平面垂直下方時，用手臂的力量，用力推水，推至底，且要擦過大腿。
  - (5) 提臂→推水，推至底之後，使用上臂的力量提出水面，且需保持高手肘。
  - (6) 揮臂→是指手臂出水面之空中動作，以肩為軸，將小臂手掌由外側往正前方中心線處揮動，此時是拇指向下，手掌心向外，順序往前伸展。
4. 練習換氣
  - (1) 將身體壓低，雙手平伸與肩同寬，吸一口氣且悶氣，將臉

<p>置入水中，縮下巴看著池底。</p> <p>(2) 轉頭且一手壓、拉划、推水、吐氣。</p> <p>(3) 張口吸氣，口出水面時提手臂。</p> <p>(4) 揮臂轉頭入水手向前伸，頭手入水後換另一手划水時悶氣。例如：右手划水換氣，則左手划水悶氣。</p> <p>(5) 反覆練習至順暢為止。</p> <p>*練習時應注意</p> <p>a. 吸氣前要先把氣吐完。</p> <p>b. 轉頭張口吸氣，非抬頭張口吸氣。</p> <p>c. 換氣時，只有頭轉側邊(右或是左)，非身體跟著轉。</p> <p>5. 將所有技巧一起使用，便可練習仰式，建議可以利用多節課讓學生練習直至熟悉為止，游泳訓練應避免操之過急。</p>		
<h3 style="text-align: center;">蛙式教學要點</h3> <p>1. 練習蛙式手部動作</p> <p>(1) 『分』：兩臂向前平伸，拇指併攏掌心向下，手臂肌肉放鬆。兩臂向兩側斜下方分開，即雙手距離約 40 公分左右，分的動作不須用力。</p> <p>(2) 『划』：當兩臂划至與水平面約成 30 度角時，手肘開始微微彎曲，大臂迴轉小臂轉向下，划動的速度加快，此時保持高肘姿勢。當划臂至肩的垂直面，有效划臂結束，並開始準備收臂。</p> <p>(3) 『收』：划臂結束，立刻收臂，此時兩手小臂在胸前，手掌由外轉向內，划至胸前下顎處，大臂緊貼體側，盡量縮進身體的投影截面內，減少水的阻力。</p> <p>(4) 『伸』：兩臂由胸前下顎處，轉掌使掌心向下，一面向前平伸，拇指併攏，臂肌放鬆，然後作短暫的滑行，準備下一次的划臂動作。</p> <p>2. 練習蛙式腿部動作</p> <p>(1) 收腿：收腿盡量不要增加阻力，大腿收的動作小些，勿過於收縮靠近肚臍，膝蓋不要開的太大，若有踢大蛙腳的動作，這樣游法會使自己增加阻力，減少推力。</p> <p>(2) 翻腳：收腿結束後，夾腿開始前，兩膝蓋先向內扣，兩腳掌翻轉成外八字形，兩腳尖向下壓並外翻。</p> <p>(3) 夾腿：夾腿時膝蓋不要張得太開，膝蓋打開勿比肩膀還寬，兩腳掌翻轉向外，張開角度比膝蓋打開大一些，然後靠兩小腿及兩腳掌同時出力往下夾腿，兩腿有如由外往下內切一般，此時兩腿合併後會產生一股向前推的動力，讓身體向前衝形成速度，夾腿的動作是一種連續性的動作。</p>		

<p>3. 練習換氣動作</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 吸氣後上體前傾、手伸直做划水練習，注意划臂與呼吸之間的節奏配合。</li><li>(2) 當雙臂側下划至與肩同寬時，開始吐氣同時準備抬頭。</li><li>(3) 划水結束時頭抬出水面張嘴吸氣(此瞬間胸內空氣要全部吐盡)，兩手在顎下掌心斜相對，接續(1)的動作。</li></ul> <p>4. 將所有技巧一起使用，便可練習蛙式，建議可以利用多節課讓學生練習直至熟悉為止，游泳訓練應避免操之過急。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 全身保持伸直姿勢，肌肉放鬆，眼睛注視前下方。</li><li>(2) 划臂開始時，緩緩仰頭向上，同時以口鼻同時在水中慢慢吐氣。</li><li>(3) 當手掌由外向胸前划水的動作快完成之前，水浪衝擊胸部，使身體隨波而上，這時有力地結束吐氣動作。</li><li>(4) 手臂划水結束，完成吸氣動作，然後臂部向前平伸，這時膝蓋開始彎曲，同時收腿動作開始。</li><li>(5) 腳掌向後夾腿時閉氣，直到下一次划臂動作開始之前，都不要有點吐氣動作。</li></ul>		
---	--	--

學生學習表現評量表

年級：      中年級      學生姓名：                      ；評量者：                     

領域：      健康與體育      單元名稱：      一起去玩水      ；學習目標：連續      次達      %

學習階段：  訓練期；  精熟期；  類化期；  保留期

評量方式：  觀察實作；  口語問答；  紙筆測驗；  指認；  其他                     

評量時機：  教學前；  教學中；  教學後 表現機會：  單一；  多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
	30					
4-1 能練習仰式。						
3-1 能練習蛙式。	20					
2-2 能在泳池中練習韻律呼吸。						
2-1 能做暖身運動。	10					
1-2 能在臉盆中練習換氣。						
1-1 能練習吹氣。						
(總分：5×3_(技能數)= <u>    </u> 15 <u>    </u> )	得分合計：					
(百分比=得分合計÷總分×100%)	百分比(%)					
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： <u>                    </u>						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

一、領域：健康與體育

二、單元主題：水上活動延伸教材

三、單元目標：

1. 認識常見的水上活動項目。
2. 能說出划龍舟的歷史源由。
3. 能知道水有浮力。
4. 能欣賞划龍舟、泛舟、游泳、水上芭蕾的影片。

四、教學活動：(詳見附錄教案)

五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)

六、參考資料來源

[http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0318100034/new\\_page\\_13.htm](http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0318100034/new_page_13.htm)

[http://tw.myblog.yahoo.com/jw!hLJ7WhmFBxy\\_9ZPMm\\_wDvbc-/article?mid=3099](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!hLJ7WhmFBxy_9ZPMm_wDvbc-/article?mid=3099)

