

國家教育研究院

高級中等學校健體領域教師手冊

主題：

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

國立臺灣師範大學體育學系林靜萍教授

臺北市立松山高級中學陳菘慈教師

臺北市大理高級中學楊廣銓校長

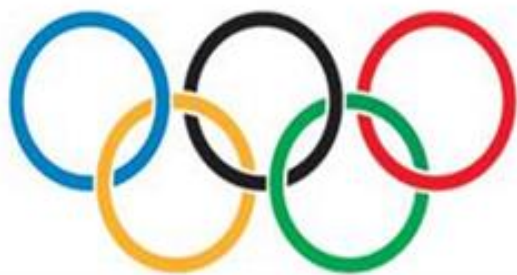
臺北市景美女子高級中學田珮甄教師

新北市立鶯歌高級工商職業學校李玉齡教師

中華民國 107 年 12 月



圖片：由菽慈老師提供。



本課程設計共六個單元：

單元一：跑跳人生～「Run」出自信-1

單元二：跑跳人生～「Run」出自信-2

單元三：泳出生命～「勇」不放棄-1

單元四：泳出生命～「勇」不放棄-2

單元五：體現新自我-小鐵人接力競賽

單元六：體現新自我-仿古奧林匹克運動會

健康與體育領域素養導向教材教學模組研發說明

國家教育研究院課程及教學研究中心助理研究員 楊俊鴻

一、前言

教育部於 103 年 11 月 28 日發布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》(以下簡稱總綱)，以核心素養做為課程連貫與統整之主軸；依據總綱的理念，強調素養導向的課程及教材研發，國家教育研究院自 103 年起進行各領域的教材及教學模組研發計畫。基於十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要(國民中小學暨普通型高中)之研修成果，為能促進各界理解健康與體育領域課程綱要之重要內涵，以及支持學校、教師試行與實施新課綱之參考，配合新課綱教材編輯與相關配套進程規劃，展開十二年國民基本教育健康與體育領域教材與教學模組之研發計畫。「模組」(modules)係指由若干元件所組成的具特定功能之組件，教學者或學習者可選擇或調整該元件以符合其使用上的需求。健體領域教材與教學模組包含研發模式、原則、工具、教師手冊(含教案)與學生手冊(含教材)等元件。

二、研發組織與歷程

本計畫由一位計畫主持人、四位共同主持人、與 12 位國小、國中、高中現職教師以及一位專案助理組成工作團隊，工作團隊將每個月固定召開研究會議進行討論，確認研修進度、解決研修過程遭遇到的問題與困難，以及針對教學實驗的回饋修改與精緻化教材。

本研發以十二年國民基本教育健康與體育領域核心素養與學習重點為基礎，於國小、國中及高中教育階段各擇定 2-3 個重要的單元，據以研修健康與體育領域教學模組。之後，進行教學實驗，從試教的教學實踐過程中，逐步歸納與萃取出健體領域素養導向的教學模式。單元的選擇儘量涵蓋健康與體育領域的學習表現的四大類別，教學模組完成之後，同樣進行教學實驗來檢核、修正與精緻化健康與體育領域教學模組，並從教學實踐的過程中發展出多樣化的素養導向教學與評量模式。

教學模組完成之後，本計畫召開研究諮詢委員會，專家學者審視教學模組的內容給予工作團隊回饋與建議。在撰寫教師依據課堂教學研究結果修改教學模組之後，教學模組將反覆修訂，期能提供素養導向的教學的良好示例，引導後續的教學實務與研發。

三、研發模式

健體領域依各教育階段、高中必選修課程之差異，採取（一）單科；（二）領域內跨科；（三）跨領域之多元研發模式，教育人員可依其需求進行單科、領域內跨科或跨領域之素養導向教材編輯及教學設計。健體領域各模組之名稱及研發模式，請參見下表 1。

表 1 健體領域各模組之名稱及研發模式

教育階段	模組名稱	模組研發模式
國小低年級	身體一級棒	領域內跨科
國小高年級	打擊惡視力	領域內跨科
國中健康	青春 e 世代-健康人際關係	跨領域（健康、科技）
國中體育	經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴	跨領域（體育、藝術）
高中護理	時來孕轉，幸孕有你	單科
高中體育	跑跳人生，泳出生命-體現新自我	單科
高中選修	全體就位-健康動起來	領域內跨科

四、素養導向之教材編寫原則

健體領域素養導向教材之編寫，應注意以下五項原則（國家教育研究院，2018）：

（一）應關注學生的多元性與差異性

教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

（二）應符合學生動作技能與認知學習的邏輯

教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯（如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材）。

（三）能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力

教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。

(四) 能培養學生高層次思考並增加實作的機會

選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。

(五) 應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程

教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

本模組的研發歷程，係依照上述五項健體領域素養導向教材編寫之要點，設計出「健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表」（如附表），以作為識別素養導向教材與教學設計之參考依據。

五、結語

健體領域素養導向教材教學模組之研發，係依據健體領綱的特色，掌握核心素養及學習重點之內涵，經歷研發小組不斷的討論、調整、試教、修正的循環所產出的成果。本研發計畫的主要目的在於建構多元的健體領域教材與教學研發模式，並研發健體領域素養導向的教學模組案例，以供教材編輯者及現場教師參考。感謝參與健體模組研發的教授及教師們，為落實十二年國教健體領域的課程轉化與教學實踐做出了實質地貢獻，竭誠歡迎教材編輯者與教學者依其教學脈絡予以轉化與應用。

參考文獻

國家教育研究院（2018）。十二國民基本教育國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域課程手冊。新北市：作者。

附表：健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表

資料出處：楊俊鴻（2018）。十二年國民基本教育健康與體育領域教材教學模式研發之研究報告。新北市：國家教育研究院。

內涵說明	課程設計的策略	模組設計情形 (討論、檢視)
1.應關注學生的多元性與差異性	1-1 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點。 1-2 教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差	

	<p>異性。</p> <p>1-3 強調性別間合作學習與平等互動。</p> <p>1-4 能引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。</p>	
2.應符合學生動作技能與認知學習的邏輯	<p>2-1 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。</p> <p>2-2 教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯（如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材）。</p>	
3.能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力	<p>3-1 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材。</p> <p>3-2 讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力。</p> <p>3-3 能獲得健康促進或運動參與的成就感。</p>	
4.能培養學生高層次思考並增加實作的機會	<p>4-1 選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考。</p> <p>4-2 選用的教材應能增加演練實作的機會。</p>	
5.應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程	<p>5-1 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習。</p> <p>5-2 國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目。</p> <p>5-3 國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目。</p>	

編輯要旨

本書以學生手冊為基礎，配合學習手冊輔以補充資料之撰寫而成，教師可以先參酌各單元教學目標、學習目標與課程內容設計，再搭配時事與簡單詳細說明，讓教師在授課部分更能得心上手。

貼心小提醒與小叮嚀於課程
中是非常重要的。

目 錄

壹、課程設計理念與特色	1
貳、教學架構.....	4
參、核心素養.....	5
肆、議題融入.....	6
伍、各單元學習重點與學習目標	7
陸、各單元教學設計與補充資料	9
柒、參考資料.....	40

壹、課程設計理念與特色

一、教學設計理念說明：

民國 103 年最新實施 Sport & Health 150 方案，關注學生在課間與課後可以達到 150 分鐘為目標。因此，本教案以挑戰型運動為設計主軸，並以田徑與游泳為主體，結合體育專業知能，達成終身運動好習慣，並透過運動教育模式引導學生發現自我知能上的理解，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，並以身體素養為主體的教學設計概念加入仿古奧林匹克運動會為題材，引發學生學習在課程中具有挑戰自我與追尋團隊合作之精神，並加上以學生學習為中心，促發其自主學習與自我挑戰，進而能將課堂所學應用與實踐於生活。

Siedentop (1968) 提出運動教育模式 (Sport Education Model) 指的是強調學生的自主學習和尊重個別差異，在運動學習的過程中，讓每位學生都能參與，並且在充滿樂趣的學習環境下，成為運動各領域的勝利者。其中運動教育模式中有幾種特色，如運動季、基本的比賽、季後賽、記錄保存與歡樂的氣氛等為運動教育的六大特徵，透過長時間的教學單元，教師有計畫地逐漸將教學決定的主導權下放給學生，並以異質分組的型態進行合作學習，最後藉由循環比賽與慶祝的方式以創造教學的歡愉氣氛，所有的練習和成績均做成紀錄，以回應個人或團體在過程中的表現情形，並作為學校的學生學習紀錄。考量學生的技能程度與身心的發展狀況。

本課程將奧林匹克運動會格言「更快、更高、更強」納入課程，奧運會的創辦人法國教育家古柏坦爵士 (Pierre de Coubertin) 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，奧林匹克學院舉辦的活動開始思考奧運教育青年的本質存在的形式，國際奧會喊出 “Education Through Sport” 的口號，認為運動是可以教育青年的，古柏坦爵士基於希臘和平休戰及公民教育的理念，以競技運動培養青年身心均衡發展、遵守規則紀律、團隊合作、堅忍毅力以及發揚社會倫理等教育價值將守法服從、團隊合作與勝不驕、敗不餒的精神融入運動當中，建立一個維護人類尊嚴與和平美好的社會 (湯銘新，2007)，採取其奧林匹克格言，達到十二年國民基本教育之核心理念「成就每一個孩子」，並實踐健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面。最後體育認知部分採以概念構圖，讓學生理解到體育專業知能層層關係，Novak與Gowin (1984) 指出將學習內容圖像化，以簡要圖的命題形式來表徵概念之間有意義的關係，以促進學生獲得概念的有效學習方式，此即為「概念構圖 (concept mapping)」，構圖時，學生將有意義地新知識與舊

