

目 錄

一、體育教學模組「策略聯盟工作坊試辦計畫」課程表	1
二、講師簡介	2
三、體育教學模組簡介與認證說明	3
四、陣地攻守球類教學模組簡介	7
五、動作教育教學模組簡介	11
六、陣地攻守球類教學模組遊戲規則	16
七、動作教育教學模組教學規劃	21
八、附件一體育教學模組相關網頁	28

認證庫 QR



體育教學模組認證輔導群組



體育教學模組「策略聯盟工作坊試辦計畫」課程表

陣地攻守體育教學模組

時間:109 年 9 月 23 日(三)、109 年 9 月 30 日(三): 13:30-16:30

時間	課程內容
9 月 23 日(三)	
13:30~13:50	體育教學模組認證說明
13:50~15:20	低年級球類教學模組(陣地攻守)
15:30~16:30	中年級球類教學模組(陣地攻守)I
9 月 30 日(三)	
13:30~14:30	中年級球類教學模組(陣地攻守)II
14:40~16:30	高年級球類教學模組(陣地攻守)

動作教育教學模組

時間:109 年 9 月 23 日(三)、動作教育模組 II 109 年 9 月 30 日(三): 13:30-17:30

時間	課程內容
9 月 23 日(三)	
13:30~13:50	體育教學模組認證說明
13:50~14:30	動作教育模組概念介紹
14:40~16:30	動作教育模組 I
9 月 30 日(三)	
13:30~14:30	動作教育模組 I
14:40~17:30	動作教育模組 II

講師簡介

	<p>林國榮</p> <p>現職:新北市永福國小教師 專業領域:舞蹈、體育課程設計、體育教學模組種子講師。</p>		<p>黃凱琳</p> <p>現職:新北市丹鳳國小老師 專業領域:體適能、柔道、體育課程設計、體育教學模組種子講師。</p>
	<p>張勇銓</p> <p>現職:新北市莒光國小教師 專業領域:體育教學、游泳、球類、體育教學模組種子講師。</p>		<p>劉建彬</p> <p>現職:新北市永平國小教師 專業領域:足球、田徑、體育教學模組種子講師。</p>
	<p>傅一峯</p> <p>現職:新北市彭福國小主任 專業領域:體育教學(撥拉棒、砌磚、毬子、飛盤)、體育教學模組種子講師。</p>		<p>劉員池</p> <p>現職:新北市國光國小主任 專業領域:排球、體育課程設計、體育教學模組種子講師。</p>
	<p>吳國義</p> <p>現職:新北市同榮國小主任 專業領域:足球、游泳、體育教學模組種子講師。</p>		<p>陳志昌</p> <p>現職:新北市景新國小主任 專業領域:排球、游泳、體育課程設計、體育教學模組種子講師。</p>
	<p>黃翊智</p> <p>現職:新北市新林國小主任 專業領域:籃球、田徑、體育課程設計、體育教學模組種子講師。</p>		<p>吳忠霖</p> <p>現職:新北市正義國小主任 專業領域:籃球、體育課程設計、運動生物力學、體育教學模組種子講師。</p>

新北市國教輔導團
健康與體育輔導小組

體育教學模組增能研習



體育教學模組增能研習目的

- 1.呈現符合素養導向體育教學之系統化教學模式。
- 2.提升國小體育教師教學專業能力。
- 3.提供國小非專長教師認證體育專長教師之機會。

體育教學模組推展成效

- 1.105學年度迄今已研發14種教學模組。
- 2.全國已有近1500名教師非專體育教師完成認證取得合格體育教學資格證書。

增能研習二階段
實體研習6或7小時



01 至認證平台上傳研習證明與影片、填問卷

02 返校教學實踐、拍攝影片5-10分鐘

03



第一步驟：上傳證書圖檔

*點選 1 上傳證書檔的綠圖圖，上傳研習之證書圖檔(若無研習證書則可用拍照)

2019/10/23 第9週 108(上)

首頁 登出 | 科任教師 | 夏淑琴 科任教師 教師研習系統 [編輯] 手冊

研習資訊 全部研習 校內研習 研習護照 友善列印

領域：全部 日期：108 年 08 月 12 日 ~ 108 年 08 月 12 日 查詢 總時數：7.0小時

領域	時數	領域	時數	領域	時數
教育專業知能	7.0				

項次	研習名稱	研習文號	研習時間	授予時數
1	108學年度上學期國民小學非體育專長師資-體育教學模組增能研習	新北教體衛字第1081332520	108.08.12 08:30 108.08.12 16:30	7

第二步驟:上傳教學影片

1.點選 2 登入影片網址，請於影片名稱詳述教學項目 (例:高年級球類教學模組-攻守入侵)

1	動作教育模組	6	高年級球類教學模組-陣地攻守
2	低年級球類教學模組	7	高年級球類教學模組-守備跑分
3	中年級球類教學模組-陣地攻守	8	高年級球類教學模組-隔網
4	中年級球類教學模組-守備跑分	9	中低年級體操教學模組
5	中年級球類教學模組-隔網		

2.Youtube 網址:請將 5-10 分鐘主要教學

影片先上傳至 youtube 上(可設公開,或是

只允許擁有連結的人才能觀看),請傳

Youtube 嵌入短網址, 貼上短網址即可。*

有關短網址嵌入,可參考右圖。



3.影片說明:可簡述教學對象/教學內容/教學過程等。

資料上傳 歷史圖書及影片 最新消息 教材下載 會員專區

1 上傳認證檔 (待審核) 2 登入影片網址 (待審核) 3 填寫說明 (待審核)

影片名稱: 體育影片測試2
請填寫影片名稱

影片網址: https://www.youtube.com/watch?v=
請傳Youtube嵌入短網址: 例如
https://youtu.be/X4BnllRv_sc
複製嵌入短網址教學

影片標籤:

影片說明: 體育影片測試說明15
請填寫影片說明

影片名稱

此處填入教學項目

請填寫影片名稱

影片網址

請傳Youtube嵌入短網址: 例如
https://youtu.be/X4BnllRv_sc
複製嵌入短網址教學

影片說明

此處可以簡述教學流程

請填寫影片說明

欲認證第二個模組以上的教師,請點此連結([點此開始填寫第二份認證](#))

