




## 新北市109年度國中小科技輔助自主學習實施計畫

### 「教育雲」 創新教案設計主題—數位 APP 應用於體育教學

服務學校	碧華國民小學	設計者	李春桃
領域/科目	健康與體育	實施年級	二
單元名稱	跑跳遊戲	總節數	共7節，280分鐘
行動載具 作業系統	<input type="checkbox"/> Android 系統 <input type="checkbox"/> Chrome 系統 <input checked="" type="checkbox"/> iOS 系統 <input type="checkbox"/> Windows 系統		
<b>設計依據</b>			
學習重點 (只列第五節)	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動	<b>核心素養</b>  健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		
與其他領域/科目的連結			
教材來源	南一版二上教科書		
教學設備/資源	粉哨子、橡皮筋數條、標記三角錐、樂樂棒壘包定位墊、樂樂棒本壘板、學童椅、平坦安全場地(兩天：三樓綜合場)、素養學習單		
使用軟體、數位資源或 APP 內容	 GOOGLE 試算表 APP、  ClassDojo APP		
<b>學習目標(只列第五節)</b>			
1. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 2. 能完成跳、跨的組合動作。 3. 能做出單腳、雙腳跳跨的組合動作。 能做出助跑，以增加跳躍表現。			
<b>教學活動設計</b>			
教學活動內容及實施方式		時間	使用軟體、數位資源或 APP 內容
(一). 本單元宜選擇在平坦安全的場所。熱身活動要加強腿部肌肉和腳踝關節伸展，教學前先上網搜集相關影片，再適時融入各節準備活動。 (二). 彈跳練習要使用具有彈性的橡皮筋及布置練習彈跳的學童椅，要事先明示器物的用途。			