**「智能障礙教材教法」教學活動設計(簡案)**

領 域	休閒活動	主題(單元)	水上活動延伸教材	
教 材	1. 來源：自編。 2. 參考資料：鈕文英(2003)。啟智教育課程與教學設計。心理。 <a href="http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0318100034/new_page_13.htm">http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0318100034/new_page_13.htm</a> <a href="http://tw.myblog.yahoo.com/jw!hLJ7WhmFBxy_9ZPMm_wDvbc-/article?mid=3099">http://tw.myblog.yahoo.com/jw!hLJ7WhmFBxy_9ZPMm_wDvbc-/article?mid=3099</a>			
教 學	學習目標： 1. 認識常見的水上活動項目。 2. 能說出划龍舟的歷史源由。 3. 能知道水有浮力。 4. 能欣賞划龍舟、泛舟、游泳、水上芭蕾的影片。			
研 究	課前準備： (一)教具教材：圖片、影片、筆電、投影機、麥克風、學習單、廢紙、臉盆。 (二)情境布置：在教室上課，以小組座位進行。 (三)學生課前準備：學生需完成學習單，及查詢每組所負責的主題相關資料。			
教 學 活 動			教學媒體與材料	時間
<b>壹、準備活動</b>				
<b>一、引起動機</b>				
1. 在黑板上貼水上芭蕾、水上溜滑梯、水上摩托車、划龍舟、泛舟、香蕉船、衝浪、獨木舟等圖片，詢問學生黑板上的圖片是哪些水上活動。 2. 介紹水上活動的名稱。 3. 說明本節課要認識水上活動及划龍舟之源由。			圖卡、筆電、投影機、學習單。	5分鐘
<b>貳、發展活動</b>				
1. 老師先介紹端午節是三大傳統節日之一，三大節日包含過年、端午節、中秋節，端午節是在農曆的五月五日，正值夏天，天氣炎熱，各種蚊蟲孳生，而容易有傳染病，所以古人稱五月為「惡月」或「百毒月」。古人就以五種植物：菖蒲、艾草、石榴花、蒜頭和山丹來去除各種毒害。 2. 由於端午節有許多傳說故事，我們將由每組同學來跟大家分享其由來，各組分配到的傳說故事分別為：屈原投江、曹娥尋父屍、白蛇傳等三個主題，其報告進行方式如下： (1)每組由一個人代表報告。 (2)每組報告時間為3分鐘。 (3)由第一組開始報告。 (4)報告內容包含學習單內容及其餘的補充資料。 3. 由老師進行最後補充與總結。 4. 老師告訴學生接下來要進行為什麼船能浮起來的實驗，說明物體在水中時，水給予物體一個向上的作用力，這個作用			學習單。	15分鐘
物體在水中時，水給予物體一個向上的作用力，這個作用			廢紙、臉盆。	15分

<p>力稱為浮力。船能浮在水面上，即是受到浮力的影響，紙船實驗活動步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)老師發給每人一張廢紙，及每組一個臉盆。</li> <li>(2)老師教大家一步一步的摺紙船。</li> <li>(3)請每組派一個人到洗手檯裝水。</li> <li>(4)讓大家將摺好的紙船放到水面上。</li> <li>(5)請學生觀察船是否浮在水面上。</li> <li>(6)老師介紹船能浮在水面上是因為浮力。</li> </ol> <p>5. 請同學利用班上現有的物品試試看，是否所有東西都可以浮起來？提示同學可以利用：空的寶特瓶、裝滿水的寶特瓶、粉筆、石頭……等物品。</p> <p>6. 總結哪些東西會浮起來？哪些東西則是會沉下去？歸納其共通點，例如：輕的東西會浮，重的東西會沉；實心的東西會沉、空心的東西會浮。</p> <p style="text-align: center;"><b>參、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師複習今日的進度，今日帶大家認識了端午節，及其相關的習俗活動，也介紹了船是因為有浮力才能浮在水面上。</li> <li>2. 以小遊戲複習課堂一開始有提到的水上活動，並加強其印象，並告知同學將再下一堂課做進一步介紹，遊戲進行方式如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)老師再次複習水上活動名稱。</li> <li>(2)請學生將學習單中所附的圖卡隨意放入9宮格中。</li> <li>(3)由老師唸水上活動名稱。</li> <li>(4)學生將唸到的水上活動圈起來。</li> <li>(5)最先連成2條線就獲勝。</li> <li>(6)學生交換九宮格一起檢查對方圈得對不對。</li> </ol> </li> </ol>	<p>圖卡、學習單。</p>	<p>鐘</p> <p>5分鐘</p>
<p><b>教 學 活 動</b></p>	<p>教學媒體與材料</p>	<p>時間</p>
<p style="text-align: center;"><b>壹、準備活動</b></p> <p><b>一、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明本節課要認識及欣賞水上活動—划龍舟、泛舟、游泳、水上芭蕾。</li> <li>2. 詢問學生還記得為什麼會有划龍舟的習俗?為什麼船在水中可以浮起來?告訴學生藉著浮力還可以從事其他水上活動。</li> </ol>	<p>筆電、投影機。</p>	<p>5分鐘</p>
<p style="text-align: center;"><b>貳、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由於划龍舟和泛舟都是一群人在划船，所以提醒學生認真觀察划龍舟和泛舟有什麼不同?例如：船的造型、水流速度……等。</li> <li>2. 老師撥放划龍舟和泛舟的影片。</li> <li>3. 影片播放後老師帶著學生討論划龍舟和泛舟的差別，先請學生們描述划龍舟的情景及特色，再請學生們描述泛舟的情景</li> </ol>	<p>筆電、投影機。</p>	<p>10分鐘</p>

<p>及特色，由老師帶著學生做比較。</p> <p>4. 由於游泳和水上芭蕾都是在水中進行，皆僅仰賴泳者的泳技，並非依靠其他工具或器材，即可在水中移動。所以請學生認真觀察水上芭蕾和游泳有什麼不同？</p> <p>5. 老師撥放水上芭蕾和游泳的影片。</p> <p>6. 影片播放後老師帶著學生討論水上芭蕾和游泳之間的差別，先請學生們描述游泳的情景及特色，再請學生們描述泛舟的情景及特色，由老師帶著學生做比較。</p> <p>7. 由老師統整划龍舟 V. S. 泛舟及游泳 V. S. 水上芭蕾之差異。</p>		<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
<p style="text-align: center;"><b>參、綜合活動</b></p> <p>1. 老師引導學生思考，並試著說出心中的想法，可引導學生思考以下問題：</p> <p style="padding-left: 2em;">(1) 如果有機會可以參加划龍舟活動，你會想要參加嗎？為什麼？</p> <p style="padding-left: 2em;">(2) 如果有機會到東部，你願意嘗試泛舟嗎？</p> <p style="padding-left: 2em;">(3) 你現在會游泳嗎？會，都去哪裡游泳？不會，會想學嗎？</p> <p style="padding-left: 2em;">(4) 你喜歡水上芭蕾嗎？為什麼喜歡或為什麼不喜歡？</p> <p style="padding-left: 2em;">(5) 你覺得影片中最有趣的部分為何？</p> <p>2. 老師請幾位學生發表一下自己的想法。</p> <p>3. 其餘同學也可以和同組同學分享自己的想法。</p> <p>4. 複習本節課的內容為欣賞各個水上活動的活動影片，以及比較相似的水上活動間的差異。</p>	<p>麥克風</p>	<p>10 分鐘</p>