上傳

第三步驟:填寫調查問卷

*點選 3 填寫問卷，請針對教學歷程，填寫問卷。若完成可直接按送出。



教師專業成長情形量表(請根據您實際情形回答，點選每個的符合程度，分別給予5、4、3、2、1分，越接近代表的量數分別為：完全符合「5」分，大致符合「4」分，一半符合「3」分，不太符合「2」分，完全不符合「1」分)。

填寫說明: 教師專業成長情形量表共27題教師專業成長分為「體育專業知識」、「體育教學知能」、「專業態度」、「生涯經營」等四個構面，目的在瞭解您參與體育教學模組研習後對於自己未來教師專業相關能力的專業成長情形。(說明)

1. 參與體育教學模組研習，讓我能瞭解十二年級教育理念的教學形式。

☒ 完全符合 ☐ 大致符合 ☐ 一半符合 ☐ 不太符合 ☐ 完全不符合

2. 參與體育教學模組研習，讓我能瞭解體育教學模組課程內容的規劃與實施。

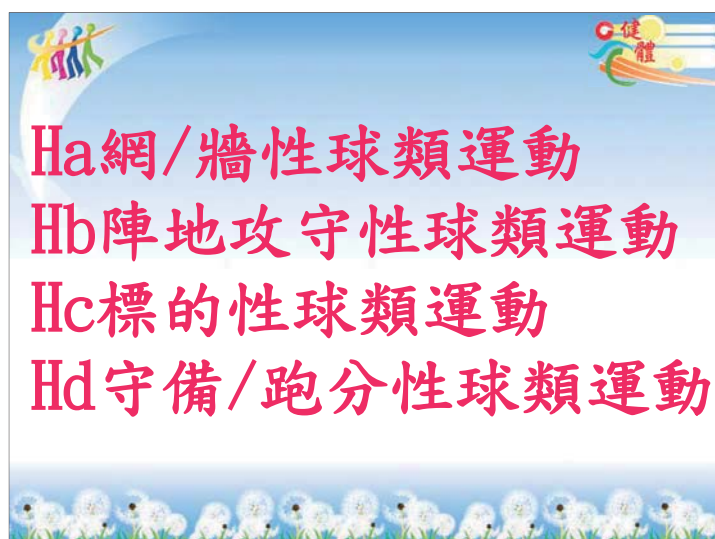
☐ 完全符合 ☒ 大致符合 ☐ 一半符合 ☐ 不太符合 ☐ 完全不符合

3. 參與體育教學模組研習，讓我能掌握合宜的教學資源，充分應用於體育教學模組。

☐ 完全符合 ☐ 大致符合 ☒ 一半符合 ☐ 不太符合 ☐ 完全不符合

4. 參與體育教學模組研習，讓我能研習更多元的體育教學模組教學案例。





競爭類型運動學習內容分類			
陣地防守性 Invasion Games	網/牆性 Net/Wall Games	守備/跑分性 Striking/Fielding Games	標的性 Target Games
<ul style="list-style-type: none"> 籃球 足球 橄欖球 手球 	<ul style="list-style-type: none"> 羽球 網球 壁球 排球 	<ul style="list-style-type: none"> 棒球 壘球 板球 樂樂棒球 	<ul style="list-style-type: none"> 保齡球 高爾夫球 槌球 飛盤高爾夫

- 透過符合規則的攻守對抗關係，由學生或與他人合作方式，同時與另一位對手或其同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一目標以免失分。
- 在競爭型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的責任行為。



陣地攻守球類學習內容

第一階段

Hb-陣地攻守性球類運動

Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。

第二階段

Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。

第三階段

Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。

體育教學模組結構

引用自掌慶維 (2017)

教學影片必要流程

資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例

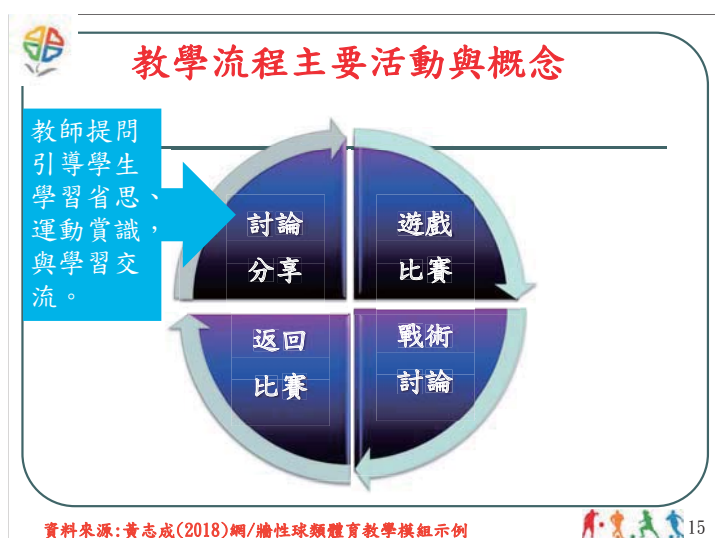
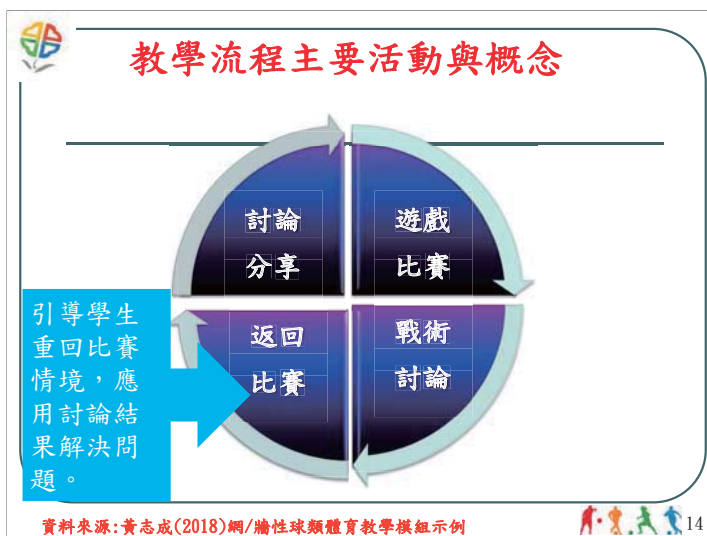
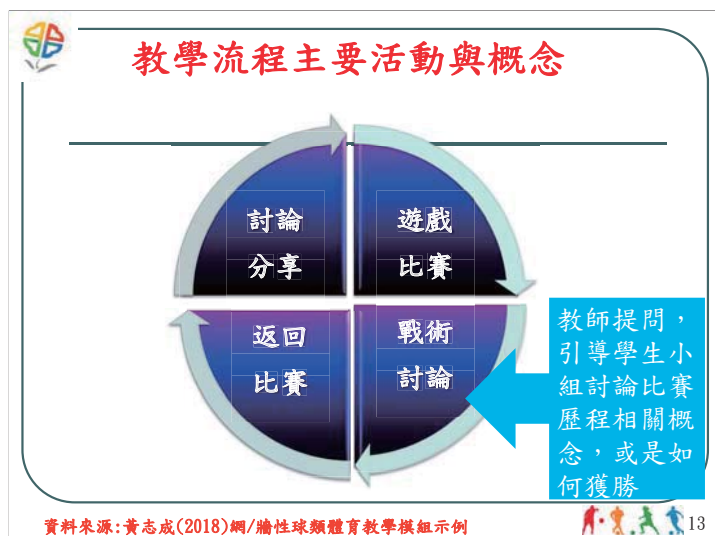
教學流程主要活動與概念

