

95 年度體育教學小秘訣
得獎作品

成果報告書

目 錄

特優獎	棒（壘）球手套使用小絕招	黃梅貞	-----	1
特優獎	有趣的暖身跑步遊戲	王喬木	-----	4
特優獎	親愛的--我把場地縮小囉！（排球比賽篇）	李玉齡	-----	5
特優獎	開合之間—蛙式夾水小秘訣	吳承典	-----	6
特優獎	運律籃球	藍于青	-----	7
優等獎	一氣呵成一羽球擊球點練習之好方法	林文煌	-----	9
優等獎	水中魔毯	陳信欽	-----	11
優等獎	球球危機．搶救專注力	葉中雄	-----	15
優等獎	飛碟終於飛起來了！	莊耀洲	-----	16
優等獎	體適能高手	李俊德	-----	17
優等獎	桌球連環砲	游士正	-----	18
優等獎	跳箱真好玩-直箱分腿騰越	莊依騏	-----	20
優等獎	運動貝多芬	許雅卿	-----	21
優等獎	改良式樂趣化樂樂棒球規則（針對國小低年級）	林俊傑	-----	23
優等獎	搶籃板球趣味比賽	郭志強	-----	24
甲等獎	集合 ABC	洪誌忱	-----	25
甲等獎	交換條件，互惠你我！	鄭如珍	-----	27
甲等獎	操場別跑	渠思晉	-----	28
甲等獎	評量五小福	洪誌忱	-----	30
甲等獎	親愛的--我把場地變大囉！（籃球緊迫盯人篇）	李玉齡	-----	32
甲等獎	挑戰自我	管敏華	-----	33
甲等獎	來玩接力賽	莊依騏	-----	34
甲等獎	羽球筒的妙用	蘇榮立	-----	36
甲等獎	跳遠教學小秘訣	詹美珍	-----	38
甲等獎	球會聽話了！	莊耀洲	-----	40
甲等獎	互惠式教學策略的應用	夏淑琴	-----	41
甲等獎	排除萬難，擊中球點	陳瑞津	-----	43
甲等獎	大隊接力「助跑、傳接棒」之有效教學策略	陳俊傑	-----	44
甲等獎	蛙泳手部與腿部動作組合口訣	洪櫻花	-----	46
甲等獎	玩遊戲學游泳-跨出成功的第一步	黃志成	-----	47
甲等獎	PALAPALA 任我行	莊欣樺	-----	48
甲等獎	運動欣賞之教學要領	程峻	-----	49
甲等獎	「慢跑分道跑，健康體力好」	陳建志	-----	50
甲等獎	保齡球遊戲(由躲避球活動改良而來)	陳鼎益	-----	52
甲等獎	如何讓體適能檢測更有意義	林章榜	-----	54