學生學習表現評量表

年級：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_；評量者：\_\_\_\_\_

領域：\_\_\_\_\_ 休閒活動 \_\_\_\_\_ 單元名稱一：水上活動延伸教材；學習目標：連續\_\_\_\_\_次達\_\_\_\_\_%

學習階段：■訓練期；□精熟期；□類化期；□保留期

評量方式：■觀察實作；□口語問答；□紙筆測驗；□指認；□其他\_\_\_\_\_

評量時機：□教學前；■教學中；□教學後 表現機會：□單一；■多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
7. 能說自己對於水上芭蕾舞看法。	30					
6. 能說出游泳和水上芭蕾舞的差異。						
5. 能在部分協助下摺出紙船。	20					
4. 能說出划龍舟是為了保護屈原的屍體不被魚咬。						
3. 能說出三項水上活動。	10					
2. 能進行小組討論。						
1. 能完成課前學習單。						
(總分：5x__(技能數)=_____ 得分合計:						
(百分比=得分合計÷總分x100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策：_____						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：哇!好球
- 三、單元目標：
  - (一)能認識各種球類運動。
  - (二)能從事籃球活動。
  - (三)能從事足球活動。
  - (四)能從事躲避球活動。
  - (五)能從事羽球活動。
- 四、教學活動：(詳見附錄教案)
- 五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 六、參考資料來源
  - (一)認識籃球影片-台中縣國民教育輔導團教學資源網  
[http://resource.tcc.edu.tw/modules/datastandby/view\\_docs.php?id=699#](http://resource.tcc.edu.tw/modules/datastandby/view_docs.php?id=699#)
  - (二)小番薯九年一貫百寶箱  
<http://kids.yam.com/edu9/s1list.php?s1=7&totalrows=116&p=6>
  - (三)老夫子學院的教學計劃交換中心  
<http://eduplans.educities.edu.tw/>
  - (四)教師步落格羽球天地  
[http://elearning.ice.ntnu.edu.tw/blog\\_pfo/blog\\_pfo\\_list.asp?blog=eq5869&fieldsn=1](http://elearning.ice.ntnu.edu.tw/blog_pfo/blog_pfo_list.asp?blog=eq5869&fieldsn=1)
  - (五)國小體適能教學活動設計  
<http://dkny123861.pixnet.net/blog/post/2853261>
  - (六)教育部健康醫學網  
<http://health.edu.tw/>
  - (七)足球教學影片-義守大學足球隊  
<http://www.wretch.cc/blog/isufotball/588473>
  - (八)嘉義市數位影片內容介紹  
<http://cyvideo.cy.edu.tw/board1/Detail.asp?TitleID=1870>
  - (九)小學兒童健康體適能教學活動設計  
<http://dkny123861.pixnet.net/blog/post/2853261>
  - (十)國家教育研究院-教育資源及出版中心  
<http://192.192.169.234/physical.jsp>

## 教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	籃球
學 習 目 標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出籃球基本動作。</li> <li>2. 能做出拍汽球動作。</li> <li>3. 能做出拍籃球動作。</li> <li>4. 能做出傳籃球動作。</li> <li>5. 能做出接住籃球動作。</li> <li>6. 能做出投籃的工作。</li> </ol>		
課 前 準 備	<p>(一)教具教材：籃球、哨子</p> <p>(二)情境布置：</p>		
教 學 活 動		教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以提問法詢問有哪些跟「球」有關的運動，請學生一一回答。</li> <li>2. 說明本堂課為認識籃球。</li> <li>3. 帶領學生做暖身操。</li> </ol> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">活動一：認識籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片-認識籃球。 (影片下載網址 <a href="http://resource.tcc.edu.tw/modules/datastandby/view_docs.php?id=699#">http://resource.tcc.edu.tw/modules/datastandby/view_docs.php?id=699#</a>)</li> <li>2. 以提問法詢問影片內容，並請學生回答問題。</li> <li>3. 以影片及講述法介紹籃球基本動作(運球、傳接球)。</li> <li>4. 示範籃球基本動作(運球、傳球)，並請學生一一練習。</li> </ol> <p style="text-align: center;">活動二：拍汽球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師發給每位學生一顆氣球。</li> <li>2. 示範動作(一)：用手將球往下拍、往上拍、拋拍。</li> <li>3. 示範動作(二)：使用身體各種部位拍球，手臂、膝蓋、頭部、臀部等。</li> <li>4. 示範動作(三)：雙人對拍，兩兩一組，將氣球以拍球的方式傳給對方。</li> <li>5. 請學生一一練習。</li> </ol> <p style="text-align: center;">活動三：拍籃球大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發給每位學生一人一顆籃球。</li> <li>2. 老師示範拍球動作，並請學生練習。</li> <li>3. 依據學生表現給予協助。</li> <li>4. 說明遊戲規則，分組比賽，哨音後開始拍球，運球至</li> </ol>		<p style="text-align: center;">影片、籃球</p> <p style="text-align: center;">籃球</p> <p style="text-align: center;">籃球、哨子</p>	



### 教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	足球
學習 目標	1. 能做出踢足球動作。 2. 能做出傳足球動作。 3. 能踢足球將寶特瓶踢倒。		
課前 準備	(一)教具教材：足球、哨子、寶特瓶 (二)情境布置：		
教 學 活 動		教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> 1. 說明本堂課為認識足球。 2. 帶領學生做暖身操。		影片、足球	
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> 活動一：認識足球 1. 播放影片-認識足球，下載網址： <a href="http://cyvideo.cy.edu.tw/board1/Detail.asp?TitleID=1118">http://cyvideo.cy.edu.tw/board1/Detail.asp?TitleID=1118</a> 2. 以提問法詢問影片內容，並請學生回答問題。 3. 以影片及講述法介紹足球基本動作(踢球、傳球)。			
活動二：我會踢足球 1. 老師示範踢足球的基本動作踢球、傳球。 2. 請學生一一練習。 3. 依照學生程度給予協助。		足球	
活動三：足球保齡球 1. 在操場上放置 9 個寶特瓶。 2. 將學生分組進行比賽。 3. 示範並說明遊戲規則，用踢球的方式將寶特瓶踢倒，踢倒一支得一分，積分最多的組別獲勝。		足球	
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> 1. 依據學生表現給予回饋。			

### 教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	躲避球
學習 目標	1. 能將躲避球傳給他人。 2. 能說出躲避球的規則。 3. 能進行滾球躲避球比賽。		
課前 準備	(一)教具教材：躲避球 (二)情境布置：		
教 學 活 動		教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> 1. 說明本堂課為認躲避球課。 2. 帶領學生做暖身操。			
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> 活動一：認識躲避球 1. 播放影片-認識躲避球，下載網址 <a href="http://cyvideo.cy.edu.tw/board1/Detail.asp?TitleID=1121">http://cyvideo.cy.edu.tw/board1/Detail.asp?TitleID=1121</a> 2. 以提問法詢問影片內容，並請學生回答問題。 3. 以影片及講述法介紹躲避球基本動作。		影片、躲避球	
活動二：傳球接力賽 1. 老師說明遊戲規則：將學生分組後為成兩個圓圈，音樂開始後第一位同學拿球傳給下一位學生，依此類推，音樂結束後，傳最多圈的組別獲勝。 2. 音樂開始，進行遊戲。		躲避球	
活動三：介紹躲避球規則 1. 老師站在躲避球場上以提問法詢問球場上線條的功能是什麼？ 2. 以講述法指導學生認識躲避球場地。 3. 示範躲避球基本動作： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 高傳球—以單手或雙手持球高舉至肩上後丟擲給對方，例如：以右手傳球，應配合跨出左腳；以左手傳球應配合跨出右腳。</li> <li>(2) 低傳球—可採用雙手亦可以單手的的方式，教學時不做普遍性的要求，如有學童試做成功應多加鼓勵！</li> <li>(3) 滾地球—判斷球滾動的方向，迅速移動身體，讓球行進的方向正好在你兩腳之間。</li> <li>(4) 接球—接球方式可用掌接，也可運用抱接。</li> </ul> 4. 請學生一一練習。		躲避球	

<p>5. 依據學習表現給予協助。</p> <p>活動四：躲避球滾球大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成兩組進行比賽。</li> <li>2. 說明躲避球遊戲規則，一組在外場攻擊，一組在內場閃避，躲避球只能在地上滾，不可以往上拋。</li> <li>3. 比賽開始，由老師擔任裁判。每場五分鐘，比賽結束後兩組交換場地。</li> <li>4. 若有學生不清楚規則或犯規，適時給予提示。</li> </ol> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據學生表現給予回饋。</li> </ol>	<p>躲避球</p>	
--	------------	--