概念相聯，有意義的學習即產生，讓認知、技能與情意部分皆能達成其教學目標，達成「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」之目標。

(一) 總體學習目標：本課程分成三個部份，挑戰型運動以游泳與田徑為主，將游泳、田徑與團體競賽(仿古奧林匹克運動會)，進行體育課程規劃與設計，其教學總體學習目標如下：

- 1.能瞭解田徑與游泳運動項目中所用之體適能相關知識與技能原理，藉由樂趣化活動設計，增進學生對於游泳與田徑之要素有所認識。
- 2.課程安排以運動教育模式進行，以團隊合作方式搭配競賽與角色扮演，加入田徑的身體素質中所具備體適能項目，增進學生對於體適能之要素有所認識，並透過概念構圖與合作學習情境之方式，使學生習得培養團隊合作之能力。
- 3.能透過掌握理解體育專業知能之要點，培養運動常識與肯定自我學習體育價值。
- 4.設計仿古奧林匹克運動會，以組內合作，組間良性競爭為主題，培養運動風度與風氣。

(二) 學生素質分析：在本模組課程教學實施前，學生具有基礎體適能之概念，對於基礎田徑與游泳課程已具備基本能力，但尚未具備對田徑與游泳中之各項技術與比賽應用規則等有更深入且完整的認知；體適能之觀念尚未能將所學專業知能融入各運動項目中，因此，本教材教學內容與欲達成之教學目標，適合本階段學生學習。

(三) 主題探究課程統整概述：本教案模組設計以六節課，合計300分鐘的授課時數，將課程內容架構分為三部分，以田徑、游泳與綜合競賽，第一、二節「跑跳人生~Run出自信」：藉由田徑運動項目中所需體適能能力，讓學生進行各項活動，以啟發學生對於健康體適能與競技體適能之深入認識；第三、四節：「泳出生命~勇不放棄」：學生能力以有基礎游泳能力，配合雙人搭配與水上救生之情境進行活動設計，以強化學生團隊能力與結合海洋教育議題之精神；第五節「體現新自我-小鐵人接力競賽」：將前幾堂課程以接力方式串連起來，增進學生對這兩項運動之意義與價值，並實際體驗參與運動競賽不同角色之扮演、欣賞；第六節「體現新自我-仿古奧林匹克運動會」：以奧林匹克格言更快、更高與更強之精神設計比賽，以團隊合作體驗古奧林匹克運動會，最後以分組報告方式分享成果，培養學生表達與同心協力之學習。

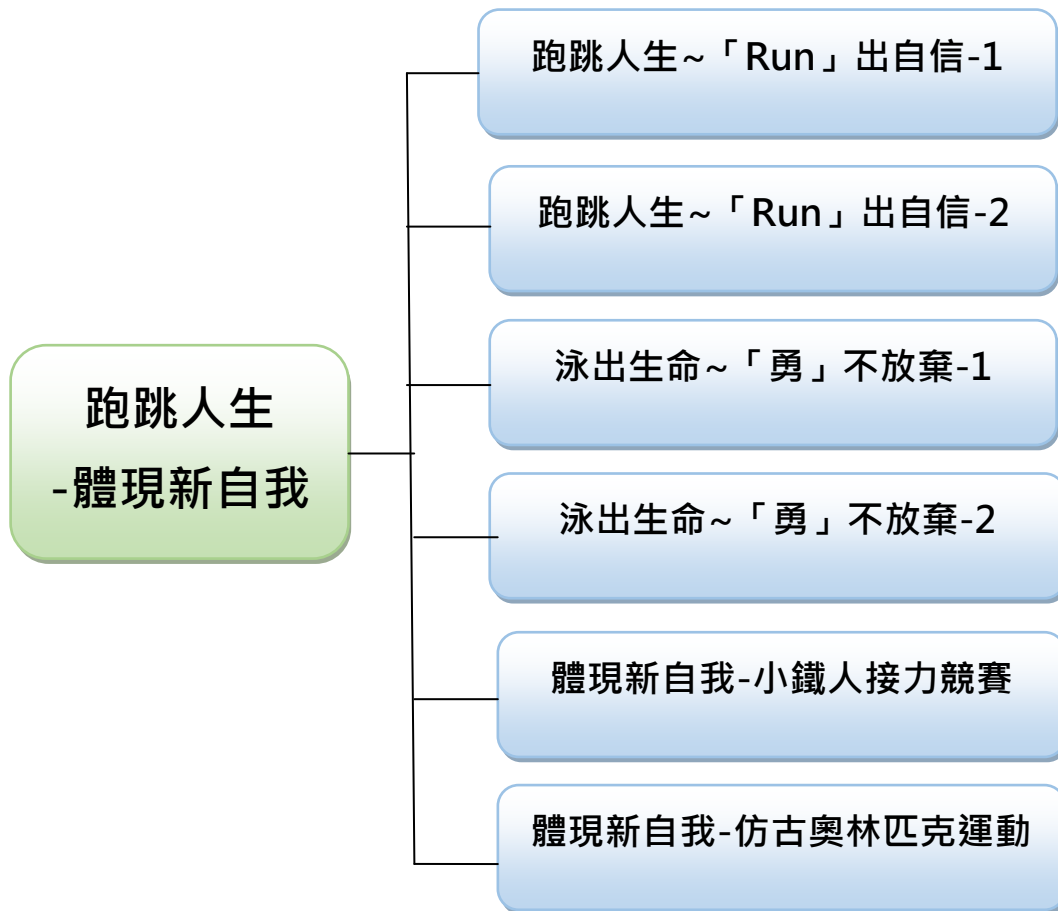
(四) 教學評量：

- 1.認知：以心智圖方式與體育專業知能之議題，讓學生可以查詢資料並於課堂中報告，報告同時上傳到雲端硬碟，讓其他組同學可以參酌並共享專業知能。
- 2.技能：主要在於學生對於田徑與游泳基礎練習與團隊練習為實作演練，並課室觀察來評量學生的技能表現與團隊表現，同時輔以參考自評與互評的結果做整體的技能學習評

量。

- 3.情意：旨在評量人際互動與團隊合作的學習成效，教師透過課室觀察學生的表現情形、小組分享報告與單元學習單的題目設計等方式，來了解學生心理反應與掌握情意學習的層次。
- 4.行為：此部分著重在評量學生對課後學習規劃與學習，對於未來學生在田徑與游泳項目可以自主練習，以達到終身運動好習慣。

貳、教學架構



參、核心素養

一、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。	田徑與游泳專項特性，培養自身的體能進行挑戰。
	A3 規劃執行 與 創新應變	健體-U- A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。	1.結合課程報告，關注體育運動議題。 2.反省自我運動能力進行規劃。
B 溝通互動	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	培養尊重其他對手及比賽之進行，並能分享運動過程中之感受。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	結合運動教育模式，培養擔任不同角色之責任，進行討論與團隊合作行動。
	C3 多元文化 與 國際理解	健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。	對於奧林匹克教育之格言，關注國際運動情勢與堅定台灣在多元文化上之全球體育議題。

二、核心素養檢核機制：

素養為導向的教學設計概念係自日常生活中取材，引起學生學習動機為先；以學生學習為中心，促發其自主學習；藉由舊有經驗與新進學習材料之內涵，透過與他人溝通互動的學習過程為輔；進而能將課堂所學應用與實踐於生活中。因此，在評量學生是否達成單元教學所欲培養的核心素養時，我們便可依據教學目標的內涵指標，透過教師設計適當、完整、多面向的檢核工具，有效地逐一檢核學生各項表現情形，以評估核心素養的達成與否？檢核機制如下表：

表一 核心素養檢核表

核心素養	具體指標內涵	主要檢核工具	達成	
			是	否
A1 身心素質 與自我精進	田徑與游泳中所需體適能之動作技巧與專業知能規劃與執行。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 任務單 <input type="checkbox"/> 實作演練		
A3 規劃執行 與創新應變	體育專業知能報告與生活應用之挑戰。	<input type="checkbox"/> 互評表 <input type="checkbox"/> 成果簡報		
B3 藝術涵養 與美感素養	運動精神口號欣賞、技巧、情意與行為整體表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 學習單		
C2 人際關係 與團隊合作	團隊互動、合作與分享，以及人際關係的整體表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 互評表 <input type="checkbox"/> 成果簡報		
C3 多元文化 與國際理解	奧林匹克教育專業知能與理解表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 任務單 <input type="checkbox"/> 實作演練		

