

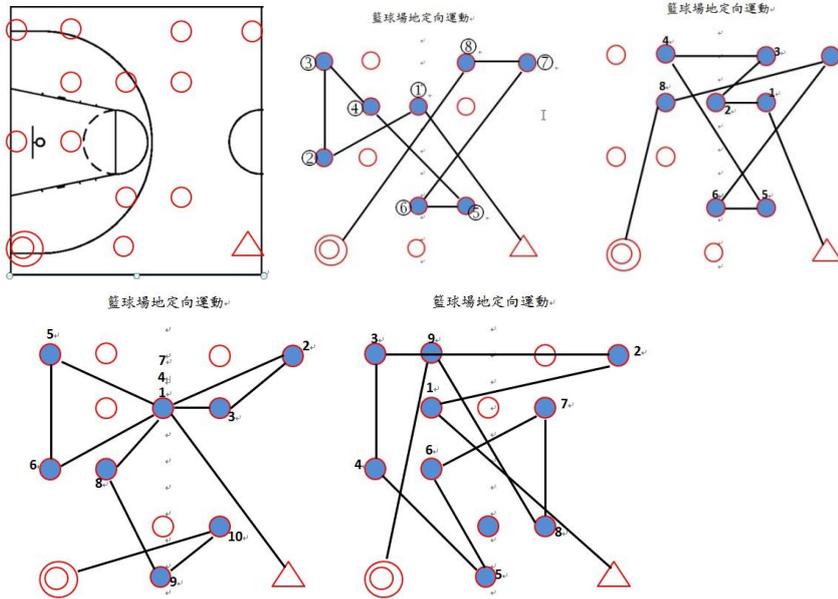
104 年度苗栗縣中山國民中(小)學健體學習領域教學活動設計

公開觀課時間:104.11.11 第 5、6、7 節 高年級學生

演示活動名稱	體適能一看圖辨位腳底乾坤		
教學演示者	鄭英信	教學階段	國小
領域科目	體育	教學對象	高年級
教學目標	認知：能看圖分辨方位完成任務 情意：能團隊討論互相合作，培養團隊精神 技能：在跑步的過程中發展學生協調、平衡和敏捷能力		
能力指標	【健康與體育】1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動 【健康與體育】3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 【健康與體育】3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【健康與體育】3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動基本動作或技術。		
有效教學策略說明	一、利用遊戲比賽分組進行，增強訓練體適能的氣氛及樂趣 二、利用提問引導思考解決問題能力。		
教材資源說明	呼拉圈 12 個、四組定向路線圖、登記卡、碼錶、彩色筆、原子筆、籃球 16 顆、羽毛球 16 顆。起點、終點標示各一（可用椅子或交通錐）。		
教學活動流程說明	一、準備活動： （一）引起動機：集合整隊，告訴學生今日的上課大綱 （二）暖身活動： 1. 教師帶領全體學生由頸關節、手臂關節、髖關節、膝關節、手腳踝關節依序做暖紙運動。 2. 教師帶領全體學生繞著球場做小跑步、後退跑、側併步、交叉步、跑跳步。 二、發展活動： 將全班分成四組 （一）簡易定向：準備四組定向路線圖，向學生說明依任務圖指示跑完路線計時賽。各點放置一支彩色筆，依照路線圖順序點用各點的彩色筆畫記。順序錯誤，一個定點加時 20 秒。 1. 教師事前利用呼拉圈在籃球場布置簡易定向場地。 2. 每人發給一份路線圖，分隔 15 秒出發，計時。一人發號出發，教師終點計時，報時間學生自己記錄。（可以將學生分兩組，這樣有人可以幫忙計時、發令、記錄） 3. 教師提問，過程中有什麼困難的？和一般有什麼不同？怎麼做可以更快速？ 4. 進行第二次比賽。 5. 教師提問第二次比賽時間是否有縮短？你們覺得哪裡改善所		