### 教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	羽球
學 習 目 標	1. 能做出羽球握拍的動作。 2. 能做出揮拍的動作。 3. 能揮打掛在高處的羽球。		
課 前 準 備	(一)教具教材：羽球、羽球拍 (二)情境布置：		
教 學 活 動		教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> 1. 說明本堂課為認識羽球。 2. 帶領學生做暖身操。			
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> 活動一：認識羽球 1. 播放影片-認識羽球，下載網址 <a href="http://192.192.169.234/physical.jsp">http://192.192.169.234/physical.jsp</a> 2. 以提問法詢問影片內容，並請學生回答問題。 3. 以影片及講述法介紹躲避球基本動作。 4. 示範羽球基本動作。		影片、羽球	
活動二：握拍練習 1. 老師示範握拍的方式，並以講述法說明，以手掌握住球拍握把，虎口對準拍框，拍面垂直於地面、中指、無名指與小指緊扣握把，拇指與食指則輕輕握住，因擊球方法不同，拇指與食指須隨之調整。 2. 學生一一練習，老師適時給予協助、調整學生握拍方式。		羽球、羽球拍	
活動三：發球練習 1. 老師示範發球動作： 執球法-因個人習慣不同，大致有執球尾、執球腰、執球頭等三種。 2. 學生一一練習，老師適時給予協助、調整學生握拍方式。		羽球拍	
活動四：揮拍練習 1. 老師示範揮拍動作，並以講述法配合說明。 2. 學生一一練習，老師適時給予協助、調整學生揮拍方		羽球拍	

式。

3. 老師將羽球用棉線綁起來掛在高處，一學生能力調整高度，讓學生練習揮拍。

#### 參、綜合活動

1. 依據學生表現給予回饋。
2. 學習單-認識球類活動(詳見附錄)。

學生學習表現評量表

年級：高年級 學生姓名：                    ；評量者：                    

領域：健康與體育 單元名稱：哇!好球；學習目標：連續      次達      %

學習階段：訓練期；精熟期；類化期；保留期

評量方式：觀察實作；口語問答；紙筆測驗；指認；其他                    

評量時機：教學前；教學中；教學後 表現機會：單一；多重

評量	日期					
活動技能分析						
100						
90						
80						
15. 能揮打掛在高處的羽球。						
70						
14. 能做出揮拍的動作。						
13. 能做出羽球握拍的動作。						
60						
12. 能進行滾球躲避球比賽。						
11. 能說出躲避球的規則。						
50						
10. 能將躲避球傳給他人。						
9. 能踢足球將寶特瓶踢倒。						
40						
8. 能做出傳足球動作。						
7. 能做出踢足球動作。						
30						
6. 能做出投籃的工作。						
20						
5. 能做出接住籃球動作。						
4. 能做出傳籃球動作。						
10						
3. 能做出拍籃球動作。						
2. 能做出拍汽球動作。						
1. 能做出籃球基本動作。						
(總分：5×__(技能數)=_____ 得分合計：						
(百分比=得分合計÷總分×100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： <u>                    </u>						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

領域：健康與體育

主題：運動古早味

單元：1. 傳統技藝 2. 陀螺 3. 跳繩 4. 扯鈴

單元目標：

1. 能認識至少三個傳統技藝的名稱。
2. 能打陀螺。
3. 能跳繩。
4. 能扯鈴。

參考資料：

1. 毬子歷史 <http://www.dpps.tcc.edu.tw/mpeg/elfin/develop.htm>
2. 陀螺歷史 <http://www.dpps.tcc.edu.tw/whipping-top/history.html>
3. 扯鈴歷史 [http://lib.ntps.kh.edu.tw/diabolo\\_web/2.htm](http://lib.ntps.kh.edu.tw/diabolo_web/2.htm)
4. 象棋歷史 <http://blog.youthwant.com.tw/smartright/loveee-jack/17/>
5. 跳繩趣味影片-狗狗跳繩 <http://www.youtube.com/watch?v=AZa0qeHYSPE>
6. 跳繩歷史  
<http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DC0/%E6%80%9D%E6%BC%A2%E7%9A%84/%E6%AD%B7%E5%8F%B2.htm>
7. 踩高蹺歷史  
<http://seainn.pixnet.net/blog/post/30075170-%E9%AB%98%E8%B9%BA%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86>  
[http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=%E8%B8%A9%E9%AB%98%E8%B9%BA%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86&source=web&cd=4&ved=0CDkQFjAD&url=http%3A%2F%2F210.240.41.130%2Fmanager%2Fforum\\_content%2Fuploadfiles%2F%25E8%25B8%25A9%25E9%25AB%2598%25E8%25B9%25BA\\_2.doc&ei=wsPYTvqOMK2XmQWyoXMCw&usg=AFQjCNFbbKr0x1WVU10TKA1R8A7h16hyFA&sig2=310t8\\_8asyrFrUWV54JzxA](http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=%E8%B8%A9%E9%AB%98%E8%B9%BA%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86&source=web&cd=4&ved=0CDkQFjAD&url=http%3A%2F%2F210.240.41.130%2Fmanager%2Fforum_content%2Fuploadfiles%2F%25E8%25B8%25A9%25E9%25AB%2598%25E8%25B9%25BA_2.doc&ei=wsPYTvqOMK2XmQWyoXMCw&usg=AFQjCNFbbKr0x1WVU10TKA1R8A7h16hyFA&sig2=310t8_8asyrFrUWV54JzxA)（此為一文件檔）

## 單元一、傳統技藝教學活動設計

領 域	健康與體育	主題(單元)	運動古早味-傳統技藝
單元目標：能認識至少三個傳統技藝的名稱。			
學習目標： 1-1. 能看圖片正確指認傳統技藝。 1-2. 能瞭解傳統技藝的使用方式。			
課前準備： (一) 教具教材：電腦設備、傳統技藝影片、多媒體 ppt、學習單、圖卡(傳統技藝圖片)、字卡(傳統技藝名稱) 傳統技藝實物(扯鈴、跳繩、陀螺、象棋、踩高翹、踢毽子)、增強系統。 (二) 情境布置：架設電腦設備。			

教 學 活 動	教學媒體與材料
<p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以提問生活經驗的方式，引起學生學習動機。</li> <li>2. 說明本節課要學習傳統技藝名稱。</li> <li>3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。</li> </ol>	<p>電腦設備、傳統技藝影片、圖卡(傳統技藝圖片)、字卡(傳統技藝名稱)、增強系統</p>
<p>貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以多媒體 ppt 的方式讓學生從圖片認識傳統技藝的正確名稱</li> <li>2. 以提問的方式、口語問答的方式以及影片輔佐的方式讓學生深入瞭解傳統技藝的玩法及其名稱(扯鈴、跳繩、陀螺、象棋、踩高翹、踢毽子)。</li> <li>3. 一一指導學生深入了解傳統技藝的玩法及名稱。</li> </ol>	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明圖卡翻翻樂的遊戲規則。</li> <li>2. 進行遊戲。</li> <li>3. 一一發給學生學習單。</li> <li>4. 一一指導學生完成學習單。</li> <li>5. 依據課堂給予增強與回饋。</li> </ol>	

## 單元二、陀螺教學活動設計

領 域	健康與體育	主題(單元)	運動古早味-陀螺
單元目標：能打陀螺。			
學習目標：			
<ul style="list-style-type: none"> <li>2-1 能製做簡易的陀螺</li> <li>2-2 能學習玩各式不同的陀螺(簡易陀螺、傳統陀螺、戰鬥陀螺)。</li> <li>2-3 玩的時候能注意自己與他人的安全。</li> </ul>			
課前準備：			
<p>(一)教具教材：增強系統、簡易陀螺材料(厚紙板、刀片、短木棍、白膠)、陀螺工作分析圖卡。</p> <p>(二)情境布置：依學生人數準備好陀螺材料。</p>			