肆、議題融入

一、性別平等教育

性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展與性別限制。

性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。

二、海洋教育

海 U1 熟練各項水域活動，具備安全之知能。

海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。

伍、各單元學習重點與學習目標

單元名稱	學習重點		學習目標
單元一 跑跳人生~ 「Run」 出自信-1	學習 表現	1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	1. 能理解田徑項目中體適能元素等技能原則原理。 2. 對自身的體能狀況有所了解，能設計出符合自行體適能處方，並於課後能進行自我挑戰與反省。
	學習 內容	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	
單元二 跑跳人生~ 「Run」 出自信-2	學習 表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	1. 透過田徑活動培養情意、技能、行為與認知觀念並與團隊、同儕間相互分享與反省個人體能。 2. 對於田徑運動之核心肌群有所理解並加以帶入日常生活中應用。
	學習 內容	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	
單元三 泳出生命~ 「勇」不 放棄-1	學習 表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	1. 能理解游泳項目中體適能元素之專項特性，藉由捷泳團隊活動能增進自我游泳技巧並規畫個人運動習慣與提升與反省技能水準。 2. 培養游泳運動之體適能運動處方並學習水上救生技術能應用於日常生活中。
	學習 內容	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。	
單元四 泳出生命~ 「勇」不 放棄-2	學習 表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	1. 對水上救生活動能有所理解與討論運動技能原理並實際應用於日常生活中。 2. 能從游泳運動理解至抽筋自解課程，以基本水
	學習 內容	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方	

		法與仰漂 60 秒。	母漂與自製浮具等教學並強化游泳體適能處方執行與應用策略。
單元五 體現新自我-小鐵人 接力競賽	學習 表現	1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	1. 對於奧林匹克教育與格言有所了解，並能理解奧會模式精神，透過活動能發展出田徑與游泳之終身運動計畫，設計自我運動處方並實踐於日常生活中。 2. 能體驗小鐵人接力賽為主，團隊合作，由各角色善盡職責，養成遵守運動規劃與良好道德規範，對於個性別肯定自我與尊重性別間認同。
	學習 內容	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Gb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比賽。	
單元六 體現新自我-仿古奧 林匹克運 動	學習 表現	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	1. 對於奧林匹克精神有所理解，能體驗仿古奧林匹克運動會並結合課程報告，關注體育運動議題，推展與分享奧林匹克運動會精神。 2. 透過田徑運動提升跑、跳與推擲能力，培養運動潛能，對於團隊能有責任心並盡力付出全隊角色之功能並遵守運動規範展現良好道德情操。
	學習 內容	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

跑跳人生～「Run」出自信-1

一、單元(一)教學設計

教學單元活動設計			
單元名稱	跑跳人生～「Run」出自信-1		時間 共 1 節，50 分鐘
學習重點	學習表現	1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	核心素養
	學習內容	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	
學習目標			
1. 能理解田徑項目中體適能元素等技能原則原理。 2. 對自身的體能狀況有所了解，能設計出符合自行體適能處方，並於課後能進行自我挑戰與反省。			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
一、課堂準備 (一) 學生：先行男、女生均分成六組（採異質性分組）。 (二) 教師：課程說明與分組表、製作教案 PPT 檔案、活動設計操作及蒐集補充資料內容。 二、引起動機：預計 5 分鐘。 (一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。 (二) 熱身操 (三) 說明課程內容：將學生先分成六組，一組六人，與學生討論臺灣舉辦大型運動賽會之經驗與 2020 東京奧運之觀念，並帶出奧林匹克之格言，追求運動員「更快、更			教師備妥電腦與單槍資源並先將學生進行異質性分組。 教師觀察學生對於分組後角色分配狀況，並對於角色任務解釋，提出相關性問題，讓學生理解報告與活動間相呼搭配之應用程

高、更強」精神，而各組請選出其擔任隊伍之角色，分別為教練、隊長、副隊長、精神領袖、記錄員、隊員(報告員)，並解釋其任務與目標，以及分配報告主題。

※報告主題：運動傷害防護 x2、運動營養 x2、體育史 x2，繳交其書面報告於最後一堂課時，把報告上傳至 Google Classroom，供大家參酌。

(四) 運動教育模式之角色扮演：

- 1.教練：指揮隊員與戰術指令之人物。
- 2.隊長：比賽過程中擔任之領袖。
- 3.副隊長：協助隊長任務之角色。
- 4.精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。
- 5.記錄員(裁判)：紀錄團隊之競賽得與成績。
- 6.隊員：團隊報告之核心人物。

三、主要內容 / 活動一：預計 10 分鐘。

(一) 田徑為運動之母，說明使用到的健康與競技體適能的肌群差異，以肌力、肌耐力、爆發力、柔軟度為主，請同學畫出概念構圖/心智圖並分享。

(二) 小組討論：

- 1.問題 1：請問田賽與徑賽之間最大的差異點有哪些？
- 2.問題 2：健康體適能與與競技體適能的不同點是什麼？

(三) 請各組發表與說明各自討論之結果，並統計與歸納之。

主要內容 / 活動二：預計 30 分鐘。

(一)【馬克先生馬克操】：一組動作 30 公尺 x2

馬克操的設計是依照跑步的動作過程，將分解成無數個單項動作，從每一個單項動作裡面糾出不正確的地方再加以修正，在跑步時需要的擺臂、抬腿、蹬腿、跳躍、抓地等，小細節都可以成為馬克操的單項動作，在操作馬克操動作時更因跑步動作的被分解放大，而增加了動作的難度，也進一步訓練到了協調和節奏控制等方面，更增加了每一步幅的效率。

※馬克先生馬克操動作內容：

- 1.跨步走
- 2.跳動抬腿走
- 3.三步一抬腿
- 4.麻花步
- 5.側併步
- 6.老牛推車
- 7.高抬腿跑
- 8.跨步跳
- 9.抬腿跑衝刺
- 10.反應訓練。

度。

教師針對體適能觀念貼近學生運動經驗，更能有效引起學習興趣，讓學生認知自身為運動員，強調運動家精神與團隊，藉以強調國際化與並傳承本土文化外，強調團隊自我文化價值

教師透過提問引導學生討論的過程，學生能藉彼此親身成功與失敗的經驗，表達、交換意見與思考解決問題，以達成各小組的共識，並培養具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力。

(二)【環環相扣-循環訓練】：操場畫分六個區域，以小組為單位在不同關卡同時出發完成 4 圈，關卡間以慢跑進行，強調團隊集體行動。循環訓練是依動作的順序連連續不斷的從事一連串性質不同的運動。其最大的特色是運動與運動之間完全不休息，因此對於耐力與肌力/肌耐力的加強其有顯著的效果。在從事此種訓練時，各種動作的速度應力求快速，以增進動力。

※環環相扣-循環訓練動作內容：

- 1.交換腿 30 下
- 2.波比 10 下
- 3.角錐 (單邊左右雙邊)
- 4.小碎步 1 分鐘
- 5.折返跑 5 趟
- 6.繩梯抬腿來回 x3。

四、總結活動：預計 5 分鐘。

- (一) 隨機抽取 2~3 位學生表達想法，引導學生學習表達的能力。
- (二) 教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示馬克操與循環訓練之重點，透過提示以促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。
- (三) 肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處 (如不遵守遊戲規則、不參與討論等)，以期待下次的課程更加順利。
- (四) 鼓勵學生多利用課餘時間討論報告，並想出並發放口號表出各組口號 30 秒為限。
- (五) 預告下堂課程內容，並請同學做好準備。

教師強調課堂上學習到田徑運動的馬克操與循環訓練等知識，並觀察學生在學習過程中的狀態，是否能達成應有教學目標。

單元一

●運動家精神

古代希臘人認為「健全的心靈，寓於健全的身體」，運動競賽可以發展大家對於自己學校的感情和忠心，培養團體內部的共同意識和生活，自從十九世紀末葉以來，西方將古希臘奧林匹克運動會的風氣轉變成現代奧運，開始產生各項國際運動賽會。

養成運動家的風度 (Sportsmanship)，首先要認識「君子之爭」，「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」這是何等的光明，何等的重要，英文中 (Fair play) 起源於運動；運動是要守著一定的規律，在眾目睽睽的監視之下，從公開競爭而求得勝利的；所以一切不光明的態度，暗箭傷人的舉動，和背地裡佔小便宜的心理，都當排斥。

犯規的行動，雖然可因此得勝，且未被裁判者所覺察，然而這是有風度的運動家所引為恥辱而不屑採取的。

本課程將帶領同學學習如何擔任運動場中團隊間角色扮演，同學們可以依照自己的興趣選擇不同類型角色，並在課程安排下進行任務執行，各角色間之特色，請看貼心小常識，並完成團隊分組表。

貼心小常識：

- 1.教練：指揮隊員與戰術指令之人物。
- 2.隊長：比賽過程中擔任之領袖。
- 3.副隊長：協助隊長任務之角色。
- 4.精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。
- 5.記錄員(裁判)：紀錄團隊之競賽得與成績。