教師講解遊戲規則，讓學生理解如何進行比賽和相關概念

資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例

~王牌線上~

1. 四個人或五個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。
3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，進攻隊將球傳給王牌，由王牌執行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。
6. 王牌可以用手接球，再放置地上進行射門動作。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

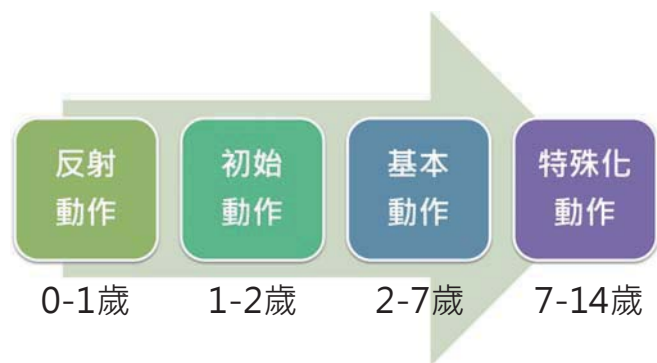


新北市體育教學模組研習

動作教育 概念與介紹

健體輔導團-國小組

動作發展的階段 #1

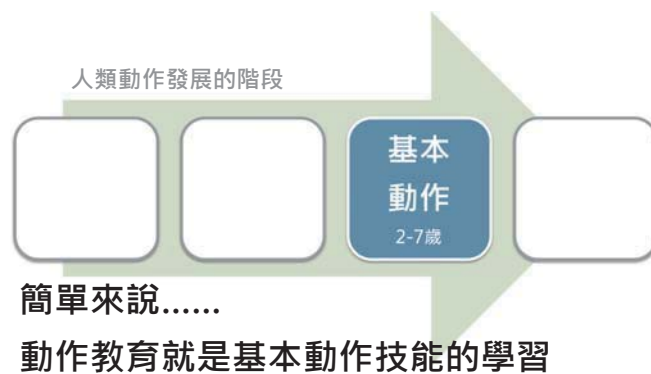


(Gallahue, 1996)

動作發展的階段 #2

- 動作發展的特徵：從頭到腳，從近到遠。
- 學習基本動作技能的黃金時期約為2到7歲。
- 8歲以後的兒童對於大肌肉的控制有比較好的能力。
- 7 - 8歲的國小低年級兒童，正處於基本動作和特殊動作之間的轉換期。

動作教育是？階段



為何要學？基本動作

◆基本動作 是構成 特殊化動作 的必要條件。

◆基本動作 如同 動作字母

Ex. 學習語言時，



從單字→詞彙→句子。

在腦中產生的連結，建構成概念。

基本動作 # 依年齡分

初始期	基本期	成熟期
2 - 3歲	3 - 5歲	5 - 7歲
表現模仿動作，動作較粗糙不協調。	動作較能控制，協調性和節奏有所改善，但缺乏流暢感。	能將幾個基本動作加以整合後表現，動作流暢且精確，並應用在特殊動作上。

基本動作 # 依類別分

		
穩定性動作	移動性動作	操作性動作
在固定點上能做的動作	兩點移動時能做的動作	操作器具時能做的動作

基本動作 # 依類別分

穩定性動作	移動性動作	操作性動作
靜態平衡	走	投擲
動態平衡	跑	捕接
軸心運動	大躍步	踢
	水平跳 垂直跳	停
	單腳跳	運拍
	踏跳步	滾
	墊步	打擊
	滑步	

(Gallahue, 1996)

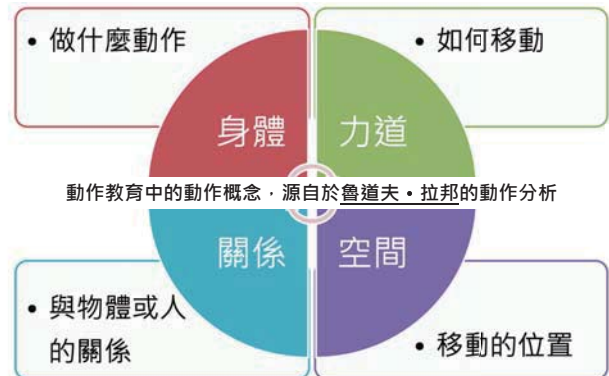
動作教育模組的教學



◆熟練正確的動作技巧，應用於日常生活。

◆建構兒童 **動作概念** 知識。

動作教育模組 # 動作分析



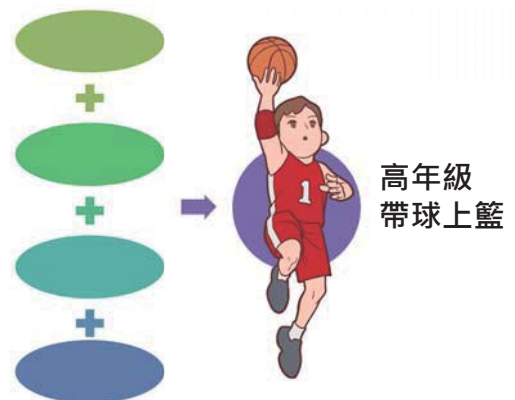
(Graham, 2004)