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示陀螺並以提問生活經驗引起學生學習動機。</li> <li>2. 說明本節課要學習如何製作簡易陀螺。</li> <li>3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。</li> </ol> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹簡易陀螺及其材料。</li> <li>2. 以工作分析法將簡易陀螺工作分析成             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 沿線剪圓圈</li> <li>(2) 沿線割十字</li> <li>(3) 將木棍插入</li> <li>(4) 塗上白膠固定</li> </ol> </li> <li>3. 示範如何製作簡易陀螺。</li> <li>4. 一一指導學生製作簡易陀螺。</li> <li>5. 介紹陀螺</li> <li>6. 以工作分析法示範如何打陀螺。 打陀螺工作分析：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 拿起陀螺及繩子</li> <li>(2) 將繩子由下往上纏繞</li> <li>(3) 把繩子纏繞完，最後的線套在中指上</li> <li>(4) 將陀螺對準桌面</li> <li>(5) 將陀螺甩出去</li> <li>(6) 將線拉回</li> </ol> </li> <li>7. 一一指導學生打陀螺。</li> </ol>	<p>增強系統、簡易陀螺材料(厚紙板、刀片、短木棍、白膠)、陀螺</p> <p>工作分析圖卡(製作陀螺、打陀螺)、增強系統、簡易陀螺材料(厚紙板、刀片、短木棍、白膠)、陀螺</p>
---	--



<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 請學生一一上台示範如何跳跳繩。</li> <li>5. 請學生邊念工作分析口訣邊練習跳繩。</li> <li>6. 讓全體學生比賽在一定時間內誰跳的比較多。</li> <li>7. 依據學生上課表現給予增強與回饋。</li> </ol> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生上台分享心得。</li> <li>2. 依學生心得給予回饋。</li> <li>3. 依學生本節課的整體表現給予增強。</li> </ol>	<p>增強系統</p>
---	-------------



農曆的五月五日為端午節，大家所熟知的是端午節有划龍舟競賽，家家戶戶門口都會掛艾草、菖蒲，小朋友身上則是會配戴香包，媽媽們則是忙著包粽子，成人們也喝起了雄黃酒，但是你知道它們的典故與由來嗎？

**【主題一、屈原投江】**傳說端午節是為了紀念楚國詩人(\_\_\_\_\_)，屈原眼看著自己的國家被侵略，心裡非常難過，但是無法放下自己的國家，所以在(\_\_\_\_)月(\_\_\_\_)日寫下了絕筆信之後，就抱著(\_\_\_\_)跳下汨羅江，以自己的生命表現出其偉大的愛國情操。

傳說在屈原去世以後，楚國的百姓們相當傷心，紛紛跑到汨羅江邊去祭拜屈原。漁夫們也划起了船隻，在江上來回打撈他的身體。有位漁夫拿出為屈原所準備的飯糰、雞蛋等食物，丟進江裡，說是要讓魚蝦們吃飽，魚蝦就不會去咬屈原的身體。從此之後人們開始學著那位漁夫的作法。有一位老醫師則是拿來一罈(\_\_\_\_\_)倒進江裡，說是要藥暈水中的猛獸，以免傷害屈原的身體。後來怕飯糰會被魚蝦吃掉，人們想出用樹葉包飯，再用繩子綁起來，就演變成(\_\_\_\_\_)了。

以後，在端午節當天，就有了龍舟競賽、吃粽子、喝雄黃酒的風俗，以此來紀念愛國詩人屈原。

**【主題二、曹娥尋父屍】**從前有個叫曹盱（ㄊㄨ）的人，帶著女兒( )到江邊去迎神。到了河邊，他讓女兒留在岸上，自己走到水邊，虔誠的向河神祈禱。

快到中午時，突然吹起大風，曹盱來不及躲避被江水給沖走，不幸溺死，年僅十四歲的曹娥在慌亂之中，把手中的葫蘆瓜丟進水裡，並在心裡默默地唸著：「父屍所在瓜當沈。」，也就是說葫蘆瓜沈沒的地方，就是父親的屍體所在的地方。

葫蘆瓜順著水流啊流，曹娥在岸上一直追呀追，找了好久仍然找不到父親的屍體，直到某一天，葫蘆瓜在江面上飄流並且在水灣處打了個漩，消失了。曹娥大喊了一聲：「父親——」就跳入水中，這天正是( )月( )日。幾天之後，曹娥的屍體浮出江面，並且還抱著父親的屍體。後人為了紀念她一片孝心，打造龍舟並且進行( )，以慰其靈。

**【主題三、白蛇傳】**許仙是杭州藥店的窮夥計，在雨中與蛇妖（\_\_\_\_\_）和（\_\_\_\_\_）巧遇。白素貞與許仙兩人一見傾心，後來就結婚了，兩人婚後相當幸福，許仙開了藥店，白素貞則當醫生為窮人治病。

許仙與蛇妖相戀，被金山寺的高僧（\_\_\_\_\_）發現了，所以前來要收伏白素貞和小青，許仙受了法海的唆使，要測試妻子是不是真的是蛇妖，在端午節逼著白素貞喝傳統的（\_\_\_\_\_）。蛇最怕硫黃，白素貞一喝完就變回蛇的樣子，許仙被嚇壞了。白素貞在休息了一陣子之後，又變回人形。醒來看到昏死在床邊的許仙，相當懊悔，為了救丈夫的性命，立刻前往崑崙山，要偷靈芝草，幸好守山的南極仙憐憫她，便施捨仙草把許仙救活。

許仙活過來後，又被法海抓走藏在（\_\_\_\_\_）中，白素貞此時已經懷孕，與小青前往金山寺苦苦哀求法海放了許仙；最後白素貞被法海壓在雷峰塔下。所以後人以喝雄黃酒來驅邪避惡。



(1) 拿出扯鈴



(2)將繩子在扯鈴上繞一圈



(3) 將扯鈴放在地板上



(4)兩手拿著棍子平放並左右滑動



(5) 手往上扯起扯鈴



(6)持續上下扯動扯鈴



(1) 雙手拿著繩子兩端，繩子在身後



(2) 雙手舉高過頭



(3) 雙手往下讓繩子著地



(4) 單腳跳過繩子

# 準備清單

班級：

姓名：

出發前東西要帶齊，不然到玩水場所後就不能夠下水囉。以下的表格請確實勾選，一個一個看，把東西放進行李後才可以打勾喲。

要帶的東西	打勾處
<p>泳衣—女生                      泳褲—男生                      游泳圈                      泳帽、蛙鏡</p>  <p>游泳裝備</p>	
<p>盥洗用具</p>  <p>盥洗用具</p>	
<p>換洗衣物</p>  <p>換洗衣物</p>	

## 復習用參考遊戲

### 快問快答翻翻樂

將答案貼在題目後面，並將依照九宮格的方式貼在黑板上，讓學生翻閱並以口頭的方式回答，最先達成三條連線者獲勝。

- (1) 舉出一個救生用品？
- (2) 能不能一個人去玩水？
- (3) 看到水深危險圖示可以下水嘛？
- (4) 救生員穿什麼顏色的泳衣？
- (5) 游泳圈要用抓著的還是套在腰上？
- (6) 在水中抽筋時要怎麼做？
- (7) 誰穿著紅色泳衣、配帶哨子。
- (8) 什麼時候應該要水母漂？
- (9) 禁止下水的標誌是哪一個？