佳作獎	撞球小神童-進球三部曲	林永成	-----	55
佳作獎	小叮嚀放大燈	張弘明	-----	56
佳作獎	專業的「生氣」	林宏達	-----	57
佳作獎	做好體育教學的小秘訣	楊朝全	-----	59
佳作獎	排球之「失2分下台」玩法	楊芳銘	-----	60
佳作獎	畫地自限	高世杰	-----	62
佳作獎	禁若寒禪．人體模特兒	張弘明	-----	63
佳作獎	性別平等融入體育教學的作為	程峻	-----	64
佳作獎	輕鬆慢跑有撇步	程峻	-----	65
佳作獎	有效率的體育教學---體育股長的領導訓練	吳柏鎰	-----	66
佳作獎	如何讓爬樓梯變有趣	吳柏鎰	-----	69
佳作獎	女生棒、打安打、男生棒、打安打、安打安打 HIDO 嘿！	劉建昌	-----	71
佳作獎	小學生--簡易伏地挺身、仰臥起坐	林淳苑	-----	74
佳作獎	有效率的下課時間拔河體能訓練	林淳苑	-----	76
佳作獎	安全快樂學游泳之適應水性小秘訣	蔣禮帆	-----	78
佳作獎	跳跳龍~呼拉圈遊戲變變變	黃湊筠	-----	80
佳作獎	一起跑步吧~『馬拉松小子』慢跑推廣活動	林定蔚	-----	82
佳作獎	選擇跳高、跳遠起跳腳之教學小秘訣	鄭健源	-----	84
佳作獎	飛向彩虹—羽球高遠球教學	林登雄	-----	85
佳作獎	建立班級的危機處理機制	林章榜	-----	86
佳作獎	足球總動員	楊裕隆	-----	87
佳作獎	易如反掌--籃球運球小秘訣	吳承典	-----	88
佳作獎	給我報報	陳俊豪	-----	89
佳作獎	課間操指導要領	李佩玲	-----	90
佳作獎	魔力運動磁石	譚文婉	-----	91
佳作獎	「巾巾」有味—創意投擲動作教學	郭耿舜	-----	92
佳作獎	小改變，大收穫	李怡貞	-----	93
佳作獎	如何學好游泳的換氣	李大麟	-----	94
佳作獎	「峰峰相連」--排球傳球技能團體練習法	游士正	-----	95
佳作獎	Double A	游士正	-----	96
佳作獎	你能控制自己嗎？---排球低手托球	鍾建忠	-----	98
佳作獎	別亂了!!	鄭如珍	-----	99
佳作獎	把握教學黃金時間	王信友	-----	100
佳作獎	扯鈴秘訣	陳伶君	-----	101
佳作獎	步步高升	韓順進	-----	104
佳作獎	穿越時光隧道	張維晏	-----	106
佳作獎	接力教學之助跑新「視」界	陳德全	-----	108

佳作獎	捷泳轉頭換氣不被水嗆到的秘訣	李惠娟	-----	110
佳作獎	排隊練習法	周佳慧	-----	111
佳作獎	集合啦!!	鄭如珍	-----	112
佳作獎	集合囉!	莊依騏	-----	113
佳作獎	跳躍及反應訓練：運動場地線條與球拍的利用	洪櫻花	-----	115
佳作獎	排球排球，對不起!	管敏華	-----	117
佳作獎	認識你我他	呂學峰	-----	118
佳作獎	器材收發、井然有序	鄭如珍	-----	120
佳作獎	棒球逗陣走——鋒哥與阿民	許雅卿	-----	121
佳作獎	教授初學足球者比賽小撇步	劉進枰	-----	123
佳作獎	小而美的課程設計（例桌球）	李昶弘	-----	124
佳作獎	桌球坐姿正手拉球	李昶弘	-----	125
佳作獎	網球半截擊擊球點練習	李昶弘	-----	126
佳作獎	掌握擊球點練習（網球）	李昶弘	-----	127
佳作獎	桌球靠牆正手拍擊球	李昶弘	-----	128
佳作獎	體育館看台上下高遠球挑球與殺球的練習（羽球）	李昶弘	-----	129
佳作獎	體育教學策略—授課小秘訣	郭昭鴻	-----	130
佳作獎	火車快飛	李雅燕	-----	131
佳作獎	運動智慧王	方慈惠	-----	132
佳作獎	冰淇淋球	渠思晉	-----	133
佳作獎	時間高手——我玩得最多	呂宜靜	-----	134
佳作獎	模仿秀	李雅燕	-----	136
佳作獎	踩尾巴	郭宗坤	-----	137
佳作獎	Leader 好幫手	惲大宗	-----	139
佳作獎	飛不走的飛盤	林詩盈	-----	142
佳作獎	Caterpillar	徐莉惠	-----	143
佳作獎	小老師機制建立	林偉倫	-----	145
佳作獎	無敵滾球——一定進洞	李啟瑞	-----	147