在設計教學模組時 先動作分析

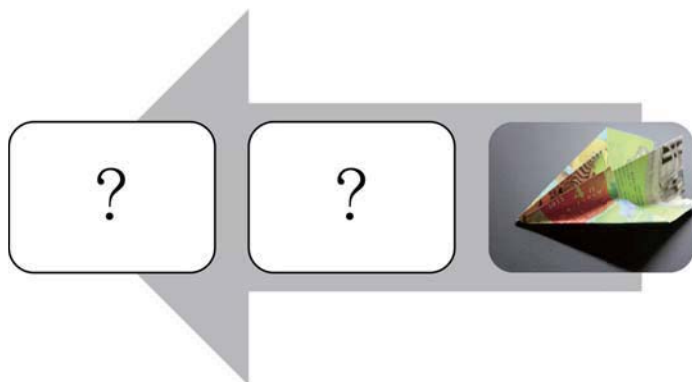
概念	構面
身體	部位、形態、項目
力道	力量、速度、時間
空間	方向、位置、路徑
關係	動作、同伴、器材

(Graham, 2004)

一連串 基本動作 組合 成為特殊化動作



在設計教學模組時 遊戲趣味化



紙飛機>>作者：小林 實 繪者：林明子



動作教育模組的教學

- 教師將單調乏味的基本動作練習，設計為豐富有趣的遊戲式活動。
- 教師必須分析動作的元素，設計教材內容，發展動作學習的方法。
- 器材使用，先使用大球練習，熟練之後再換較小的球練習。

動作教育模組的教學

- 教師教學進行中，提出問題來刺激兒童思考，使兒童回答動作相關問題，以建構兒童動作概念知識。
- 強化兒童動作技能，內化成動作概念知識。
- 動作教育是體育教學的基礎，最好在幼稚園和國小低年級階段實施，效果會更加顯著。

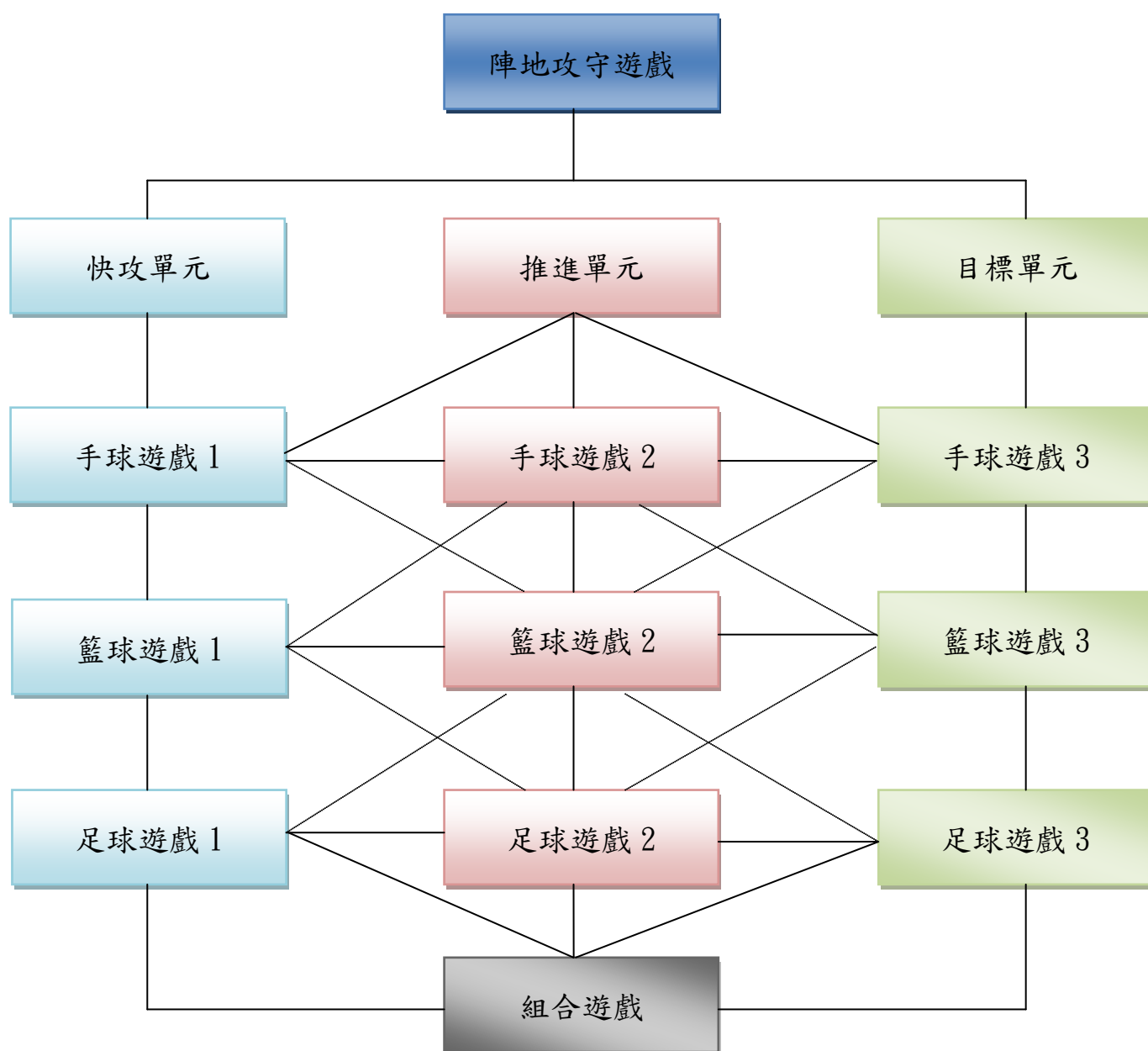
為何要教？ # 動作教育

- 基本動作的能力，攸關於感覺統合的發展。
- 兒童的腦如果缺乏感覺刺激將會無法正常處理外界傳遞的訊息發展。
- 六歲之前的兒童無法藉由抽象概念來認識外界的事物，必須直接透過感覺輸入來認識自己的身體和周遭的環境。