# 危險禁止標誌認識

班級：

姓名：

危險禁止標誌	意義
	不可以游泳
 禁止游泳	不可以游泳
 禁止跳水	不可以用跳的方式進入 泳池
	不可以用跳的方式進入 泳池

## 危險禁止標誌認識

班級：

姓名：

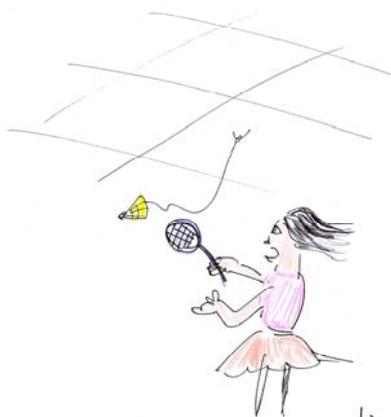
危險禁止標誌	意義
	不可以_____
 <p style="text-align: center;"><b>禁止游泳</b></p>	不可以_____
 <p style="text-align: center;"><b>禁止跳水</b></p>	不可以_____
	不可以_____

# 認識球類運動連連看

※ 請將圖片和正確的語詞連起來



滾躲避球



傳球



揮打高處的羽球

# 認識球類運動連連看(一)

※ 請將圖片和正確的球類運動連起來



籃球



羽球



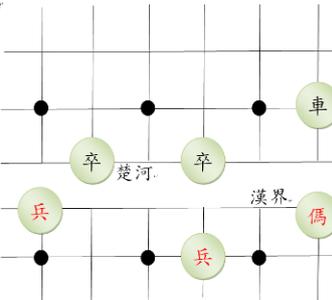
足球

# 運動古早味-傳統技藝學習單

各位小朋友~今天學了這麼多的傳統技藝，你還記得嗎？

請將下列的名稱代號填入圖片的框框內喔!!

- (1) 扯鈴                      (2) 跳繩                      (3) 踩高翹
- (4) 象棋                      (5) 陀螺                      (6) 踢毽子

		
<p>(                      )</p>	<p>(                      )</p>	<p>(                      )</p>
		
<p>(                      )</p>	<p>(                      )</p>	<p>(                      )</p>



游泳池



海邊



水上樂園



水中玩樂



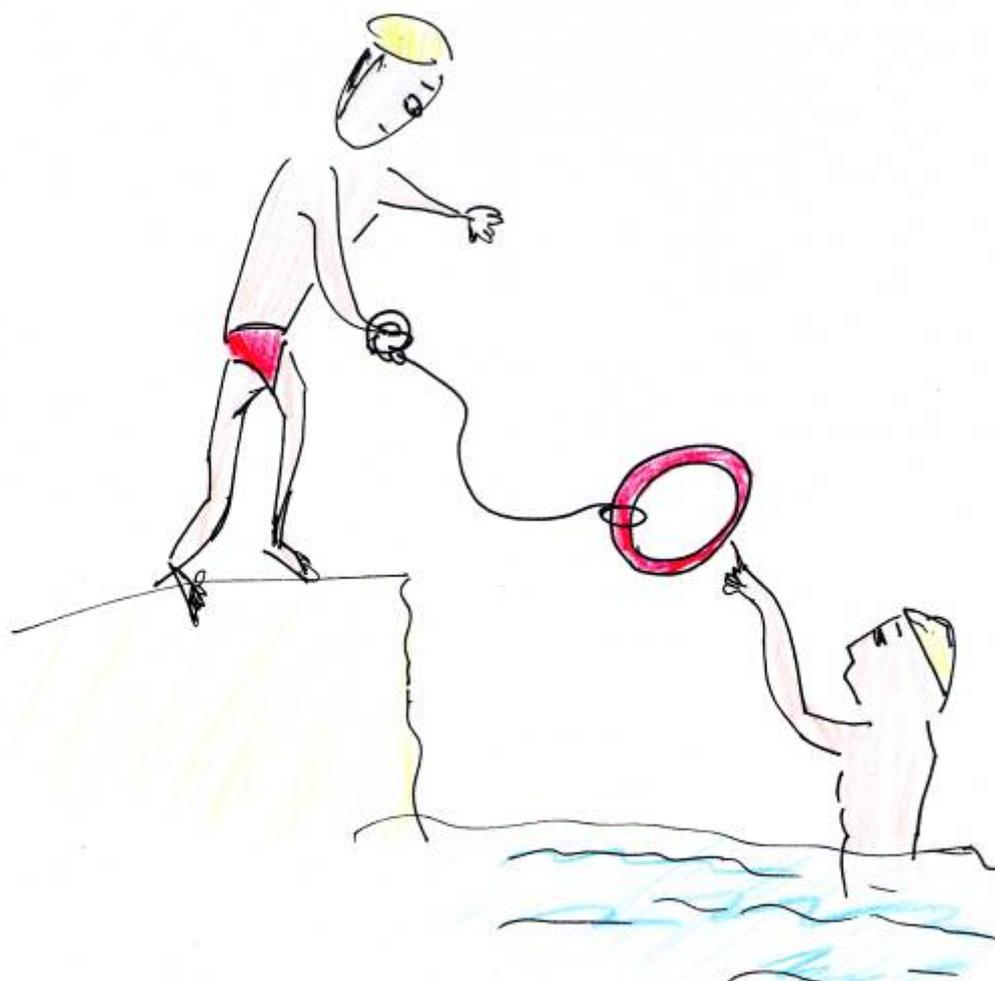
游泳

---

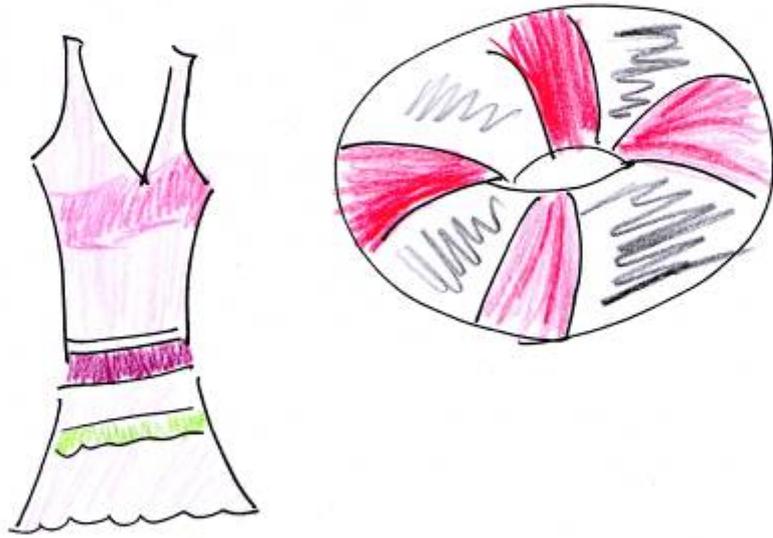
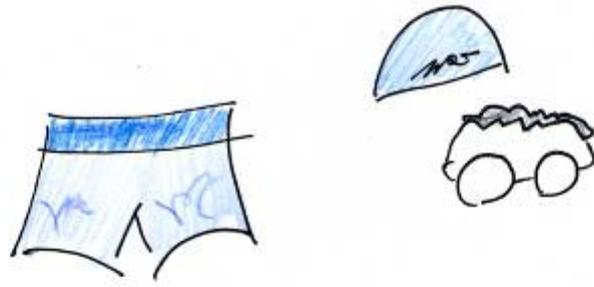
---