一、作品名稱：棒（壘）球手套使用小絕招

二、適用對象：7 年級

三、問題情境：學生不會使用手套接球，尤其是各種方向之來球，因為無法適當使用手套而導致害怕接球，甚至因無法將球接進手套而導致被球擊中產生運動傷害。

四、我的小秘訣：

請學生將手指依序放置入手套中，像是戴一般手套一樣（五指依序），接球的位置在『手套最深的位置（虎口）』。

將接球方向以時鐘刻度來劃分，並以順時針方向將手套口貼於牆壁讓學生可以正確並明瞭不論何種角度方向正面 360 度之範圍內來球該如何將球接進手套。

（一）胸前球：身體距牆壁約 25~30 公分，手套張開，拇指對拇指。



（二）正前方球：手套張開，手套口朝上置於牆上 12 點鐘方向。



(三) 右前方來球：將手套置於 1~2 點鐘方向之間。



(四) 右側方來球：將手套置於 3 點鐘方向。



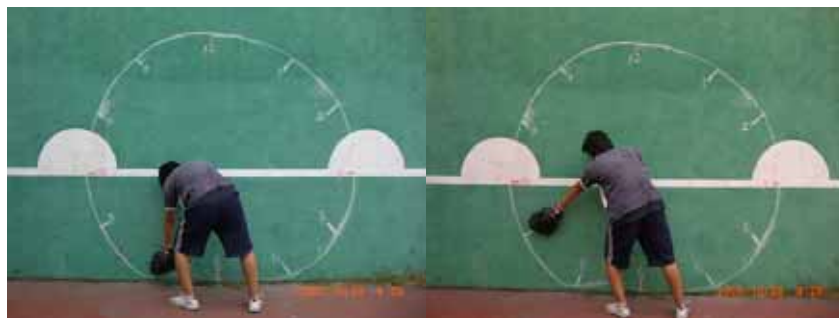
(五) 右側下方來球：將手套置於 4~5 點鐘方向之間。



(六) 正下方來球：將手套置於 6 點鐘方向。



(七) 左側下方來球：將手套置於 7~8 點鐘方向。



(八) 左側方來球：將手套置於 9 點鐘方向



(九) 左前方來球：將手套置於 10~11 點鐘方向之間



一、作品名稱：**有趣的暖身跑步遊戲**

二、適用對象：國小學童

三、問題情境：傳統體育課的上課模式，常見老師集合後要求學生跑操場數圈，
當成是暖身活動，學生難免有枯燥乏味之感。

四、我的小秘訣：以有趣的跑步遊戲取代傳統跑操場活動，除可達成暖身效果外，
亦可提升學童主要活動的學習樂趣。

（遊戲一）遊戲名稱：誰是火車頭

遊戲方法：利用籃球場上的場地線實施，一般來說，場上有不同顏色的場地線（如籃球、排球及躲避球線）來區分運動項目。全班集合後，要求學生盡量散開站在線上，聽到哨聲後開始在線上慢跑，當兩人在線上相遇時，以猜拳決定勝負，贏的同學當火車頭繼續前進，輸的一方當車廂跟隨火車頭慢跑，以此類推，最後有一人勝出成為全班的火車頭，火車頭可帶領全班跑籃球場地數圈。此遊戲可重複 2~3 次。此遊戲可藉由限制場地大小做變化，如指定只能跑籃球場地線或全場改為半場遊戲等等。

（遊戲二）遊戲名稱：Give me five

遊戲方法：全班學生分成甲、乙兩組，利用操場跑道實施。兩組學生反向繞操場慢跑，當兩組交會時，要求互相擊掌（Give me five）。擊掌位置可做不同變化；例如，兩組學生第一次交會時要求擊掌位置在肩上，第二次擊掌位置在胸前，第三次可在膝蓋的高度等等。此外亦可分成三或四組，縮短隊伍交會的時間，提升學童跑步樂趣。

一、作品名稱：親愛的一我把場地縮小囉！（排球比賽篇）

二、適用對象：國小五、六年級 國三 高三 女生班

三、問題情境：

1. 想讓學生實際運用排球各項基本技術，體會比賽樂趣，但學生卻因發球成功機率過低而顯得興趣缺缺？
2. 班級人數約 40-45 人，分組比賽時，校內排球場地不足而導致約一半以上的學生只能在旁苦苦等待？
3. 模擬比賽時，學生的低手接發球，總是站太高無法蹲低？
4. 打球時，怕痛又無力的女生總是變成玩躲避排球？