●團隊分組表：

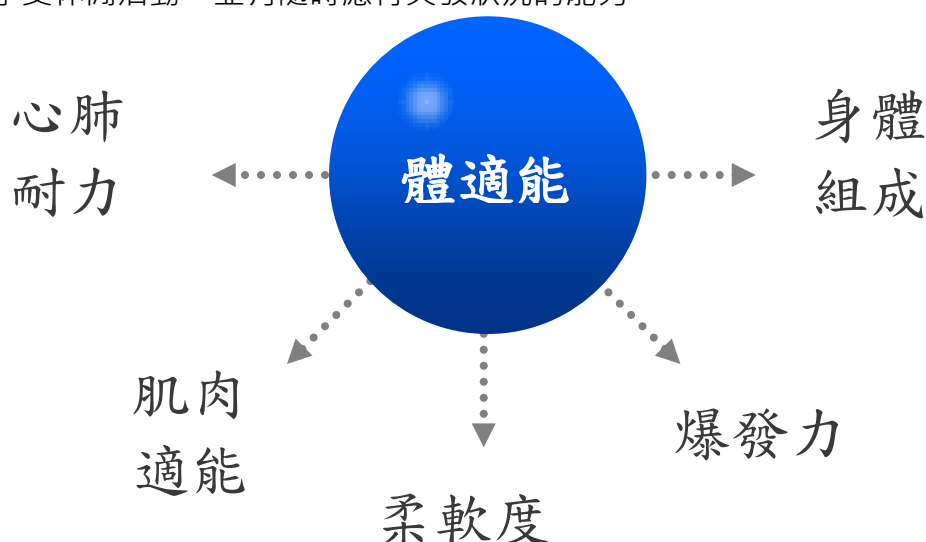
班級						
組別	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員
姓名						
座號						

活動一

●體適能-心智圖：

心智圖法 (Mind mapping)：從一些中心概念、問題入手。非常典型的是一些與中心概念線形連接關鍵字、短語或圖像。

體適能：身體活動足以應付日常生活作息包括工作等勞動服務，同時能在不疲勞的情況下享受休閒活動，並有隨時應付突發狀況的能力。



貼心小叮嚀：

馬克先生馬克操動作內容

- 1.跨步走
- 2.跳動抬腿走
- 3.三步一抬腿
- 4.麻花步
- 5.側併步
- 6.老牛推車
- 7.高抬腿跑
- 8.跨步跳
- 9.抬腿跑衝刺
- 10.反應訓練

活動二

●馬克先生馬克操：

馬克操的由來：發明人--傑洛·馬克 (JALO-MARK)，原波蘭人，1972 年入籍加拿大，第一次世界大戰期間及後期以競賽跑姿發展出的基本操，造就無數的短距離賽跑好手。馬克操的設計是依照跑步的動作過程，將其分解成無數個單項動作，從每一個單項動作裡面糾出不正確的地方再加以修正，請看貼心小叮嚀。

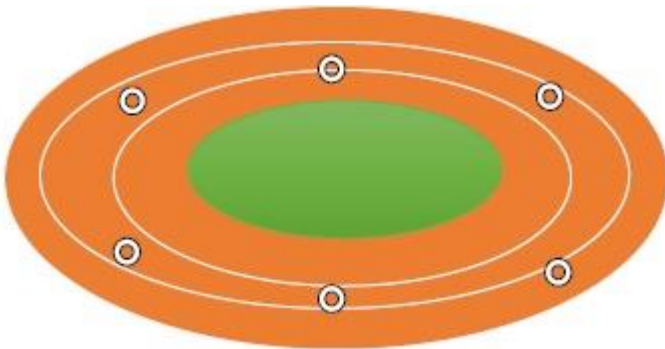
※活動任務：一組動作 30 公尺 x2

活動三

●環環相扣-循環訓練：

循環訓練是依動作的順序繼續不斷的從事一連串性質不同的運動。

※活動任務：操場畫分六個區域，以小組為單在不同關卡同時出發每組 4 圈，關卡間以慢跑進行。



圖片：由萩慈老師提供

貼心小叮嚀：

循環訓練動作內容

- 1.交換腿 30 下
- 2.波比 10 下
- 3.角錐(單邊左右雙邊)
- 4.小碎步 1 分鐘
- 5.折返跑 5 趟
- 6.繩梯抬腿來回 x3。

活動四

●報告主題：體育專業知能主題，上傳地點至 Google Classroom。



●貼心小思考：

問題 1：請問田賽與徑賽之間最大的差異點有哪些？

問題 2：健康體適能與競技體適能的不同點是什麼？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

跑跳人生～「Run」出自信-2

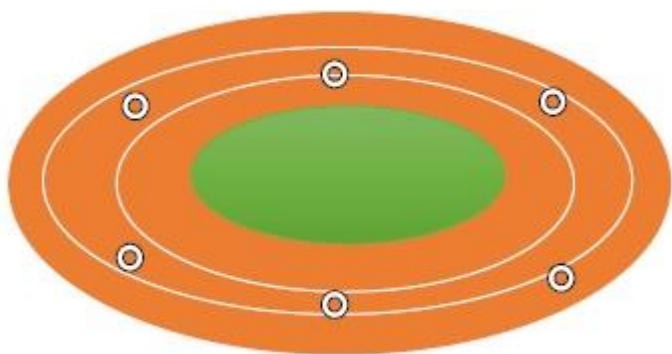
二、單元(二)教學設計

教學單元活動設計				
單元名稱	跑跳人生～「Run」出自信-2		時間	共 1 節，50 分鐘
學習 重點	學習 表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	核心 素養	健體-U- A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
	學習 內容	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過田徑活動培養情意、技能、行為與認知觀念並與團隊、同儕間相互分享與反省個人體能。 2. 對於田徑運動之核心肌群有所理解並加以帶入日常生活中應用。 				
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略	
<p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：每組繳回 30 秒之口號，組內分配好角色。</p> <p>(二) 教師：熟悉授課技能之要領、示範動作、活動設計操作、計分表 6 張、海報 1 張及蒐整欲補充說明資料之內容。</p> <p>二、引起動機：預計 5 分鐘。</p> <p>(一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。</p> <p>(二) 熱身操</p> <p>(三) 說明課程內容：內容經過上次田徑課程訓練，你(妳)是否有更加了解田徑基本身體素養呢?今天會以團隊進行闖關比賽，除了有體力上亦有認知部份喔，請了解接下來分數計算方式導入今日的課程。</p> <p>三、主要內容/活動：預計 40 分鐘，每關約 6 分鐘+換場時間。</p> <p>(一)【關關難過關關過】：說明各關卡，派各組裁判員負責站</p>			<p>教師觀察學生能專注完成課程內容並正確回答相關問題，或主動提出其他相關問題。</p> <p>教師以闖關活動帶入體適能觀念，融入運動教育模式，培養團體組別間氣氛</p>	

點·A、B、C、D、E、F·進行跑關，第一名 7 分 54321 分，每到一關卡要喊隊呼，每一位同學都要參加。

- 1.關卡一 (柔軟度): 整隊排成一排，在 50m 的跑道將球向後傳，最後一人往前跑排隊，看完成時間，以時間計時成績。
- 2.關卡二 (爆發力): 將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 公尺處，學生三次立定跳遠，若在 3m 內得 1 分，以此類推，六人加總，兩次可以取最高成績，雙腳同時起跳同時落下才算完整的動作。
- 3.關卡三 (肌力/肌耐力): 利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s 看傳球幾次，五人加總，強調團隊合作重要性。
- 4.關卡四 (心肺耐力): 以登階 (約 96 公分)，連續登階 2 分鐘，休息 30s 後開始量心跳，計算恢復心跳率 (15 秒 x4)，五人心跳加總，分數少得分高。
- 5.關卡五(敏捷力): 完成跑到五道折返跑 3 分鐘，完成一趟換一人，計算次數。
- 6.關卡六 (認知力): 體育認知比手畫腳，兩分鐘。

(1)臺北世大運(2)體適能(3)馬拉松(4)田徑賽(5)跳高(6)陳彥博(7)重量訓練(8)立定跳遠(9)安靜心跳率(10)100 公尺。



圖片：由萩慈老師提供

※關卡之間以慢跑為跑至下個關卡。

四、總結活動：預計 5 分鐘。

- (一) 各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。
- (二) 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善。

學生對於自我身體素養了解，以驗收自己對身體素養或動作技能施作是否正確、有效的應用生活中，及促進課後自主訓練，關卡設計以技能為主增加認知與情意部份，藉由體適能之特性與難度增添學習的氣氛，以活絡教學之目的。

教師觀察學校場地，將各關卡設計在不同地方，或因學校特色性，加入多樣的元素，可達到團隊合作與各角色扮演，培養學具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

教師可適時調整教學進度與內容，並提供個別的學習方法，以達補救與加深、加廣學習的目的。

單元二

●田徑項目介紹：

田賽-跳躍、投擲兩類項目，跳躍：包括跳高、撐竿跳高、跳遠、三級跳。

投擲：包括推鉛球、擲鐵餅、擲壘球、標槍。

徑賽-短跑、中跑、長跑、接力、跨欄和障礙賽

貼心小常識：

田徑為古奧林匹克運動會重要項目之一，人人常說「田徑為運動之母」，可見田徑基礎能力是非常重要的唷！

活動一

●關關難過關關過：

本單元活動將有六個關卡，每組依照體適能基本要素設計各關卡，包含體育專業知能、敏捷、肌力/肌耐力、心肺耐力、爆發力、柔軟度，同學們須以團隊合作一起闖關。

※活動任務：團隊完成每關卡，展現各隊呼，依照裁判規定，並符合運動家精神。

將三種顏色的角錐分別放3、5、7公尺處，學生三次立定跳遠，若在3m內得1分，以此類推，六人加總。

柔軟度

整隊排成一排，在50m的跑道將球向後傳，看完成時間，以時間計時成績。

認知力

體育認知比手畫腳，兩分鐘。

- (1)臺北世界大學運動會
- (2)體適能
- (3)馬拉松
- (4)田徑賽
- (5)跳高
- (6)陳彥博
- (7)重量訓練
- (8)立定跳遠
- (9)安靜心跳率
- (10)100公尺。