為何要教？ # 動作教育

- 感覺統合功能發展在兒童成長過程中扮演重要的角色。
- 兒童的動作輸出必須依賴感覺輸入，進而影響計畫活動的能力。
- **回到最初.....**
動作教育就是基本動作技能的學習。

陣地攻守球類遊戲發展架構



陣地攻守單元(足球)

體育教材資源網 <http://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/3>

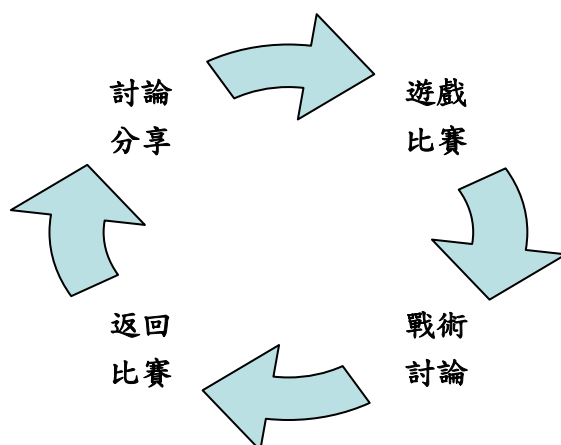
壹、名稱:王牌前線

- 一、人數:四人或五人為一組。
- 二、器材:小韻律球、報紙球、球框、球門、大紙箱、角錐、號碼衣、小白板。
- 三、場地範圍:可用角錐標示
- 四、規則:



1. 四人為一組(4 vs 4)。
2. 各隊選一人擔任王牌，並站立於敵方的「王牌區」;王牌只能在王牌區，球員只能在球場中活動。
3. 王牌不可離開王牌區，其他人不可進入。
4. 場內有一顆球，兩隊隊員以腳玩球，取得球權者為進攻方。
控球方須將球傳給王牌，並由王牌進行射門^{註1}
5. 王牌可於王牌區任一點接球(可用手)，並在接球後三秒內完成定點射門。^{註2}
6. 得分或出界(王牌射門未得分亦為出界)均攻守交換，由對手於出界的邊線(或最靠近的邊線)以「手擲球」入場。
7. 在活動中不可發生衝撞、搶球的動作，犯規就換隊發球。
8. 在哪裡犯規，在哪裡發球(防守者須距離五步)。
9. 當任何一方以單腳將球踩在腳底下時，對方不得搶球。

貳、教學模組結構:



註 1:教師可依學生程度調整王牌射門的規定。

- (1) 簡單:王牌以手接球後以手將球帶到容易得分的位置，進行定點射門。
- (2) 適中:王牌以手接球後，在原地進行定點射門。
- (3) 困難:王牌以腳接球，並在原地或以腳運球至容易射門的地方，進行定點射門。

註 2:依照學生程度，教師可調整王牌的功能，以達到不同的教學目標，或戰術概念。

變化 (1): 王牌換我當	<ul style="list-style-type: none"> ◎學生輪流擔任不同的角色，學習「接應、進攻位置的決定」。 ◎可依學生能力，替射門的王牌進行分數加權(乘 1、乘 1.5、乘 2 倍)。
變化 (2): 助攻我最行	王牌不能射門，僅能擔任助攻(射門的前一顆球必須經由王牌)王牌接球後，必須在三秒內將球傳出(確保比賽流暢度)。
變化 (3): 四對四樂樂足球	<ul style="list-style-type: none"> ◎取消王牌與王牌區，進行沒有守門員的樂樂足球賽 ◎學習在更複雜的情況中，運用先前所學的戰術概念來進行比賽。

陣地攻守單元(手球)

體育教材資源網 <http://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/2>

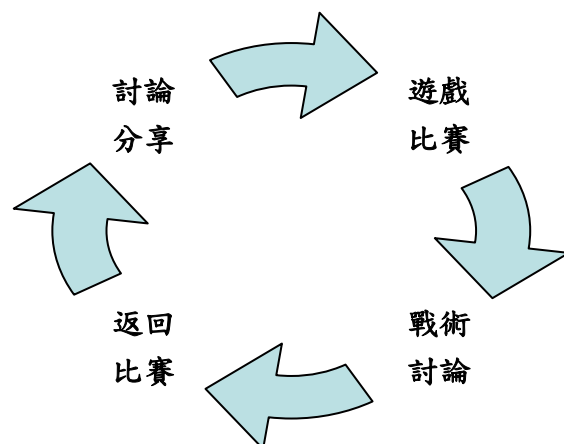
壹、名稱:王牌前線

- 一、人數:四人或五人為一組。
- 二、器材:小韻律球、報紙球、球框、球門、大紙箱、角錐、號碼衣、小白板。
- 三、場地範圍:可用角錐標示
- 四、規則:



1. 四人為一組(4 vs 4)。
2. 各隊選一人擔任王牌，並站立於敵方的「王牌區」;王牌只能在王牌區，球員只能在球場中活動。
3. 王牌不可離開王牌區，其他人不可進入。
4. 場內有一顆球，兩隊隊員;一方為進攻方(3 人)，一方為防守方(3 人)。
控球方為進攻方，控球方須將球傳給王牌，並由王牌進行射門^[註1]
5. 得分或出界(王牌射門未得分亦為出界)則球權交換，由對手於出界的邊線(或最靠近的邊線)擲球入場。
6. 持球時不可以運球或帶球行走，違例則由對方發球。
7. 在活動中不可發生衝撞、搶球的動作，犯規就換隊發球。
(在哪裡犯規，在哪裡發球;發球動作為「雙手持球腳不離地→高舉過頭→發球」)。

貳、教學模組結構:



註 1:依照學生程度，教師可調整王牌的功能，以達到不同的教學目標，或戰術概念。

變化（1）： 王牌換我當	<p>◎學生輪流擔任不同的角色，學習「接應、進攻位置的決定」。</p> <p>◎可依學生能力，替射門的王牌進行分數加權(乘 1、乘 1.5、乘 2 倍)。</p>
變化（2）： 助攻我最行	<p>王牌不能射門，僅能擔任助攻(射門的前一顆球必須經由王牌)王牌接球後，必須在三秒內將球傳出(確保比賽流暢度)。</p>
變化（3）： 突破封鎖線	<p>◎王牌區增加一名防守者(擔任王牌守門員)，其防守時不得身體接觸。</p> <p>◎王牌區中的王牌攻擊者及守門員，可在王牌區任意移動，比賽區中的兩名球員，可以傳球或運球移動</p>
變化（4）： 得分難不難	<p>增加球門數量： 各球門的分數不一，距離越遠的球門(難度越高)分數越高(1~3 分)。</p>

