

高中職海洋教育補充教材教學單元設計

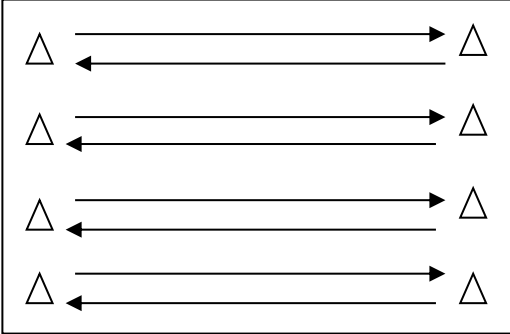
壹、教學資料

科目名稱	體育	活動名稱 或 單元名稱	沙灘我來啦!	設計者	黃昱嵐
海洋教育 主題軸	海洋休閒	實施對象	高一學生	活動時間	共 4 節(200 分鐘)
基本能力 指標	<p>科目能力指標(98 課綱主要概念): 培養個人擅長的運動項目, 確立運動嗜好, 提升運動技能水準。 體驗運動樂趣, 豐富休閒生活品質。</p> <p>海洋教育能力指標: 1-5-1 規劃設計生態旅遊, 並能積極參與</p>			教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出身體各肌群的主要功用。 2. 學生能說出如何利用沙灘的環境來訓練肌力。 3. 學生能認識因沙灘的環境來達到健身的目的。 4. 學生能說出基隆市有哪些沙灘適合運動。 5. 學生能創造出一套沙灘遊戲。
設計理念	<p>台灣的地理位置因為四面環海、天氣氣候, 所以學生常會利用暑假時間至海邊遊玩, 但往往都只在水中很少利用沙灘, 假若泳技不佳就只能待在岸邊。所以希望學生可以利用地理環境及閒暇之餘鍛鍊自己身心。</p>				
教材來源	<p>運動生理學網站: http://epsport.ccu.edu.tw/epsport/week/show.asp?repro=78&page=1</p> <p>健美人視界: http://blog.roodo.com/jinxiu/archives/2664810.html</p> <p>美國體適能阻力訓練(RTS): http://www.rts-asia.com/faqRTSasia.htm</p> <p>中華民國有氣體能運動協會:</p>				
教學方式	講授法、實作法、討論教學法、視聽媒體教學法				

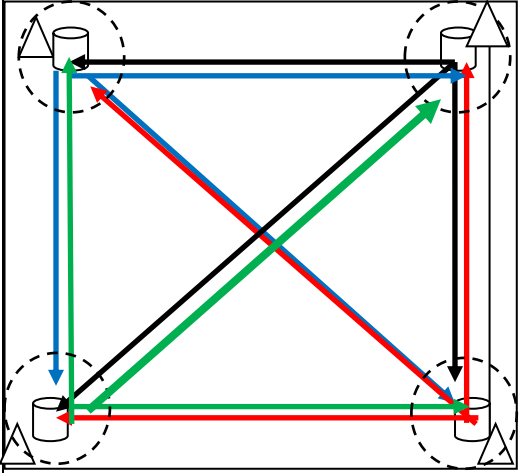
主要教學 設備/資源	單槍、投影片、學習單、接力背心(需備四種顏色)、大水桶、碼表、童軍繩、三角錐
---------------	--

貳、教學活動設計

教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
準備活動			
<p>教師準備:學習單、影片。 假若無法到沙灘進行課程，則可在學校的沙坑或泳池進行替代的教學地點。</p> <p>學生準備:先蒐集各健美的圖片或相關新聞。分組組員名單，一班平分成四大組，必須男女混合。</p>			
節一、肌肉的奧妙			
<p>活動一：上下動一動</p> <p>1. 教師介紹基本肌群的作用。以及此節沙灘課程主要運用到的肌群。</p> <p>2. 學生能完成學習單~(如附件一)(它是誰，它在做甚麼?)</p> <p>3. 移形换位(更換上課地點，體育館或操場或教師的替代地點)</p>	10' 5'	單槍、投影片、學習單	<p>觀察 (請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。)</p> <p>紙筆測驗 (學習單的正確度)</p>
<p>活動二：斤斤技教</p> <p>1. 教師示範沙灘衝刺的動作。 沙灘折返跑。單手碰觸到腳錐就立即折返。並提醒同學要聽到教師的哨音才進行折返的動作。</p> <p>2. 學生練習~(往前衝衝衝!)</p> <p>請學生先依班級人數，並且在上課且就先平均分好四大組，以力此活動之進行。(用手摸到角錐即可折返)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> </div>	20'	三角錐	<p>實作評量 (請教師依學生參與程度、小組團結力、不要依競賽結果成績來給予分數，須考慮個別差異)</p>