肌力/肌耐力

利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s看傳球幾次，五人加總。

爆發力

C

C

心肺耐力

以登階(約96公分)，連續登階2分鐘，休息30s後開始量心跳，計算恢復心跳率(15秒x4)，五人心跳加總，分數少得分高。

敏捷力

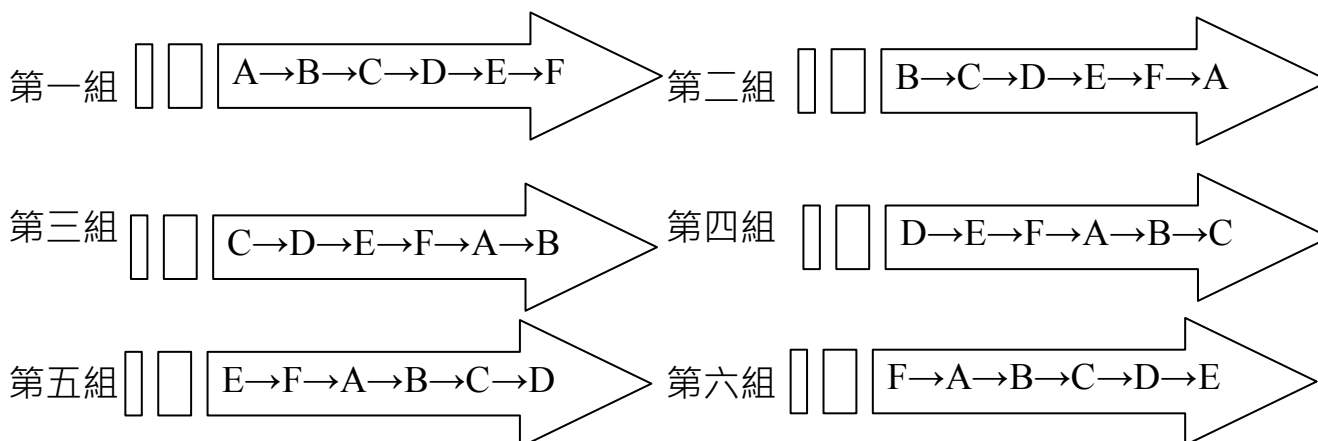
完成跑到五道折返跑3分鐘，完成一趟換一人，計算次數。

圖片：由萩慈老師提供

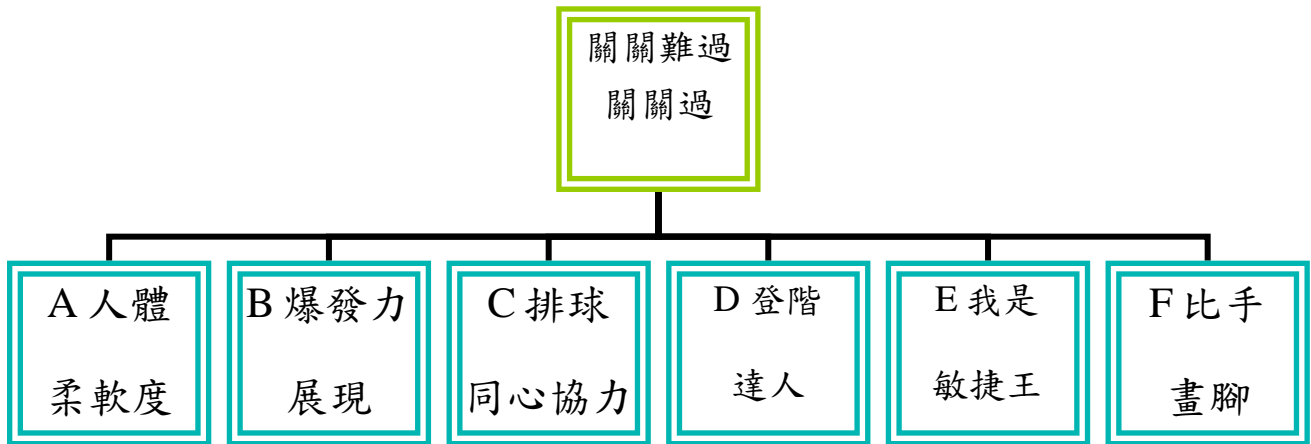
活動二

●跑關順序：

※活動任務：從不同關卡出發，由教師統一吹哨換組。



●各關名稱：



●貼心小思考：

問題 1：各項田徑中包含體適能要素有哪些？

問題 2：體適能在日常生活之重要性？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

泳出生命~「勇」不放棄-1

三、單元(三)教學設計

教學單元活動設計				
單元名稱		泳出生命~「勇」不放棄	時間	共 1 節，50 分鐘
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。
	學習內容	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 能理解游泳項目中體適能元素之專項特性，藉由捷泳團隊活動能增進自我游泳技巧並規畫個人運動習慣與提升與反省技能水準。 培養游泳運動之體適能運動處方並學習水上救生技術能應用於日常生活中。 				
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略	
<p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：準備泳具並將報告大綱口頭說明，分成六組。</p> <p>(二) 教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐集欲補充說明資料之內容、浮板 20 個、小夾腿浮板 20 個。</p> <p>二、引起動機：預計 8 分鐘。</p> <p>(一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。</p> <p>(二) 熱身操。</p> <p>(三) 說明課程內容：內容經過上次田徑課程訓練，你(妳)是否有更加了解自我基本身體素養呢?接下來這星期會上游泳課程，以水上救生與基本捷式為主，另外也會教大家如何利用 長褲自製浮具，想必大家一定很期待吧!請同學</p>			<p>教師觀察學生先備經驗，並延伸國中已學習過的技能，在活動中鼓勵學生參加，並以團隊方式激勵學生參與，即使在運動技能上表現較差的同學，也因為藉由浮板安全性高，促</p>	

這兩節課務必攜帶泳具與(一條休閒長褲)，接下來請同學報告 1 分鐘目前分組作業的進度。

三、主要內容 / 活動：預計 32 分鐘。

(一)【基本捷式說明複習】：分成六道，每組一道。



圖片：由萩慈老師提供

(二)【基本捷式練習】：分成六道，每組一道(附件四)。

1.任務一：去打水熱身 25 公尺 x1，回聯合動作 25 公尺 x1。

問題 1 請同學計算划手次數與換氣次數。

問題 2 思考划手跟速度之間的關係；換氣跟速度間的關係。

2.任務二：手拿浮板打水來回 x2。

3.任務三：小浮板夾腿 x2。

4.任務四：兩人一組，前面同學划手，後面同學夾浮板 x2。

5.讓教練選擇上述練習方式，自主訓練，並且回報記錄員作為一次訓練紀錄，完成上述任務。

6.盥洗換衣服。

四、總結活動：預計 10 分鐘。

(一) 各組練習後：抽問幾位同學，請同學分享不同訓練方式之差異性與運用到體適能何種肌群。

(二) 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

使場上出現男、女生都能體驗運動的樂趣。

教師以基本捷式練習，此為國中階段學會為基本能力，但在動作的要求下沒有要求，故課程設計以不同訓練方式進行，因此，有賴個人誠實的表現、對其他人之體諒、禮貌及對規則的遵守，提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值。

觀察學生對於課程中問題討論之積極性與能將活動落實於日常生活中。

- (三) 說明並提示在活動中常會出現划手次數與換氣間的關係
乃因肌力與姿勢不正確、沒有使用手腕和手臂連貫的動作。
- (四) 補充說明男、女生雖有天生的生理差異，但透過合作學習及尊重彼此差異的過程中，我們是可以塑造出一個和諧、融洽的環境。期勉學生在日常生活中，應多學習如何與異性和諧相處與尊重彼此的態度。
- (五) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

單元三

●游泳姿勢介紹：自由式(捷式)、蛙式、仰式、蝶式。



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。

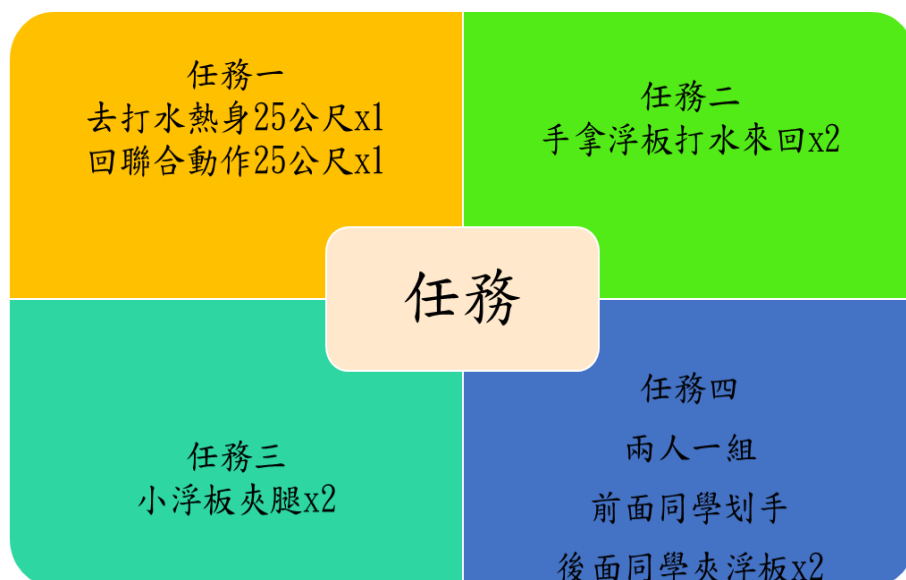
6.揮臂～是指手臂出水面之空中動作，以肩為軸，將小臂手掌由外側往正前方中心線處揮動，此時是拇指向下，手掌心向外，順序往前伸展。