動作教育教學模組教學規畫表

授課教師	林國榮(永福) 傅一峯(彭福) 黃凱琳(丹鳳) 劉建彬(永平) 吳忠霖(正義)	
項目	授課內容預定【空間、時間、力量、流暢】個人 兩人同儕關係 2人以上小組合作	
動作教育 I 移位性動作與穩定性動作 1	<p>【移位性活動遊戲】</p> <p>移位性動作與穩定性動作</p> <p>【走、跑、跳活動】</p> <p>自由前進 加快速度 改變方向 改變路徑 改變高度 身體動作姿勢 必要時可兩人模仿與小組進行</p> <p>活動一:自由跑跳(輕鬆音樂+鈴鼓)</p> <p>活動二:改變方向</p> <p>活動三:改變高度</p> <p>活動四:兩人跟隨模仿(停止時兩人一組的組合動作)</p> <p>【延伸遊戲活動】</p> <p>聽指令完成動作</p> <p>活動一:</p> <p>教師說明:音樂下,聽到哨音聲時走 S 型</p> <p>活動二:</p> <p>教師說明:音樂下,聽到鈴鼓聲:找同學擊掌-並數數看和幾位同學擊掌</p> <p>【教師引導學生討論分享】</p> <p>在剛才的活動中</p> <p>Q:自己做了那些移動性動作呢?</p> <p>Q: 一個動作可以快速的行進或移動?</p> <p>移位性遊戲活動</p> <p>【肩併肩(牛皮糖)】</p> <p>活動一:雙人牛皮糖</p> <p>規則說明:</p> <p>1. 班操作,每兩個人為一組,交換執行角色動作。</p> <p>2. 乙生緊靠著甲生的左肩,甲生主動發號施令並移動位置,乙生必須立即反映並儘快移動跟隨。</p> <p>【肩併肩(牛皮糖)延伸活動】</p> <p>活動二:三人牛皮糖</p> <p>1. 三人一組</p>	<p>【器材】</p> <p>1. 音響</p> <p>2. 音樂</p> <p>3. 哨子</p> <p>4. 鈴鼓</p> <p>【器材】</p> <p>1. 音響</p> <p>2. 音樂</p> <p>3. 哨子</p> <p>4. 鈴鼓</p>

動作教育 I 移位性動作與穩定性動作 2	<p>2.中間負責移動(發動施令)被黏者，兩邊負責跟隨(黏人者)</p> <p>活動三:牛皮糖動作造型模仿</p> <p>1.中間負責移動(發動施令)，兩邊負責跟隨。</p> <p>2.小組學生輪流擔任主動發號施令並移動位置，定點時需擺一個動作，小組其他學生必須立即反映並儘快移動跟隨，並模仿其動作。</p> <p style="text-align: center;">【追蹤接力】</p> <p>活動四：追蹤接力</p> <p>規則說明</p> <p>1. 班分為若干組，以號碼衣(1-5)分辨組別。</p> <p>2.教師確認學生編號順序(呼號舉手)</p> <p>3.教師規則說明</p> <p style="padding-left: 20px;">*聽到音樂 體學生自由快走(跑)。</p> <p style="padding-left: 20px;">*1 號找到 2 號交棒，依序到 5 號再傳回 1 號依此循環。</p> <p>4.多組同時進行時須注意安 。</p> <p style="text-align: center;">【八仙過海篇】【太空漫步】</p> <p>兩人一組或是單獨做</p> <p>◎太空漫步走</p> <p>◎太空漫步走+手部飛翔動作</p> <p>◎太空漫步走+同學自由發揮創意。如游泳動作等</p> <p>創意時可展現不同面向的行進</p> <p>◎小步快走</p> <p>◎快手慢腳</p> <p>◎慢手快腳</p> <p style="padding-left: 40px;">等動作**主要訓練學童身體協調性</p> <p style="text-align: center;">【平衡、協調、穩定活動】</p> <p>規則說明</p> <p>1.兩人一組</p> <p>2.依照教師說明示範進行。</p> <p>◎蹲姿雙掌互推</p> <p>◎站姿雙掌互推</p> <p>◎站姿接觸互推(肩膀)</p> <p>◎站姿接觸互推(單足踝內側)</p> <p>◎站姿接觸互推(側臀)</p>	<p>5. 號碼衣</p> <p>6. 各式安 傳接器材</p> <p style="text-align: center;">【器材】</p> <p>1. 音響</p> <p>2. 音樂</p> <p>3. 哨子</p> <p>4. 鈴鼓</p>
----------------------	---	---

	<p>◎站姿接觸互推(創意)</p> <p>【教師引導學生討論分享】</p> <p>教師提問</p> <p>Q:目前前面所有的活動妳覺得 一個最好玩?</p> <p>為什麼?</p> <p>A 學生嘗試回答。 如:推人活動跟平衡有關</p>	
動作教育 I 移位性動作與穩定性動作 3	<p>【拜訪小島(擊擊如律令)】</p> <p>(方式1)環分散至於地板,教師撥放音樂,學生隨意穿梭其間,遇見環時,可以跑進,跑出,跳進,跳出,跨越...等。</p> <p>(方式2)所有人在活動空間內移動,遇到同學時須主動擊掌。</p> <p>(方式3)行進路線中通過呼拉圈,可任意的做(跑進跑出、跳進跳出、跨越、轉身及方向變換)動作。</p> <p>【地鼠回家(回老家)】</p> <p>每個學童將自己的環間隔放置地面,音樂響起在期間自由穿梭移位,聽到指令後回到自己的家(環)。</p> <p>【地鼠回家(換新家)】</p> <p>同學先站在自己的環裡面,聽到音樂開始在環之間移動,聽到指令跳進不同的環。</p> <p>【地鼠回家(串門子)】</p> <p>環間隔放置地面,同學們先在自己的環,聽到音樂後在其間穿梭移位,聽到指令跳進跳出3-4個不同的環,再進到新的環才算成功。</p> <p>【猜拳贏了才回家】</p> <p>聽到指令,趕緊找人猜拳,贏的人可以進到環中。</p> <p>教師引導學生討論分享</p> <p>◎分享自己最喜歡 一個活動?為甚麼?</p> <p>【兩人一個家(當我們圈在一起)個人自由行走版】</p> <p>聽到哨音或指令,盡快找到夥伴,跳進同一個環中,完成指定任務後須同時舉手說完成。</p> <p>【兩人一個家(當我們圈在一起)兩人前後跟隨模仿動作版】</p> <p>聽到哨音或指令,盡快找到夥伴,跳進同一個環中。</p> <p>【你儂我儂】</p>	<p>【器材】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 音響 2. 音樂 3. 哨子 4. 鈴鼓 5. 呼拉圈 <p>每人一個</p>