以時間縮短？

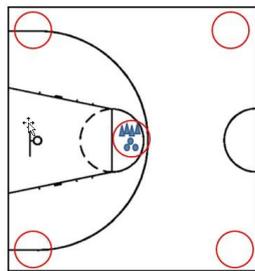
- 進行第三次比賽，任務表於出發前 15 秒才給。
- 教師提問，第三次的難度在那裡？有什麼方法可以更快速？



(二) 開心農場

將學生分成三組，老師可以湊第四組，每組代表一戶農家，學生輪流跑到農田收作物，一次收成一項，一定時間收成多者獲勝。(一開始全放羽毛球，之後可以設定羽毛球 1 分，籃球 3 分，三角錐 5 分) 收成回來的作物需放置在呼拉圈內。

第一關：農場作物收成完即停止，計算各組得分，分數多者獲勝



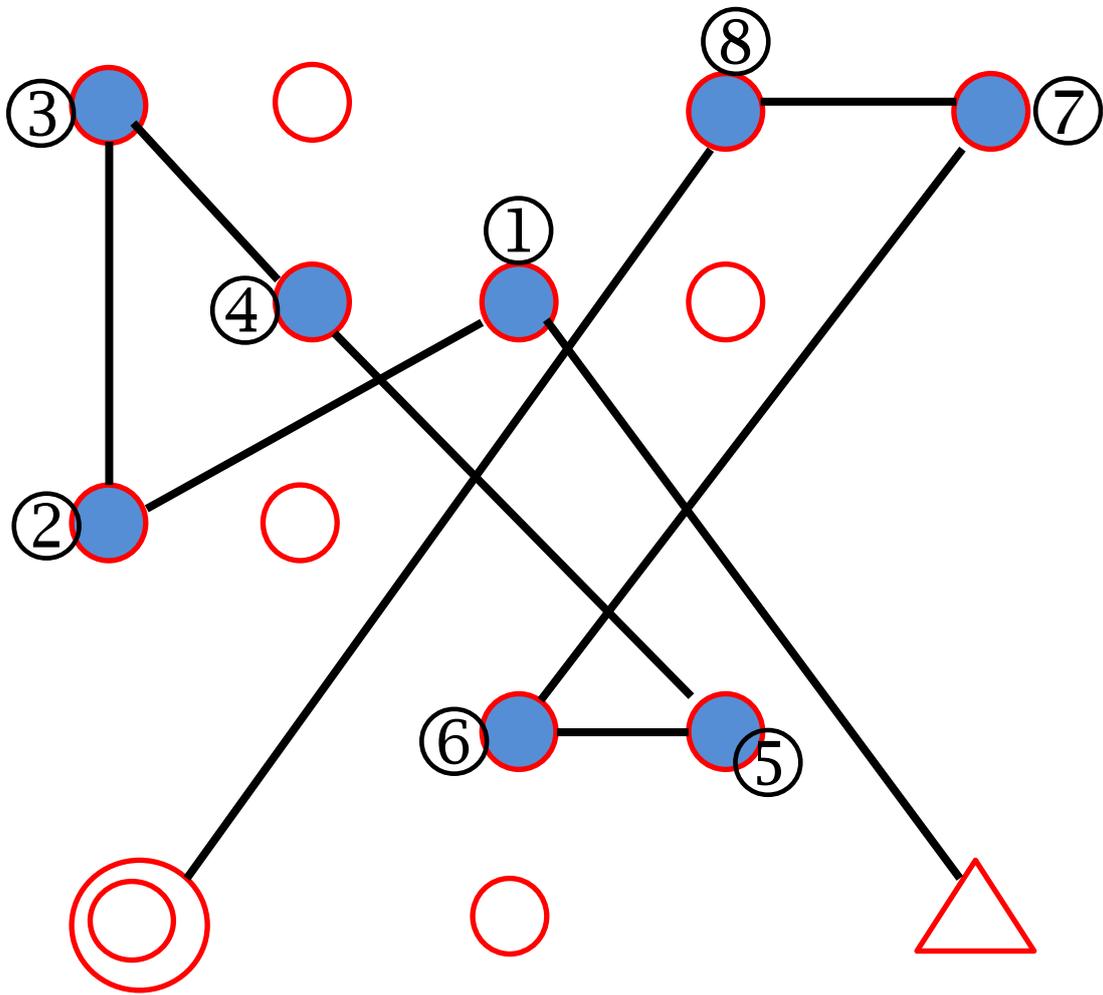
第二關：增加籃球 5 顆，羽毛球 1 分，籃球 3 分。