圖片：由萩慈老師提供

活動一

●基本捷式練習：

※活動任務：基本捷式練習，分成六道，每組一道，讓教師選擇上述練習方式，自主訓練，並且回報記錄員作為一次訓練紀錄，完成上述任務。



●貼心小思考：

問題 1：請同學計算划手次數與換氣次數？

問題 2：划手跟速度之間的關係；換氣跟速度間的關係？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

泳出生命~「勇」不放棄-2

四、單元(四)教學設計

教學單元活動設計			
單元名稱	跑跳人生~「Run」出自信		時間 共 2 節，各 50 分鐘
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	核心素養 健體-U- A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
	學習內容	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 對水上救生活動能有所理解與討論運動技能原理並實際應用於日常生活中。 能從游泳運動理解至抽筋自解課程，以基本水母漂與自製浮具等教學並強化游泳體適能處方執行與應用策略。 			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
<p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：依照一開始組別分成六組小組。</p> <p>(二) 教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及補充說明資料之內容，準備抽筋自解影片。</p> <p>二、引起動機：預計 8 分鐘。</p> <p>(一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。</p> <p>(二) 熱身操，加強手部肩膀之練習。</p> <p>(三) 說明課程內容：內容經過上次游泳課程不同訓練，你(妳)是否有更加了解游泳本身體素養呢?今天介紹水上救生之重要性可與後續實際活動之動作與遊戲內容安排相連結。</p> <p>(四) 水上救生，是一種包含游泳及救生技巧的競技運動，為世界運動會競賽運動種類之一，包括 200 公尺障礙游</p>			<p>教師於課程準備抽筋自解影片與 IPAD，以利課程中教學進行。</p> <p>教師對於水上救生之觀念能有所了解，並用日常活情境讓學生知道水域安全之重要性。</p>

泳、50 公尺帶假人、100 公尺混合救生、100 公尺穿蛙鞋帶假人等個人項目；4x50 公尺障礙接力、4x25 公尺帶假人接力、4x50 公尺混合救生接力等團體接力項目。海水競賽包括海浪游泳、救生板競速、海洋鐵人賽（四項）等個人項目；及救生板救生、魚雷浮標救生等。

(五) 今天主要教自救，如果今天抽筋該如何自解，並撥放陸上與水中抽筋自解之影片，並先請同學做陸上抽筋自解影片，以大腿股四頭肌與小腿後側比目魚肌抽筋自解 (IPad)。

三、主要內容 / 活動：預計 32 分鐘。

(一) 【水上救生-自救法】：分成六道，每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一吹哨換動作。

1. 水母漂自救法：第一組 15 秒，第二組 20 秒，第三組 30 秒+換氣一次 (重複兩次循環)。

(1) 水母漂自救法。

(2) 口訣：肩膀入水→頭、身體慢慢往後倒→手放鬆在身體旁邊。

2. 仰漂自救法：第一組 15 秒，第二組 20 秒，第三組 30 秒+換氣一次 (重複兩次循環，同組中兩人一組練習)。

(1) 大字漂自救法。

(2) 仰式漂浮站立。

(3) 口訣：腳往肚子收→屁股往水裡面坐→腳踩地板→眼睛看到腳踩好了→頭才抬出水面。

(二) 【水上救生-抽筋自解法】：分成六道，每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一吹哨換動作。

1. 大腿前側股四頭肌抽筋自解：

(1) 前大腿抽筋自解：將抽筋的腿向後彎曲，另一腳向前伸直，以平衡身體。

(2) 用手扳著抽筋腿背，用力向臀部向內大腿肌伸展，即可紓解抽筋的情況。

2. 小腿後側比目魚肌抽筋自解：

(1) 將抽筋的小推向前，另一腳向後伸，以平衡身體。

(2) 一手抓腳掌長向後拉，膝蓋盡量打直使小腿肌肉伸展，另一手按捏抽筋的小腿肌肉，即可紓解抽筋的

教師透過影片讓學生了解大腿前側與小腿後側之抽筋自解之異同處。

水上救生練習在高中體育課程中為重要一環節，以水母漂為最基礎延伸到抽筋自解課程，大部分在國中階段以學會為基本水母漂，但在動作與水上救生之說明較少，教師能設計以不同水母漂與仰漂練習加上水上救生之抽筋自解等教學，有助於學生在此之表現。

教師運用運動教育模式，透過不同教練與裁判等角色由學生擔任，增添比賽動機引起學生興趣，將課程銜接從水母漂到仰漂，最後結合抽筋自解、自製浮具與上堂課的捷式課程

情況。

3. 足趾抽筋自解：用手抓住抽筋的腳趾，上下左右伸展，或用雙手持續按壓腳心韌帶，即可紓解抽筋的情況。

(三)【水上救生-自製浮具】：分成六道，每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一講解與示範利用長褲自製浮具。

1. 單手拍打進行充氣：

- (1) 將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。
- (2) 將褲子腰間轉向前方，一手抓著腰間，另一手從水面上向水面下連續拍打以進行充氣動作。
- (3) 充氣完成後，將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，靜止不動兩分鐘，身體沒下沉，即為成功。
- (4) 當空氣不足時，可重複雙手套進水中的動作即可繼續充氣。

2. 雙手快速進行充氣：

- (1) 將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。
- (2) 此時使用兩手抓著褲腰間的兩邊，並且由上往下快速的套進水中，使空氣在一瞬間充滿兩個褲管。
- (3) 最後將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，以形成浮具，動作完成後，靜止五分鐘身體沒下沉，即為成功。
- (4) 當空氣不足時，可重複雙手套進水中的動作即可繼續充氣。

(四)【水上救生-情境題】：以小組為接力，每組五人 x2 組 (25m)，安排單雙數，單數在同一邊，雙數在另一邊，裁判員擔任計時與計分，小組內由教練排出順序。

1. 以捷泳接力，碰到牆壁另一人方可出發。
2. 單數同學游到岸邊要做腿前側股四頭肌抽筋自解，雙數同學做小腿後側比目魚肌抽筋自解，每組動作 5 秒，由裁判

配合接力比賽。

教師觀察對於自製浮具的狀況能對於課程進行有難易增減，觀察學生在運用此項運動能力有不同見解，並透過問題應答將此課程核心著實放在水上救生重要議題上。

教師以團隊合作等角色扮演等激發學生學習興趣，培養學生具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

員來擔任裁判，動作標準才可以開始讀秒，每組的最後一位同學須利用長褲自製浮具，身體一分鐘沒有下沉，即算完成。

3.由老師總計時，並登記其名次。

四、總結活動：預計 10 分鐘。

(一) 各組練習後：抽問幾位同學，請同學分享水上救生之情況，以及為什麼會造成抽筋現象發生。

(二) 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

(三) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

教師透過運動教育模式的角色扮演，提升團員中游泳身心健全的發展素養，團隊合作模式發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生，選擇自己擅長的關卡與組員討論。

單元四

● 水上救生項目介紹：



貼心小常識：

水上救生是一種包含游泳及救生技巧的競技運動，為世界運動會競賽運動種類之一。

活動一

●水上救生-自救法：

水母自救法		
第一組 15 秒	第二組 20 秒	第三組 30 秒+換氣一次 (重複兩次循環)
水母漂自救法動作要領：先深吸一口氣，悶氣在胸腔內，然後做低頭、收下顎、臉向下埋在水中，雙腳與雙足向下自然伸直，身體前驅、雙手下垂，雙膝自然彎曲，身體像刀字型，向像水母狀之漂浮。		
口訣：肩膀入水→頭、身體慢慢往後倒→手放鬆在身體旁邊。		

活動二

●水上救生-仰漂自救法：

※活動任務：第一組 15 秒、第二組 20 秒、第三組 30 秒+換氣一次 (重複兩次循環)。

仰漂自救法	
大字漂自救法	仰式漂浮站立
大字漂自救法動作要領：不用拘於要把手腳伸直或者浮水面，頭、胸在水面做動作之前要先吸氣→將頭置於水面→再用腳稍稍蹬一下池底將軀幹挺在水面。練習過程注意要吸氣之後輕輕憋著、吐氣再吸氣之後輕輕憋著，反覆做。	仰式漂浮站立動作要領：當你要站立之前，先吸氣→大腿與身體靠近呈捲曲狀→收下巴將頭壓進水裡使身體下沉 (邊沉鼻子邊吐氣) →腳著地，將雙手抱膝。
	口訣：腳往肚子收→屁股往水裡面坐→腳踩地板→眼睛看到腳踩好了→頭才抬出水面。