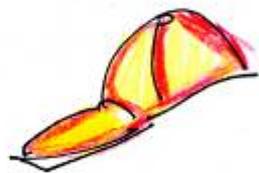
救生員



救生繩



游泳裝備



換洗衣物



盥洗用具



吹水



音韻律呼吸



泛舟



划龍舟



水上滑梯



水上摩托車



香 蕉 船



獨木舟



水上芭蕾

---



衝浪



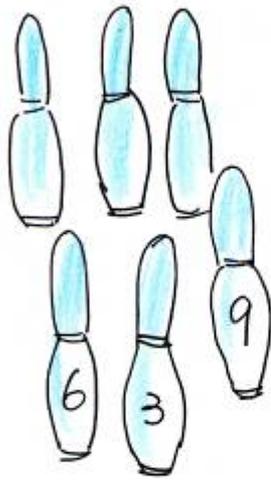
滾躲避球

---



傳球

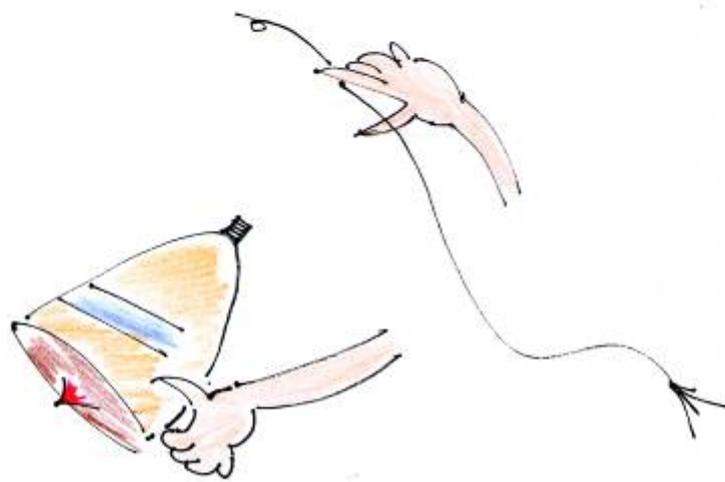
---



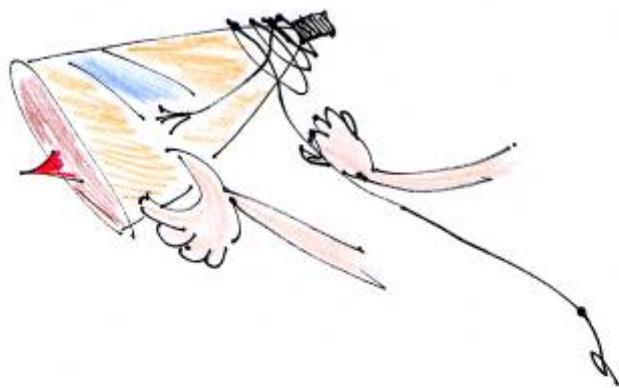
足球 保齡球



揮打高處的羽球

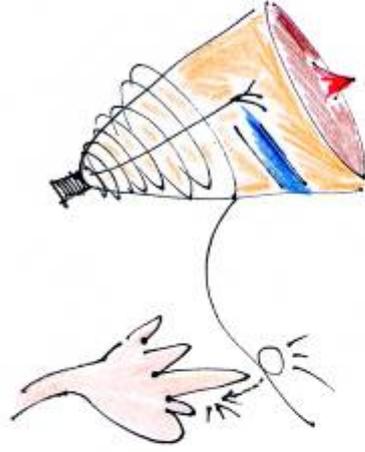


1. 拿起陀螺及繩子。

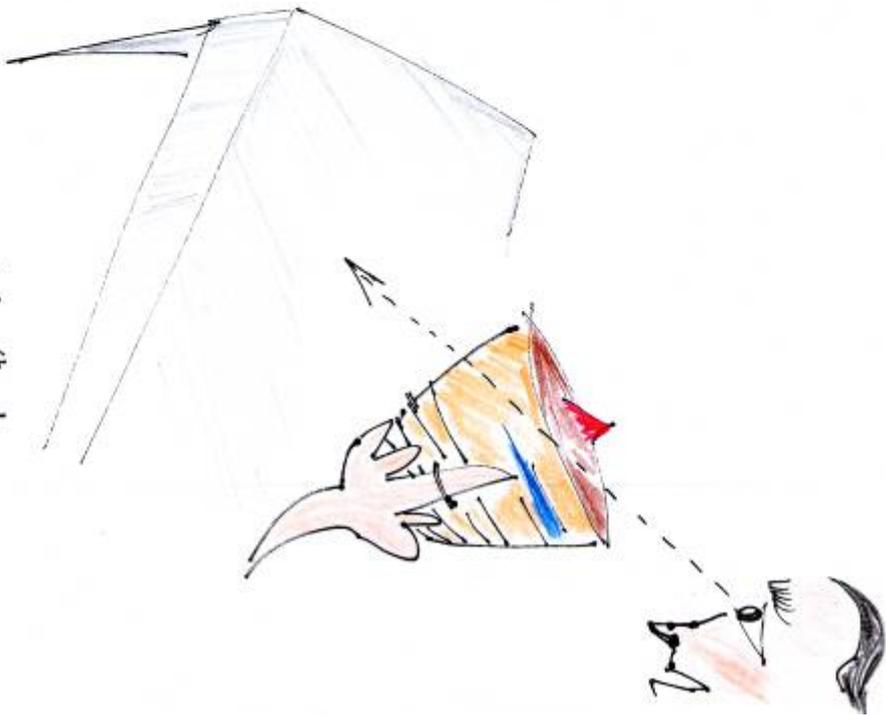


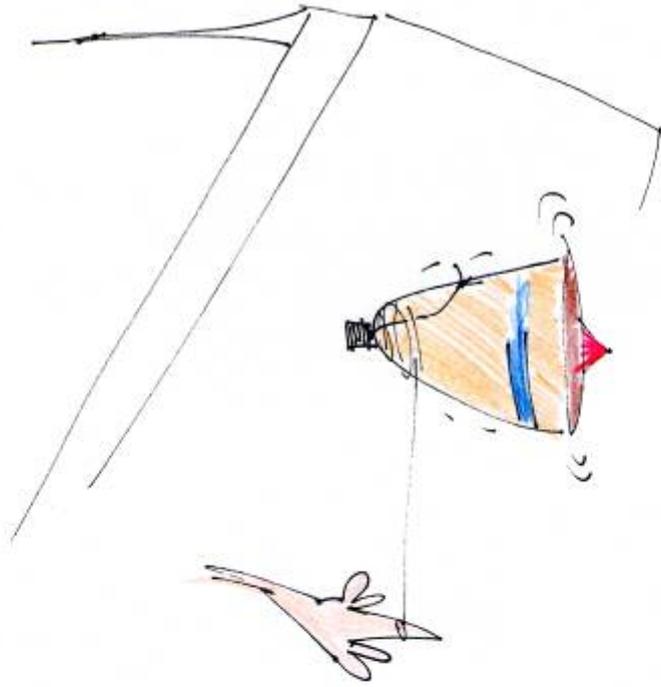
2. 將繩子由下往上纏繞。

3. 把繩子纏繞完，最後的環套在中指上。

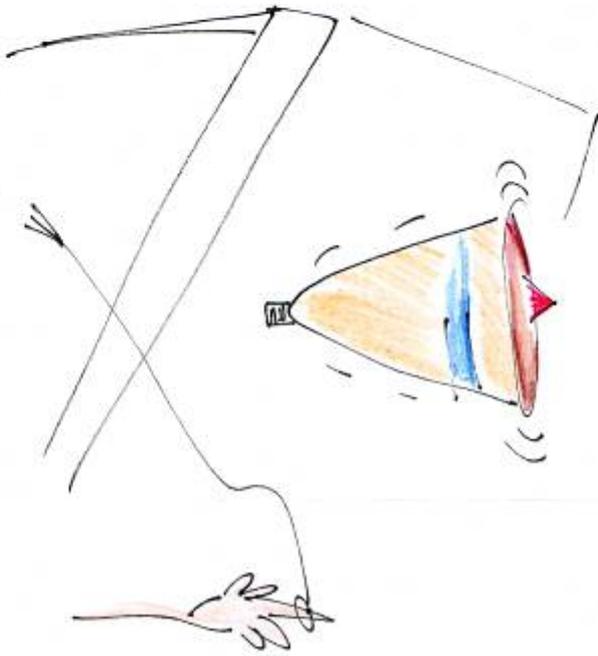


4. 將陀螺擲對準桌面。