請各組先討論其策略，活動結束後分享其策略和執行效果如何？可以怎麼修正？

第三關：增加籃球 5 顆，羽毛球 1 分，籃球 3 分。可以到別人農場收取農作物，也可至農場收取農作物。計時時間 1 分 30 秒。分數多者獲勝。請各組討論他們的策略，結束後分享其策略和執行效果如何？可以怎麼修正？

三、綜合活動：讓同學討論提供可以修正的遊戲規則。遊戲過程中還有那些規則可以修定會更好。

籃球場地定向運動



圖例：△ 檢查點 ○ 1 → ○ 2 → → ○ 8

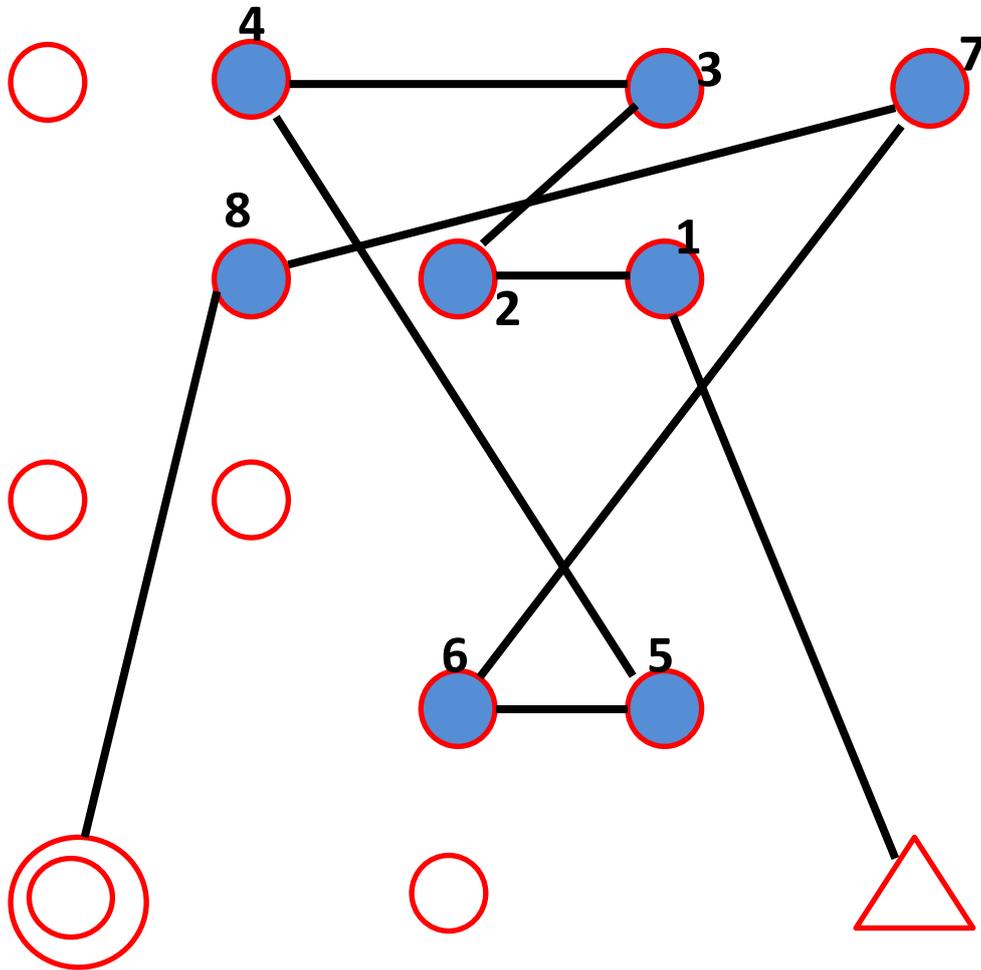
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