活動三

●水上救生-抽筋自解法：

※活動任務：分成六道，每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一吹哨換動作。

大腿前側股四頭肌抽筋自解

- (1) 前大腿抽筋自解：將抽筋的腿向後彎曲，另一腳向前伸直，以平衡身體。
- (2) 用手扳著抽筋腿背，用力向臀部為拉前大腿肌伸展，即可紓解抽筋的情況。

小腿後側比目魚肌抽筋自解

- (1) 將抽筋的小推向前，另一腳向後伸，以平衡身體。
- (2) 一手抓腳掌長向後拉，膝蓋盡量打直使小腿肌肉伸展，另一手按捏抽筋的小腿肌肉，即可紓解抽筋的情況。

足趾抽筋自解

- (1) 用手抓住抽筋的腳趾，上下左右伸展，或用雙手持續按壓腳心韌帶，即可紓解抽筋的情況。

活動四

●水上救生-自製浮具：

※活動任務：單手拍打進行充氣。

步驟一 單手拍打進行充氣：將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。

步驟二 將褲子腰間轉向前方，一手抓著腰間，另一手從水面上向水面下連續拍打以進行充氣動作。

步驟三 充氣完成後，將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，靜止不動兩分鐘，身體沒下沉，即為成功。

※活動任務：雙手進行快速充氣。

步驟一

將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。



步驟二

使用兩手抓著褲腰間的兩邊，並且由上往下快速的套進水中，使空氣在一瞬間充滿兩個褲管。



步驟三

將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，以形成浮具，動作完成後，靜止五分鐘身體沒下沉，即為成功。

●貼心小思考：

問題 1：請同學分享水上救生之情況？

問題 2：為什麼會造成抽筋現象發生？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

體現新自我-小鐵人接力競賽

五、單元(五)教學設計

教學單元活動設計			
單元名稱	泳出生命~「勇」不放棄		時間 共 1 節，50 分鐘
學習重點	學習表現	1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	核心素養 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Gb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比賽。	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 對於奧林匹克教育與格言有所了解，並能理解奧會模式精神，透過活動能發展出田徑與游泳之終身運動計畫，設計自我運動處方並實踐於日常生活中。 能體驗小鐵人接力賽為主，團隊合作，由各角色善盡職責，養成遵守運動規劃與良好道德規範，對於個性別肯定自我與尊重性別間認同。 			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
一、課堂準備 (一) 學生：依照一開始組別分成六組小組，並確認其角色，製作精神牌子與團隊之口號。 1.教練：指揮隊員與戰術指令之人物。 2.隊長：比賽過程中擔任之領袖。 3.副隊長：協助隊長任務之角色。 4.精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。 5.記錄員(裁判)：紀錄團隊之競賽得與成績。 6.隊員：團隊報告之核心人物。 (二) 教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及補充			教師觀察學生對於團隊合作能力是否有提升，並關心每一位隊員的狀況。 教師設計以小鐵人接力賽

說明資料之內容，並設計海報與分組計分表，教師準備號碼衣各組一件。

二、引起動機：預計 8 分鐘。

- (一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。
- (二) 熱身操。
- (三) 口號練習：各隊由隊長領隊，一同站起來喊口號，各隊裁判員開始計分並排名，第一名給 7 分，第二名 5 分，第三名 3 分，第四名 2 分，第五名 1 分。
- (四) 小鐵人接力賽各接力點介紹，由教練安排棒次順序，隊長與副隊長協助。

三、主要內容 / 活動：預計 37 分鐘(附件六)。

- (一) 各關卡介紹，以號碼衣為接力棒，游泳不用穿號碼衣。
 1. 跑步樓梯階梯 5 樓 x2：將信物放在頂樓(橡皮筋)。
 2. 跑步 200m 操場 x3：跑內側跑道。
 3. 游泳 200m 捷泳：換上泳衣戴上泳具。
 4. 游泳 100m 捷泳+水上救生：大腿前股四頭肌抽筋自解 10 秒。
 5. 游泳 100m 捷泳+水上救生：完成自製浮具。
 6. 跑步 200m 操場障礙賽 x2：跑到的外側設計出兩個連續角錐請學生往上跳，另一邊設計出三個連續角錐。
- (二) 陸上接力接棒點：皆設立於終點區，擔任陸上選手皆要在這裡等待接棒。
- (三) 游泳接力接棒點：每組安排一道次，並由棒次一選手擔任檢查員，確認皆由完成游泳接力之關卡，並加入水上救生計時。
- (四) 設計出終點拉線，並統計出排名。

四、總結活動：預計 5 分鐘。

- (一) 各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。
- (二) 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。
- (三) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

由各角色善盡職責，培養學生對於各性別肯定自我與尊重性別間認同，突破個人發展與性別限制，觀察學生是否主動參與促進性別平等之關卡分配，鼓勵學生積極參與競賽活動。

教師觀察學生對於課程關卡進度並給於鼓勵，藉由分組並關注體育運動議題，並反省前幾堂課程自我運動能力與運動專業知能展現。

教師將課程氣氛達到高峰，培養學生對於競賽之勝負能有所風度，以勝不驕敗不餒為核心重點。

單元五

●鐵人三項：

鐵人三項 (triathlon) ，是由三項運動組成的比賽。現代比賽通常由游泳、自行車、短程馬拉松三個項目組成，運動員需要按順序一氣呵成三項運動，轉換項目時更換衣服和鞋的時間亦計算在比賽時間之內。

貼心小常識：

鐵人三項於 2000 年的雪梨奧運首次成為奧運比賽正式項目 (1500m 游泳、40 公里單車、10 公里跑步) 。

活動一

●小鐵人接力競賽：

本單元為團體接力賽，每組選手可依自身興趣或專長選擇棒次，包含田徑與游泳等課程融合，同學們須以團隊合作一起闖關。

※活動任務：團隊完成接力時，展現各隊呼，依照裁判規定，並符合運動家精神。

●各關卡介紹：

1

跑步樓梯階梯 5 樓 x2 趟：將信物放在頂樓(橡皮筋)。

2

跑步 200 公尺操場 x3 趟：跑內側跑道。

3

游泳 200 公尺捷泳：換上泳衣戴上泳具。

4

游泳 100 公尺捷泳+水上救生：大腿前股四頭肌抽筋自解 10 秒。

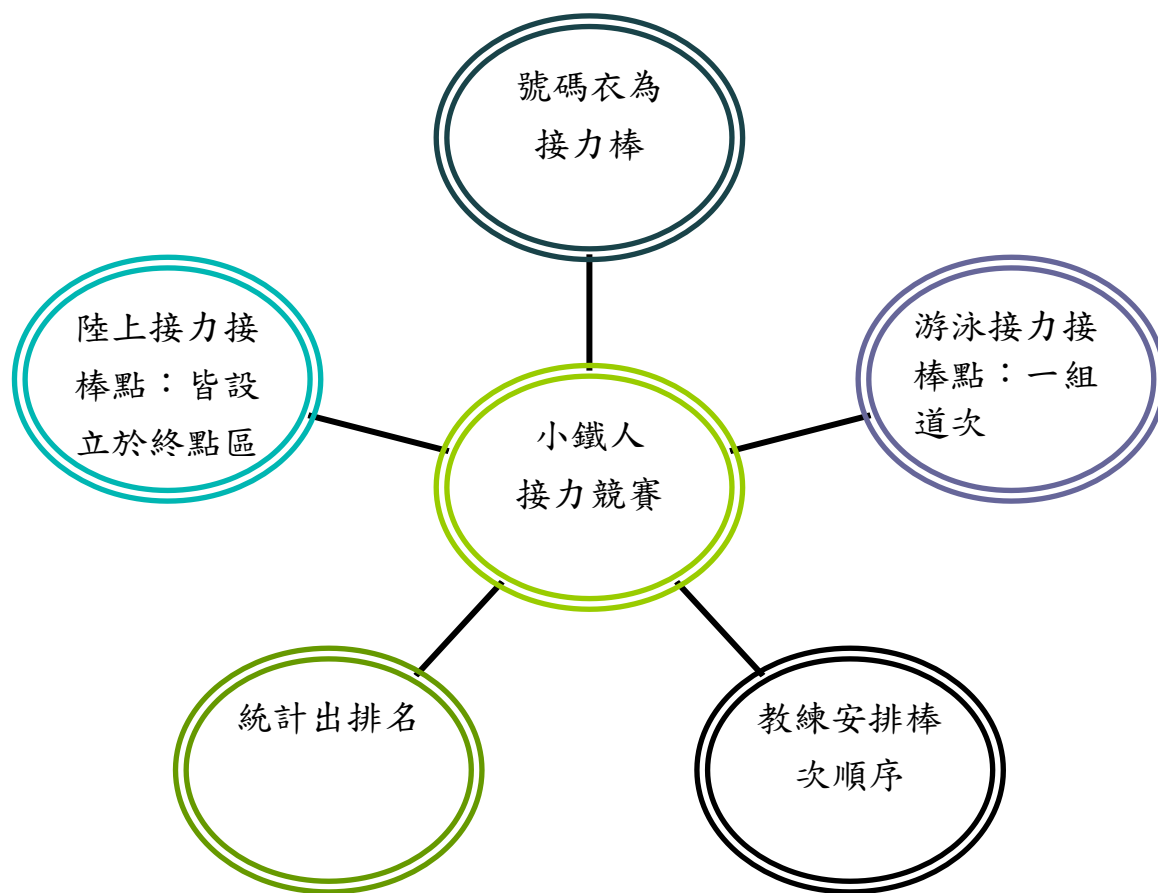
5

游泳 100 公尺捷泳+自製浮具。

6

跑步 200 公尺操場障礙賽 x2 趟：跑到的外側設計出兩個連續角錐請學生往上跳，另一邊設計出三個連續角錐。

●接力活動注意事項：



活動二

●接力計分表：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
得分	7	5	4	3	2	1	
組別							
秒數							