動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 1	<p>二人以不同姿勢互套環，由上至下，由下至上，仰臥由後往前，俯臥由前往後，環直立人鑽過．．等</p> <p style="text-align: center;">【你儂我儂 1(鑽山洞)】</p> <p>直立圈兩人輪流穿過，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;">【你儂我儂 2(穿衣服)】</p> <p>兩人輪流由上到下互套圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;">【你儂我儂 3(穿褲子)】</p> <p>兩人輪流由下到上護套圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;">【你儂我儂 4(防護圈)】</p> <p>兩人輪流，一人先躺地上，另一人拿呼拉圈從躺地者的頭到腳套過，躺地者儘量不碰到呼拉圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;">【你儂我儂-延伸活動】</p> <p style="text-align: center;">◎你儂我儂 1(鑽山洞) 三人版或多人版</p> <p>兩人直立圈一人穿過，三人輪流，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;">【最佳護衛(護花使者)】</p> <p>(方式1) 前方同學場中自由移動走，後者手握環跟隨。</p> <p>(方式2) 前方同學場中自由移動走(手像小鳥飛翔)，後者握環跟隨。</p> <p>(方式3) 前方同學場中自由移動(單腳跳)，後者握環跟隨。</p> <p>(方式4) 前方同學場中自由移動(雙腳跳)，後者握環量跟隨。</p> <p>(方式5) 鼓勵前方同學行進時可以變換方向(右飛，左飛)，速度，高低(蹲低行走，小青蛙跳，展起來慢慢走，快樂步，)等，場中自由移動，後者握環跟隨。</p>	5. 呼拉圈 每人一個
動作	<p style="text-align: center;">穩定性、移位性與操作性</p> <p>【轉轉環】</p> <p>每人一個環，擰開間隔是當距離，將環直立轉圈。本活動訓練學童的手眼協調，利用環轉動的時間作動作，學童體會時間內完成動作的經驗，進而學習有效率的操作環，使其轉動時間延長，進而改善移位動作度，快速地完成指令。</p> <p>【原地轉環】</p> <p>*右(左)手練習轉環</p> <p>【原地轉環+拍手】</p>	<p>【器材】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 音響 2. 音樂 3. 哨子 4. 鈴鼓 5. 呼拉圈 <p>每人一個</p>

<p>教育 II 穩 定 性 、 移 位 性 與 操 作 性 2</p> <p>穩 定 性 、 移 位 性 與 操 作 性 3</p>	<p>*轉圈後拍手接(10 下- 20 下- N 下)，接住要舉手</p> <p>【轉環-圍繞環跑】 *順(逆)時針方向跑(順 1 圈-逆 1 圈-順逆各 1 圈)，接住要舉手</p> <p>【轉環-圍繞環跑+拍手】 *順(逆)時針方向跑(順 1 圈-逆 1 圈-順逆各 1 圈)，接住要舉手</p> <p>【歡樂步繞圈】 *順(逆)時針方向跑(順 2 圈-逆 1 圈-順逆各 1 圈)</p> <p style="text-align: center;">◎轉轉環延伸活動+太空漫步系列 鼓勵學童自行創作各種方式移位</p> <p>*順(逆)時針方向跑(順 2 圈-逆 1 圈-順逆各 1 圈)</p> <p style="text-align: center;">【兩人轉轉環】 兩人一組，彼此接對方的正再轉動的環</p> <p>◎轉轉圈-轉換位(兩人一組) *AB 點直線换位(循序增加環的距離) *A 繞 B 回 A (循序增加環的距離)</p> <p style="text-align: center;">延伸活動－團隊轉轉環 ◎轉轉圈-换位(N 人一組)</p> <p>*若四人一組，同時轉圈後(可順逆時針)，從外圍通過其他夥伴的轉圈，回到自己的位置，圈不掉落停止。</p> <p style="text-align: center;">◎轉轉圈遊戲-異立不搖(團隊合作競賽)</p> <p>*在限定範圍內，每位隊員先執轉一個圈。 *轉完跑向其他夥伴所轉的圈，同一個不可連續轉動，有圈倒下停止即結束。 *計時時間長者為優勝。</p> <p style="text-align: center;">【滾滾環】 將環直線向前滾動 (方式 1) 個人練習環向前滾動(分組練習，自己滾要自己接)，教師提示不能用丟的只能用滾的。 (方式 2) 個人練習將環向前滾動，滾出後人緊跟隨環行進，(分組練習)，</p>	<p>【器材】 1. 音響 2. 音樂 3. 哨子 4. 鈴鼓 5. 呼拉圈 每人一個</p>
---	---	--