出發時間： : :

完成時間： : :

需 時： : :

籃球場地定向運動



圖例：△ 檢查點 ○ 1 → ○ 2 → → ○ 8

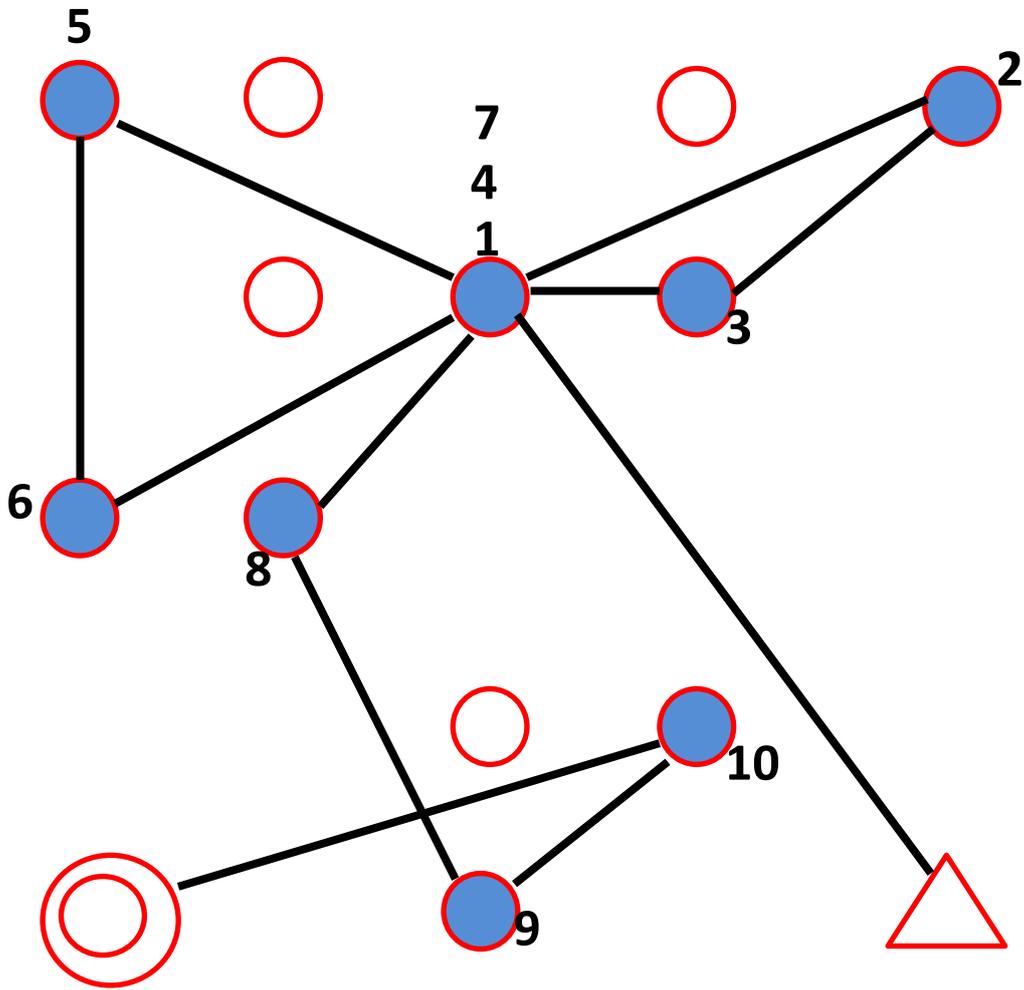
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