●貼心小思考：

問題 1：小鐵人接力賽決定棒次的關鍵點？

問題 2：你/妳對於團隊精神的看法？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

體現新自我-仿古奧林匹克運動會

六、單元(六)教學設計

教學單元活動設計				
單元名稱	跑跳人生~「Run」出自信		時間	共 1 節，50 分鐘
學習重點	學習表現	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	核心素養	健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。
	學習表現	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 對於奧林匹克精神有所理解，能體驗仿古奧林匹克運動會並結合課程報告，關注體育運動議題，推展與分享奧林匹克運動會精神。 透過田徑運動提升跑、跳與推擲能力，培養運動潛能，對於團隊能有責任心並盡力付出全隊角色之功能並遵守運動規範展現良好道德情操。 				
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略	
一、課堂準備 (一) 學生：繳交書面報告、報告主題：運動傷害防護 x2、運動營養 x2、體育史 x2。 (二) 教師：準備 PPT 檔案、活動設計操作及蒐集補充資料內容，發下海報。 1.教練：指揮隊員與戰術指令之人物。 2.隊長：比賽過程中擔任之領袖。 3.副隊長：協助隊長任務之角色。 4.精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。 5.記錄員(裁判)：紀錄團隊之競賽得與成績。 6.隊員：團隊報告之核心人物。 二、引起動機：預計 5 分鐘。 (一) 點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。 (二) 熱身操。 (三) 由隊員(報告員)：團隊報告之核心人物擔任上傳報告之			教師觀察學生能否專注投入簡報課程的解說與討論，自評與互評學習單，學生能正確完成，並觀察學習單任務的達成度。 學生完成課程關卡進度，藉由分組並關注體育運動議題，反省自我運動能力與運動專業知能展現，並具備規劃、實踐的態度與	

角色，並確認組內分工。

三、主要內容 / 活動：預計 40 分鐘 (附件七)。

(一) 【概念構圖 (concept mapping)】：各組 5 分鐘畫出主題為「奧林匹克運動會」與「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」課程內容之，教師可以提供關鍵詞，如體適能、奧運精神等等，並上臺報告 1 分鐘，並設計評分表給學生，讓組排出名次+各組上傳檔案之成績。

(二) 【仿古奧林匹克運動會】：共三關卡，以兩組競賽，由教師統一吹哨換組，第一次 AB、CD、EF；第二次 AF、CB、ED；第三次 AD、CF、EB。

1. 跳遠：拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次機會跳，取最好，六人相加為小組成績。

2. 短距離接力：總長為 192m，在 96m 放角錐跑折返，接力棒為角錐反過來上面放足球(像是聖火)，成績計算為時間越短越好。

3. 擲遠：海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總，越遠愈成績越高。

(三) 【慶祝活動】：統計這幾堂課成績，並舉行頒獎活動，教師可以製作獎狀並準備獎品 (附件八、九)。

1. 最佳精神總錦標。

2. 最佳競賽總錦標。

3. 最佳團隊口號獎。

4. 最佳團隊錦旗獎。

5. 最佳人氣神人獎。

6. 最佳鼓勵競賽獎。

四、總結活動：預計 5 分鐘。

(一) 各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。

(二) 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

(三) 頒發各組競賽之獎狀，並給予鼓勵加以讚美。

(四) 填寫課程反思回饋表 (附件十)。

作為，作為新的體育與健康情境並解決問題。

培養奧林匹克運動會之競賽目標，達成運動家精神，以強調勝不驕、敗不餒之運動精神，合乎以做為品德教育等議題融入課程的教學材料，加上進行討論與團隊合作。

單元六

●奧林匹克運動會：

奧林匹克運動會(Olympic Games)，簡稱奧運會、奧運，是國際上最主要的綜合型體育賽事，由國際奧林匹克委員會主辦；之後因有別冬季奧林匹克運動會，又稱為「夏季奧林匹克運動會」，每 4 年舉行一次。

奧林匹克運動會最早起源於古希臘，因為舉辦地在奧林匹亞而得名；但隨著古希臘的沒落，奧運停辦了近 1,500 年，直到 19 世紀末由法國的古柏坦創立了有真正奧運精神的現代奧林匹克運動會，奧林匹克運動會現在已經成為了全世界和平與友誼的象徵。

●五環旗介紹：

奧林匹克五環 (The Olympic Rings 或稱五環會徽、奧林匹克運動會會徽)，是五個互扣的環圈，五環的顏色自左至右為藍、黃、黑、綠、紅，也可用單色繪製，而底色為白色。現代奧林匹克運動會創始人古柏坦設計，因以五色能概括各會員國國旗的顏色而選定，但之後對五環賦予更多內涵。1979 年，國際奧委會出版的《奧林匹克評論》中指出：五環象徵五大洲的團結，全世界的運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神在奧運會上相見。

活動一

●奧林匹克-心智圖：

※活動任務：畫出主題為「奧林匹克運動會」或「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」，上台分享 1 分鐘。

活動二

● 仿古奧林匹克運動會：

※活動任務：畫出主題為「奧林匹克運動會」或「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」，上台分享 1 分鐘。

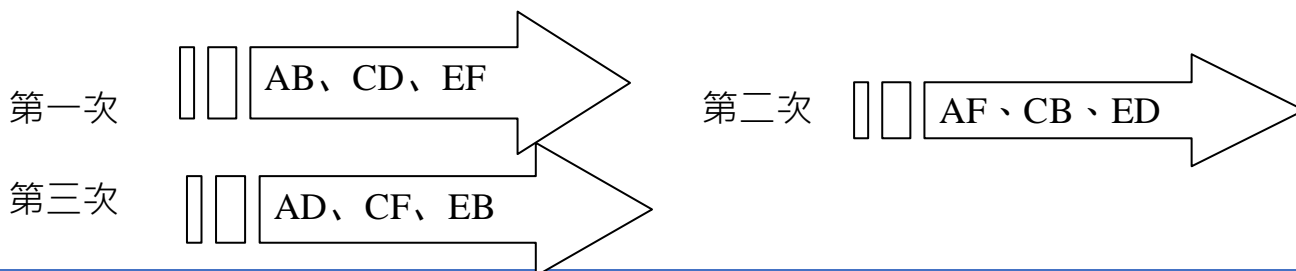
關卡一（跳遠）：拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次。成績計算：六人相加為小組成績。

關卡二（短距離接力）：總長為 192m，在 96m 放角錐折返，接力棒為角錐反過來上面放足球（像是聖火）。成績計算：為時間越短越好。

關卡三（擲遠）：海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總。成績計算：越遠成績越高。

● 對抗順序：

※活動任務：雙方隊伍對抗，由教師統一吹哨換組。



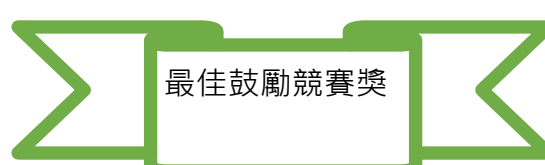
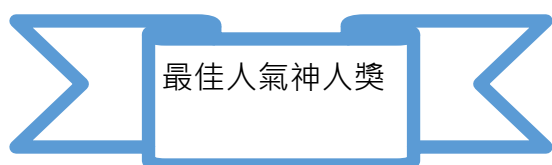
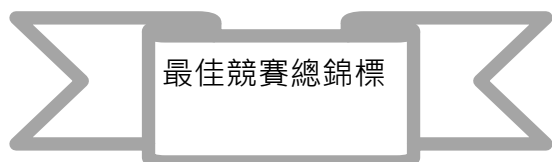
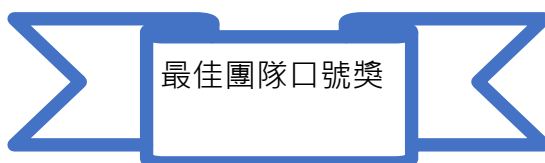
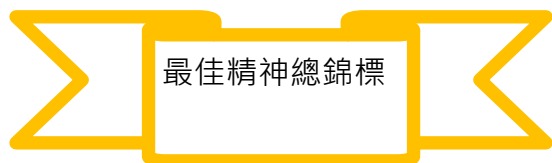
關主(由記錄員擔任)

關卡	姓名	姓名
第一關		
第二關		
第三關		

活動三

●慶祝活動：

※活動任務：成績統計，頒獎活動。



●貼心小思考：

問題 1：跑跳人生，泳出生命-體現新自我課程想法？

問題 2：奧林匹克精神如何實踐於日常生活中？

柒、參考資料

徐元民 (譯) (2001)。現代奧運史。臺北市：師大書苑。

湯銘新 (2007)。奧運會的教育價值觀。臺北市：中華台北奧林匹克委員會。

Siedentop, D. (1968). A theory for programs of physical education in the schools (Unpublished doctoral dissertation). Indiana University, Bloomington, IN.

Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). Learning how to learn. Cambridge, London:Cambridge University Press.