### 【活動一】快樂紅綠燈

#### (一)準備活動：

1. 暖身操(著重腿部及關節的熱身)
2. 說明遊戲規則及畫定遊戲的範圍

#### (二)發展活動：

1. 分派小組依序優先練習
2. 遊戲過程，請場外學童觀察場內同學動作表現。

#### (三)綜合活動：

各小組聽哨音結束遊戲，引導學童發表心得，說一說以直線加速、曲線跑擺脫、使用紅綠燈規則或其他方式來避免被捉到。

~~~第一節完~~~

### 【活動二】折返跑-1

#### (一)準備活動

1. 暖身活動
2. 說明活動方式與場地布置

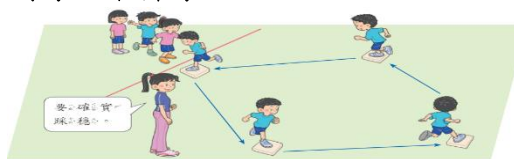
#### (二)發展活動

1. 示範說明：利用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。
2. 嘗試練習：指派小組進行完後，再小組各自練習。

**玩法一**起點與終點約20公尺。學童出發至終點，跨進呼拉圈後再跨出圈外跑回隊伍後面，注意方向的改變。



**玩法二**利用球場四方形線條布置壘包，壘包間距約10公尺，學童練習以踩中四個壘包後，回到隊伍中排隊。



#### (三)綜合活動

分享折返跑的動作技巧。

### 【活動二】折返跑-2

#### (一)準備活動

1. 暖身活動
2. 說明活動方式與場地布置

#### (二)發展活動

3. 示範說明：利用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。
4. 嘗試練習：指派小組進行完後，再小組各自練

5

25

5

5

25

5

5

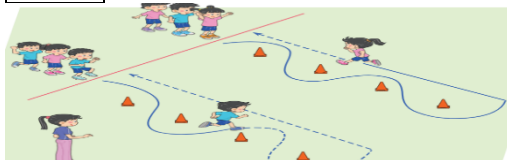
25

習。

### 玩法三



### 玩法四



### (三)綜合活動

1. 驗收時刻：經過練習，讓學童說出曲線跑與變向跑的動作技巧。
2. 將學到的折返跑動作運用在追逐遊戲中。

-----第三節完-----

### 【活動三】彈力精靈-1

#### (一)準備活動

1. 暖身操：著重腳部關節伸展。
2. 說明活動方式與分組。

#### (二)發展活動

1. 分組練習：先由簡易的跨跳開始，再進行雙腳起跳左、右腳單腳跳等動作示範後，再小組個別練習後集合分享心得。



▲ 跨跳



▲ 雙腳跳



▲ 單腳跳



2. 固定高度練習：將二張學童椅擺在適當高度，讓學童依序練習，並請最後過關的同學示範與分享心得。

#### (三)綜合活動

1. 要通過較高的高度，應該用跨跳與助跑方式。
2. 引導學童利用下課多花時間練習非慣用腳的跳躍。

-----第四節完-----

### 【活動三】彈跳精靈-2

#### (一)準備活動

1. 暖身操：各關節伸展後，再加上下肢腳踝的練習

5

5

10

10

5

5

10

班級經營積點 app



ClassDojo

口頭約定記點、  
即時記點、或由  
學童代表記點

(1) 快步抬腳原地向前、向後、側移動約 20 步。

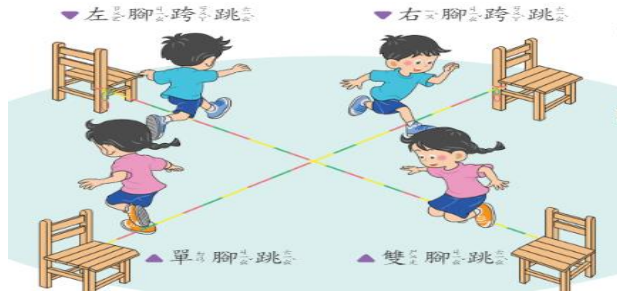
(2) 原地單腳、雙腳前後左右跳

(3) 單腳側抬大腿

2. 說明活動方式與分四組

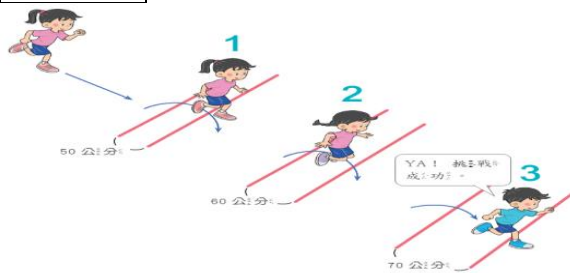
(二) 發展活動

1. 跨跳組合練習：四組分別排在椅子後(定位墊)，依序完成。

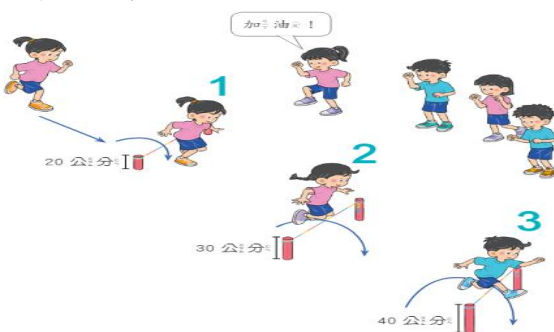


2. 闖關活動：

**跨越河溝**：事先編六條橡皮筋替代



**步步高升**：第一關單腳跳、第二關雙腳跳、第三關助跑跨跳



(三) 綜合活動

1. 記錄闖關單，獎勵與讚美。

2. 平時想練習跳得高或跳得遠，要注意場地器材的安全，不要用沒有彈性的跳繩練習，橡皮筋的彈性適中，但勿對人身體彈射。

跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力精靈。

| 精靈等級 | 初級精靈<br>(通過 1 關) | 中級精靈<br>(通過 2 關) | 高級精靈<br>(通過 3 關) |
|------|------------------|------------------|------------------|
|------|------------------|------------------|------------------|

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
| 跨越河溝 |  |  |  |
| 步步高升 |  |  |  |

10

10

5

5

15

15



google 試算表 app  
即時記錄學童闖關

|    | A  | B   | J  | K  |
|----|----|-----|----|----|
| 39 |    | 姓名  | 6  | 7  |
| 40 | 編號 | 名稱  | 努力 | 影不 |
| 41 |    | 日期  | 影不 | 影不 |
| 43 | 1  | 周祈翰 | 6  |    |
| 44 | 2  | 詹旭辰 | X  |    |
| 45 | 3  | 鄭丞邑 | 6  |    |
| 46 | 4  | 胡育旗 | 6  |    |
| 47 | 5  | 李東晉 | 6  |    |
| 48 | 6  | 林承緯 | 4  |    |
| 49 | 7  | 李永嘜 | 2  |    |
| 50 | 8  | 林治利 | 2  |    |
| 51 | 9  | 吳耀安 | 6  |    |
| 52 | 10 | 施延達 | 6  |    |
| 53 | 11 | 馮浩宇 | 6  |    |

-----第五節完-----

【活動四】形影不離

(一)準備活動

1. 暖身活動
2. 說明與分組

(二)發展活動

1. 遊戲一(第六節)

- (1) 以同質分組方式，將學童分成兩人一組。
- (2) 一人在前面移動並變換方向，一人在 3-5 步距離後，如同影子般跟隨著移動。
- (3) 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。

2. 遊戲二(第七節)

- (1) 場地布置：在地上畫出寬窄不一的河溝(如下圖)



- (2) 動作說明：以跨跳方式，直接跨跳過較窄的河溝。以雙腳跳方向跳入呼拉圈，再跳出去。以單腳跳越過兩個呼拉圈。
- (3) 操作後，教師以哨音交換角色。

(三)綜合活動

1. 鼓勵與讚美
2. 課後完成活力存摺，未做到再練習。

5

-----第六、七節完-----

教學成果



學生透過闖關單了解自我學習狀況



平時學童學習記錄 classdojo 積點情形



教師說明跨、跳組合



請學童示範跨跳組合練習



定位墊的置放對低年級具有引導作用



說明「跨越河溝」遊戲並請學童示範