出發時間： ： ：

完成時間： ： ：

需 時： ： ：

籃球場地定向運動



圖例：△ 檢查點 ○ 1 → ○ 2 → → ○ 10

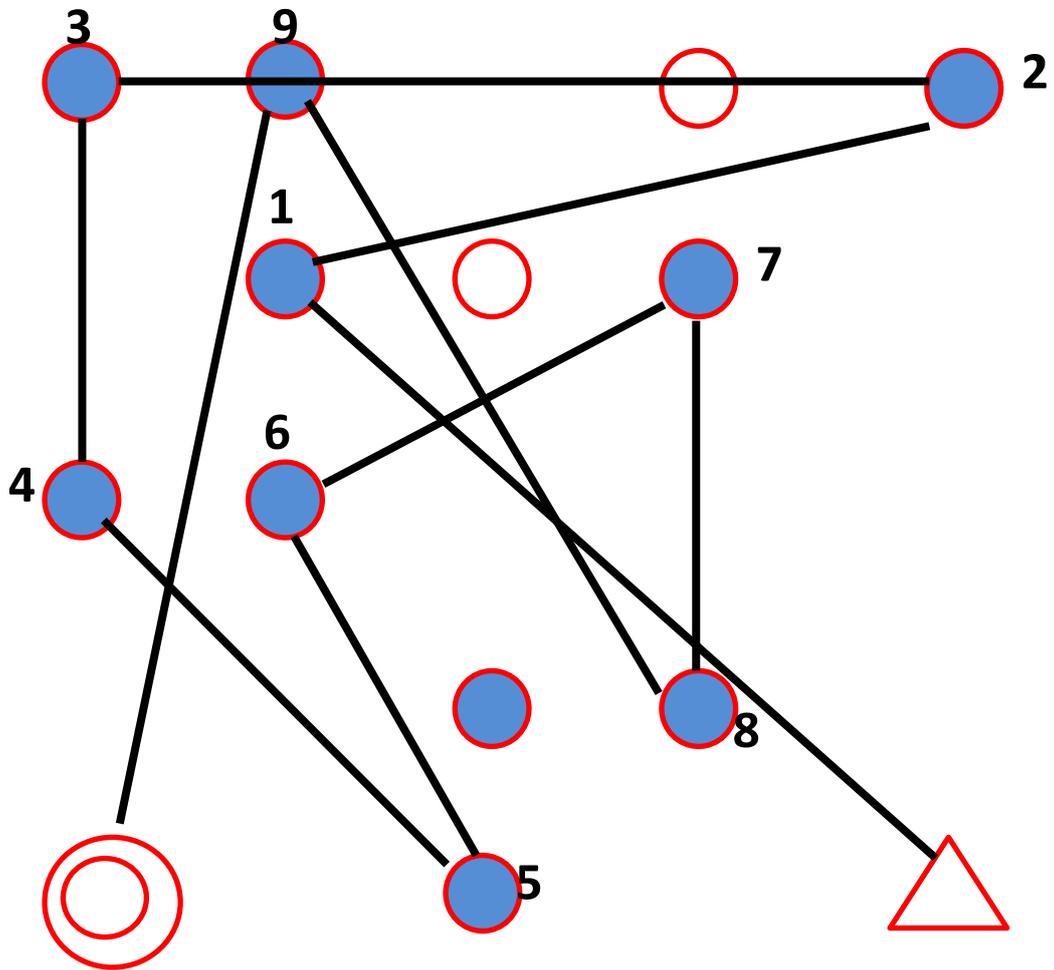
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

出發時間： : :

完成時間： : :

需 時： : :