<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 4</p>	<p>教師提示不能用丟的只能用滾的。</p> <p>(方式3) 兩人一組，輪流滾環，一人將環線向前滾動，另一人進快跟上，抓到環。雙方可根據能力，約定調整距離，減少難度或增加挑戰性。</p> <p style="text-align: center;">【環與人造型創作】</p> <p>(方式1) 兩環分組創作造型，學童自行發揮創意。</p> <p>兩人一組，進行創意發想。</p> <p>小組發表：猜猜看這是什麼？</p> <p>小組發表時可以鼓勵學生發揮創意</p> <p style="text-align: center;">【教師引導學生討論分享】</p> <p>◎分享喜歡這堂課嗎？這堂課讓你學到或練到什麼？為甚麼？</p> <p>◎分享自己最喜歡一個活動？為甚麼？</p>	
<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 5</p>	<p style="text-align: center;">【冠狀面的擺動與繞環】</p> <p>*提升學童的空間意識與口語能力。</p> <p>活動說明：學生跟著老師用雙手持球，在冠狀面左右擺動與繞環，並隨節奏說出動作內容。</p> <p>右三拍，左三拍，繞一圈，再三拍。</p> <p>(方式1) 雙手持球，在冠狀面左右擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。</p> <p>(方式2) 單手持球，右手 左手，在冠狀面左右擺動與繞環，跟隨節奏說出動作內容。</p> <p style="text-align: center;">【矢狀面的擺動與繞環】</p> <p>*提升學童的空間意識與口語能力。</p> <p>活動說明：學生跟著老師用雙手持球，在矢狀面前後擺動與繞環，並隨節奏說出動作內容。前三拍，後三拍，繞一圈，再三拍。</p> <p>(方式1) 右手持球，在矢狀面前後擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。</p> <p>(方式2) 左手持球，在矢狀面前後擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。</p> <p style="text-align: center;">【冠+矢狀面的擺動與繞環】小星星變奏-圓舞曲</p> <p>(方式1) 搭配「小星星變奏曲」，師生邊唱+做動作，以訓練肢體和口語表達的協調感。</p> <p>(方式2) 搭配「圓舞曲」</p> <p>(方式3) 將器材由氣球改成彩帶做擺動與繞環。讓學生更容易意識到空間軌跡。是否進行小組創編及表演？</p>	<p style="text-align: center;">【器材】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 音響 2. 進行曲音樂 3. 圓舞曲音樂 4. 哨子 5. 鈴鼓 6. 氣球/每人1 <p>皮拉提斯球/人</p> <p>體操彩帶/人2</p> <p>角錐/人2</p>

<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 6</p>	<p style="text-align: center;">【空間軌跡ㄅㄆㄇ】</p> <p>1.提升空間意識 2.培養觀察能力 3.學會注音符號與拼音</p> <p>教師說明與示範</p> <p>（方式1）用氣球當做筆，在空氣中寫出自的軌跡，數字或注音符號及英文字母，請一個學生寫出拼音的水果，</p> <p style="text-align: center;">【移位性動作目標】</p> <p>1.學會移位性動作 2.認識環境</p> <p style="text-align: center;">【小小樂兵創意進行式】+農夫之妻？</p> <p>（方式1）配合輕快的行進音樂，在口字的空間中，教師帶領學生進行基本的移位性動作－擺手走路－側滑步－快樂步－慢慢地往地上爬（雙腳要著地）－膝蓋抬起來</p> <p style="text-align: center;">【移位性動作目標】</p> <p>1.學會移位性動作 2.培養口語表達能力 3.提升空間意識 4.認識環境</p> <p style="text-align: center;">【計話-台灣-行動 go】</p> <p>（方式2）與社會地理科結合，表演前妳要用你的口語說出你的位置還有動作，妳想要從 邊？移動到 邊？妳會作出什麼動作？等你講完了再開始做</p> <p>老師提供三個角椎，學生要自己去放出學生規劃的地理位置，如這裡是台北市這裡是新竹市這裡是台中市，接下來用口語說出計畫，接著開始操作，臺北市用雙腳跳新竹市再用單腳跳台中市最後用快樂步回台北市。引導多樣化的行進模式：爬的，跑的，跨步跳，鴨子走，騎馬跳，小狗狗爬，水桶滾，模仿動物行進生活物品的移動方式。</p> <p style="text-align: center;">【計話-家鄉-行動 go】</p> <p>（方式3）結合居住環境整合並促進社會領域，教師用地圖介紹社區地理位置，一樣用口語的方式，規劃自己的位置及移動方式再進行。</p> <p style="text-align: center;">【肢體律動伸展】</p> <p>◎音樂遊戲-農夫之妻、小人國</p> <p>◎持球伸展操-</p> <p>*以速度適中 3 拍子的音樂配合動作口訣進行。</p> <p>*口訣：(右左前後)3 拍、(左右後前)3 拍、繞一圈再 3 拍(反之)。</p>	<p style="text-align: center;">【器材】</p> <p>1. 音響</p> <p>2. 進行曲音樂</p> <p>3. 農夫之妻音樂</p> <p>4. 哨子</p> <p>5. 鈴鼓</p> <p>6. 角錐/若干</p> <p>7. 台灣地圖</p> <p>8. 社區地圖</p>
------------------------------	---	--

附件一

動作教育 I 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/6	動作教育 II 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/5
動作教育 III 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/4	球類遊戲低年級 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/12
陣地攻守足球-103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/3	陣地攻守-足球 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/2
陣地攻守 高年級 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/11	守備跑分性球類 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/10
體育教學法：國小體育基本教學方法 107 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329549&t=c	安全有效的體育教學 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/9
勇敢向前跑－國小中年級田徑 106 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326002&t=c	快樂的跳躍－國小高年級田徑 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326010&t=c
創造性舞蹈 1:用心跳舞真有趣－國小中年級舞蹈 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326019	身心動作教育 (1)104 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=309714
國小低年級球類遊戲評量 107 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329552	責任模式融入體育教學：玩遊戲學品德 105 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=316176
國小動作教育評量 107 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329561&t=c	國小中年級標的性球類運動 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329558&t=c
理解式球類教學 104 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=309710	國小中年級標的性球類運動 107 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329558&t=c
創造性舞蹈 2:我是小小雕塑家－國小高年級舞蹈 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326026&t=c https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326026&t=c	創造性舞蹈 1:用心跳舞真有趣－國小中年級舞蹈 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326019&t=c

筆記頁

This image shows a blank page from a notebook, titled "筆記頁" (Notebook Page). The page is ruled with horizontal lines. Each line is a thin, dark grey line. At the end of each line, there is a small, solid black square marker. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. The page is otherwise blank, with no text or other markings.

筆記頁

This image shows a blank page from a notebook, titled "筆記頁" (Notebook Page). The page is ruled with horizontal lines. Each line is a thin, dark grey line. At the end of each line, there is a small, solid black square marker. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. The page is otherwise blank, with no text or other markings.