|                                                                                                                                      |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 新北市三芝區豐樂國民小學 109 學年度第二學期課程計畫表<br>授課教師：李孟秋 教學科目：體育<br>教學單元：遊戲<br>教學節次：共 7 節 本次教學為第 5 節<br>觀課人員：劉正堂<br>觀課時間：109 年 10 月 14 日 上午 9:02:11 |                             |
| 活動名稱與重點<br>A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學習。                                                                                                   | 教師反思學習歷程表<br>(增加社會參與教育活動)   |
| A-2-1 掌握教材內容，實施教學活動，促進學習。                                                                                                            | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-2-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學習。                                                                                                            | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-2-3 掌握教材內容，實施教學活動，促進學習。                                                                                                            | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-3 運用適切教學方法，引導學生思考、討論或實作。                                                                                                           | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-3-1 運用適切教學方法，引導學生思考、討論或實作。                                                                                                         | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-3-2 運用適切教學方法，引導學生思考、討論或實作。                                                                                                         | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |
| A-3-3 運用適切教學方法，引導學生思考、討論或實作。                                                                                                         | 利用學生數獎勵<br>刺激利用積極促<br>進學生學習 |

透過觀課分享數位 app 積點資源



學童示範「步步高升」動作，發關關卡

教學心得與省思

1. 教學前評估學童應可以輕易完成跨跳組合動作，所以嘗試讓他們使用左單腳跳過較低的高度，能完成該組合動作。
2. 橡皮筋的顏色和地板有類似色影響，學童對跨越河溝的闖關較不流暢。步步高升的闖關興趣較濃，個人認為可能與學童平時玩跳繩的向上彈跳有關。
3. 體育課的場地布置得宜，遊戲闖關明確，師生皆大歡喜。
4. 低年級學童的體育課專注力不足，且活動力大，教學者透過使用 classdojo 的積點獎勵制度，能即時鼓舞與約束學童行為。專注者得到鼓勵，分心者得到提醒下，更可以避免學童不必要的受傷。
5. 手機上或平板下載「google 試算表」，可設定離線使用，不必擔心網路問題。

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>題，輸入成績後，可以在具有 wifi 狀態下，自動上傳所輸入的資料，同時免除老師(學生)拿筆和紙，在學童闖關時，由學童練習協助記錄闖關數，教學者可即時量化學生學習成果。</p> <p>6. 建議未來能多發展與體育教學活動相關的 app，學童將是最大的受惠對象。</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| 參考資料 | <p>南一版健康與體育教科書</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HFCWJN8Ri_k">https://www.youtube.com/watch?v=HFCWJN8Ri_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rp6K8XGR4ik">https://www.youtube.com/watch?v=rp6K8XGR4ik</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8kbuo6CuYbk">https://www.youtube.com/watch?v=8kbuo6CuYbk</a></p> |
| 附錄   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 附件3

# 【授權書】

本團隊參加新北市109年度「國中小科技輔助自主學習實施計畫『教育雲』創新教案徵選活動」，同意將研發之教學活動設計：

(包含研究成果及其他相關圖文內容與電子檔)授權新北市教育局享有使用權，得以運用至各類宣傳、推廣、展覽及一切出版品(含印製、發行等)，提供各級學校教學參考使用，不另付酬勞或任何費用。

作者簽章：

中華民國                      年                      月                      日