籃球場地定向運動



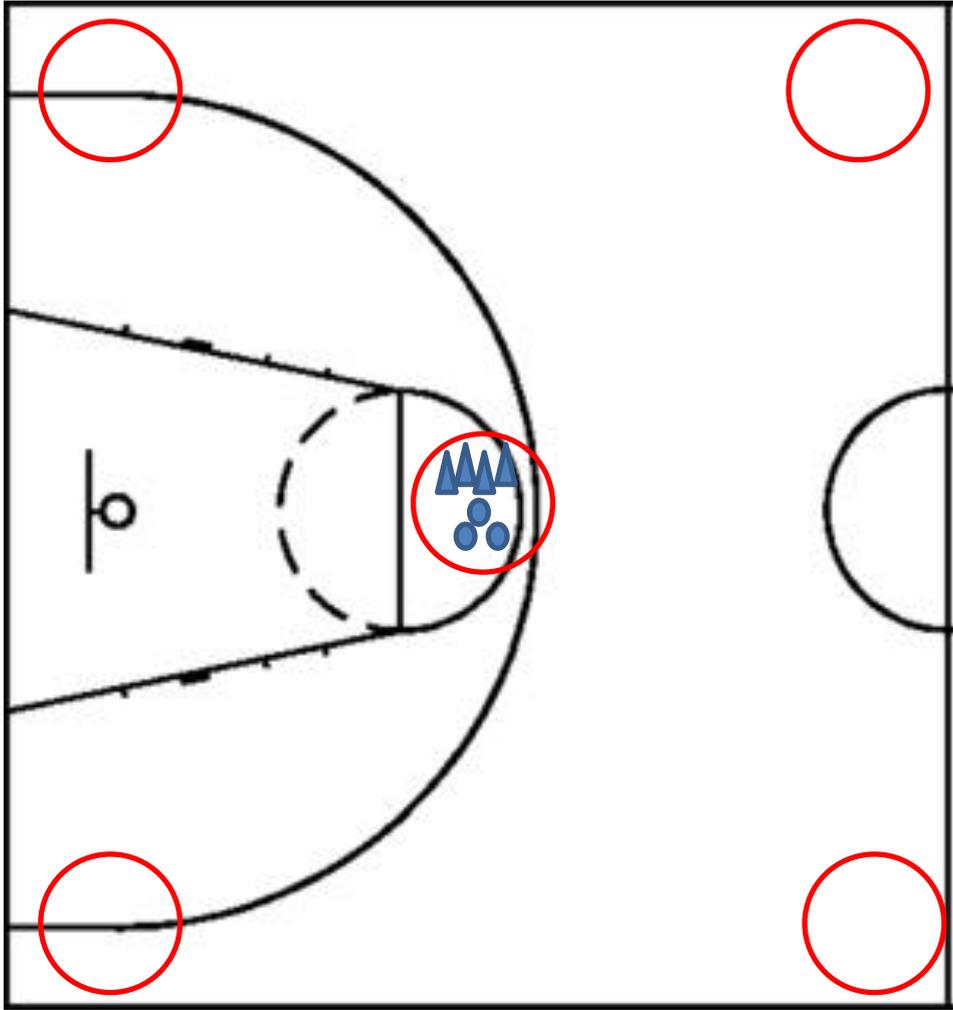
圖例：△ 檢查點 ○ 1 → ○ 2 → → ○ 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

出發時間： : :

完成時間： : :

需 時： : :



104 年度苗栗縣中山國民中(小)學語文(健體)學習領域教學活動照片

單元名稱：籃球場地定向運動

教學過程紀錄



說明一：第一節 教師議課 1



說明二：第一節 教師議課 2



說明三：第二節 課前暖身



說明四：課前規則說明



說明五：實作演練



說明六：檢視成績

苗栗縣苑裡鎮中山國小 104 年度 (健體領域)公開觀課檢討會會議紀錄

- 會議時間： 104 年 11 月 11 日(三)
- 會議地點： 視聽館
- 教學者： 鄭英信
- 教學單元： 籃球場地定向運動
- 教學班級： 高年級
- 出席者：



● 研討內容：

廖紋章老師 -

1. 戶外較學時可結合行動學習做教學，是很好的活動。

鄭淑燕老師 -

1. 逐漸增加難度，很好。
2. 改變運動方式，結合腦力思考，很另類的體育活動。

陳長政老師 -

1. 有趣的教學，天候不佳時也能在室內進行。