5. 將陀螺用出去。



6. 將線拉回。



打陀螺



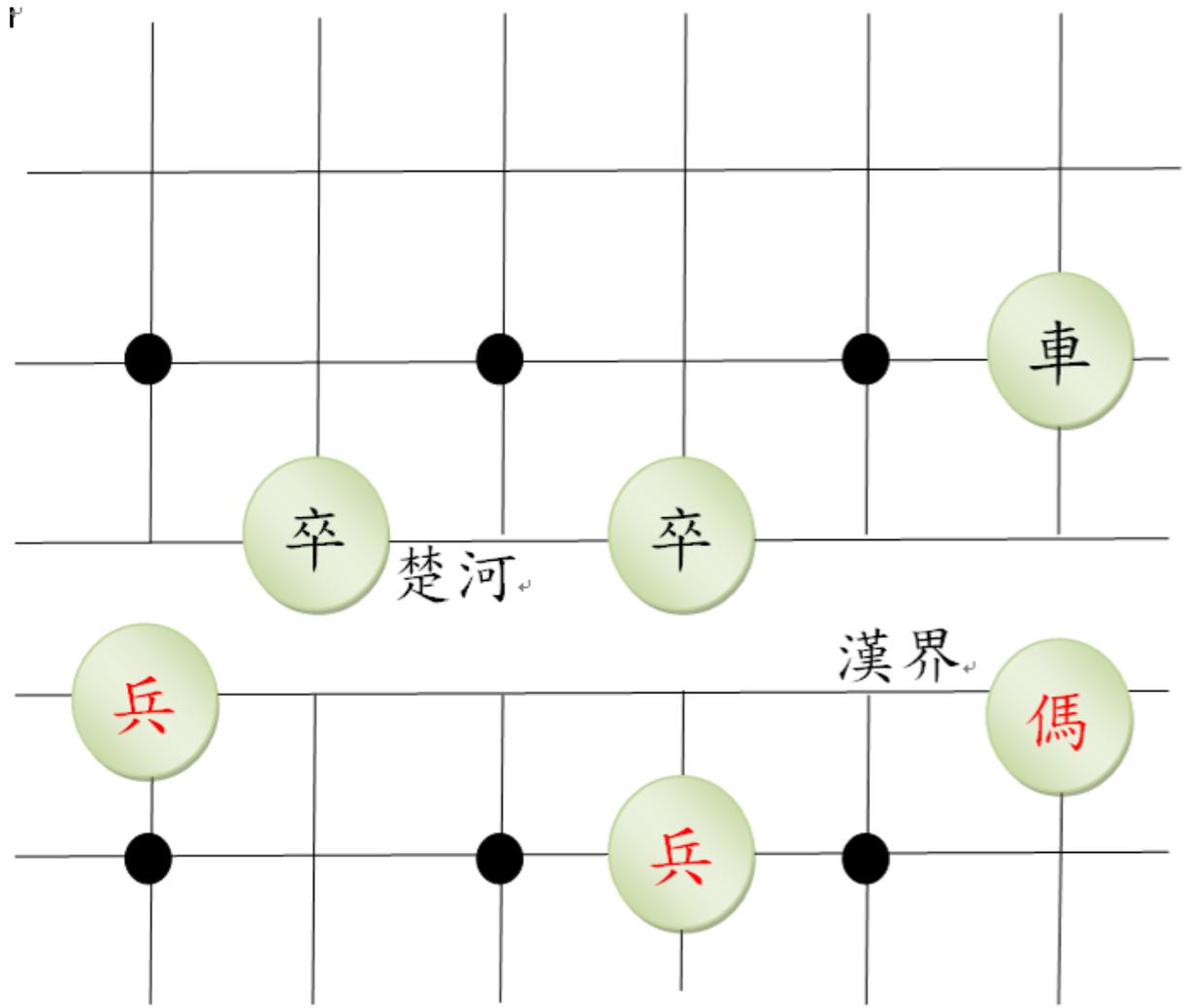
扯金鈴



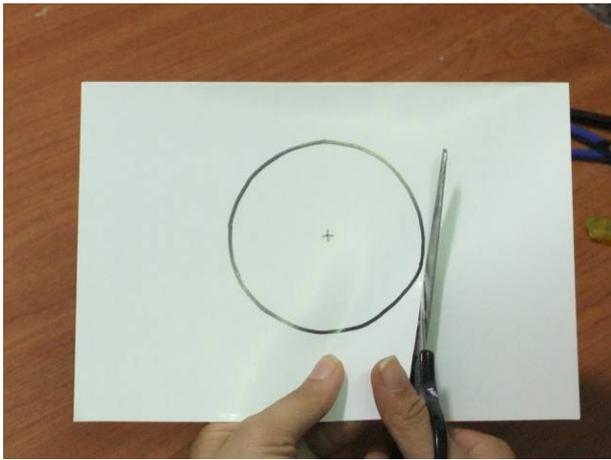
蹯 高 蹯



踢毽子



# 象棋



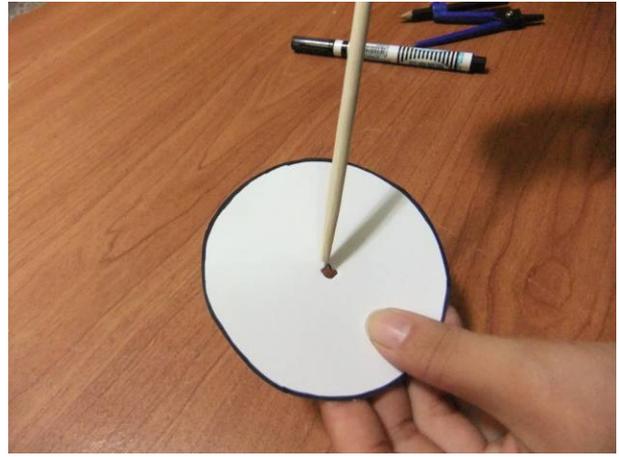
(1) 沿線剪圓圈



(2) 沿線割十字



(3) 將木棍插入



(4) 塗上白膠固定

# 九年一貫課程領域輕度認知功能缺損 之健體教材教具-海路雙拼

- 主編者       ： 教育部特殊教育小組
- 主持人       ： 國立嘉義大學特教系林玉霞老師
- 編輯委員   ： 國立嘉義大學特教系林玉霞老師  
國立嘉義大學體育系成和正老師  
國立嘉義大學體育系洪偉欽老師  
國立嘉義大學體育系張家銘老師  
國立嘉義啟智學校陳淑芬老師  
國立嘉義大學特教系杜思岑同學  
國立嘉義大學特教系梁乃琪同學  
國立嘉義大學特教系劉佳菱同學  
國立嘉義大學特教系陳映融同學  
國立嘉義大學特教系邱湘同學  
國立嘉義大學體育系林書丞同學
- 出版單位   ： 國立嘉義大特殊教育中心
- 出版年月   ： 民國 100 年 12 月