<p>活動三 叫我第一名</p> <p>1. 分組對抗(分組名單在課堂前即交出)</p> 	15'	三角錐、接力背心	實作評量 (請教師依學生參與程度、小組團結力、不要依競賽結果成績來給予分數，須考慮個別差異)
節二、動手動腳，自己來			
準備活動			
<p>教師準備:學習單。</p> <p>學生準備:找出自己所需訓練的部位。</p>			
發展活動			
<p>節二、動手動腳，自己來</p> <p>活動一：“沙”很大</p> <p>1. 介紹基隆各大沙灘(適合體適能有氧的沙灘)</p> <p>假若並非臨海城市，教師可以介紹台灣各大著名沙灘。並且告知學生假若沒有沙灘有哪些替代方式可進行。</p> <p>2. 介紹可以使用的健身的器材。</p> <p>例如：彈力繩、彈力球、沙袋等。</p> <p>為何可以利用沙灘的地形來進行肌力訓練。</p>	20'		觀察 (請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。)
<p>活動二：“它”是我的菜</p> <p>1. 教師介紹自己所擬定的訓練菜單，並且告訴學生此訓練表須針對自己所不足或所需來加強，且強度須符合自己所可及之處，肌力訓練不是在於做多重，而是在於動作是否正確合乎人體工學。怎樣的動作會造成運動傷</p>	10'		觀察 (請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。)

害，怎樣的動作會達到健身的效果。			
綜合活動			
活動三：自己做菜單 1. 學生互相討論及擬定符合自己的所需。 在學生擬訂菜單時，教師可以在學生中巡迴，適時給予學生意見和指導。	20'	學習單	實作評量、（請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。） 紙筆測驗 （學習單的完成度）
節三、節四、我要“沙、沙、沙”			
準備活動			
因為課程需求，所以安排的場地需要在沙灘或沙坑。			
教師準備：準備好教具（大水桶、碼表、接力背心）。 學生準備：先平分好四大組，且組員性別須男女混合。			
節三、節四、我要“沙、沙、沙” 活動一：讓你熱一下 1. 進行單人暖身運動，透過這樣的活動讓學生感受在沙灘上活動的感覺。 2. 進行雙人暖身運動。 3. 進行團體暖身運動。	20'	彈力繩、三角錐	觀察 （請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。）
活動二：大腦S轉轉轉 1. 小組進行討論，分配防守組及進攻組（防守組及進攻組人數自己訂定），以及如何迅速且大量的挖砂運砂到從指定位到指定位。	10'		觀察 （請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。）
活動三：你爭我搶看誰行 1. 把同學分為四大組（請學生於課堂前先分好組，避免浪費時間）。 2. 開始進行小組比賽 （*一次15分鐘，休息5分鐘，一共比三次。 *場地規畫要以正四方型為主，避免競賽不公平。 *一組可以到其他三組圓圈內挖砂並運回自己的大水桶。	60'	大水桶、碼表、接力背心、童軍繩、三角錐。	觀察、實作評量 （請教師依學生參與度、專心聽講來進行評量。） （請教師依學生參與程度、小組團結力、不要依競賽結果成績來給予分數，須考慮個別差異）

<p>*進賽最後四分鐘時，教師會鳴笛，就可以開始搶奪別組大水桶裡的沙。</p> 			
<p>活動四 頒獎 在頒獎的項目中盡量不要採用第一名、第二名、第三名這樣的形態，可以改為最認真獎、團隊默契最佳獎、最佳進步獎、努力參與獎等。讓每位學生都有獲得榮耀的感覺存在。也可以使班級的氣氛更為團結及融洽。</p>	10		