四、我的小秘訣：在羽球場上玩排球吧！（把排球場縮小成羽球場）

簡單！好玩！新鮮！有成就感！

說明：1. 只有場地改變，其餘規則皆不變。

2. 長、寬縮短，連球網高度都降低的超迷你排球場，真的讓學生克服對排球的恐懼感喔！發球成功機率大大提高，因而比賽可以順利進行；控制球不出界的溫柔打法，讓怕痛的學生敢接球，甚至從懼怕的心理轉變成喜歡排球（這是許多學生的真實回饋喔！）；場地變小，因此每隊上場人數便可有多種變化：兩人、三人、四人、五人，甚至正式比賽的六人皆可，增加教師因應不同班級人數所做分組方式的多樣調度。

注意事項：已教過攻擊動作的學生，常因球網變低而躍躍欲試、頻頻攻擊，此時應要求學生將羽球場上前發球線視同排球攻擊線、所有球員皆視為後排球員（只能在線後起跳攻擊），或要求只能在線後做攻擊動作（無論起跳與否），以避免防守邊同學因球網過低，身體無法迅速反應對隊猛烈攻擊而所造成的直接衝擊傷害！

思維分享：常理而言，教師能在場地做該項目進度的教學，是很幸福的事（尤其是場地不足的學校），這也是最合理、最負責的教學！但面臨教學後，學生所實際產生的學習問題，將教學進度作再規劃及決策變更，便需教師靈活的反應及動腦找出最佳的變通方法。打破場地、器材固有的使用方式，便是一種極為方便的選擇！發現問題點，再加上轉變後的新場地或器材，許多問題便迎刃而解甚至擁有新的玩法：如壘球（小）>排球（大）--產生了排壘；籃球全場（大）>半場（小）--產生了3打3鬥牛賽。簡而言之，在大小、輕重之間，加上教師的用心及創意，便能賦予體育教學新的生命及取之不盡的新玩法喔！

一、作品名稱：開合之間—蛙式夾水小秘訣

二、適用對象：中、高年級（能適應水性之蛙泳初學者）

三、問題情境：

蛙泳初學者在模仿動作時，由於肢體運作掌握能力不足，容易在方向與發力技巧上誤用，傳統上過於強調陸上操或是分解動作（收腿、翻掌、分腿、夾水）的蛙式教學，對於動作發展的連貫性容易產生諸多干擾。因此簡化動作與漸進理解的施程序，使學童明確體會到蛙式夾水所帶來的動力（推進力），可直接有效地指向動作目的地並發展適當的動作要領。（動作演練層次如下）

四、我的小秘訣：

1. 開合之間：在蹬牆漂浮後隨速度減慢逐漸放鬆，以直膝狀態自然將雙腿往外側分開（其他部位維持不變），停止漂浮後略微加速回復原先併腿的漂浮姿勢（此時，可感受身體向前推進）。
2. 香港皇家警察 Attention：。在水中扶岸站立，模仿其誇張的立正動作，感受併腿夾水所產生的阻力以及可引發之推力。（強調加壓用力之方式與夾水併腿之動作方向）
3. 大字十字站：續以雙手外展平伸水中分腿站立（呈大字型）的姿勢，運用平滑池底摩擦力較小的特性，雙腿向內用力收併轉換為十字型站立（雙手依然外展維持平衡，此過程用意在於深化夾水的動作模式）。
4. 超大（可屈膝）夾水：從直膝分腿、再分腿，受限身體柔軟度在試想超大分腿時即可自然屈膝，練習 70% 完成度的夾水動作。再透過現場教學的修正，在翻掌與蹬夾的技巧上加以指導，很快就能像小青蛙一般，在雙腿的閉合、蹬夾之間，悠遊自在、如蛙得水了。

一、作品名稱：**運律籃球**

二、適用對象：高中或大學

三、問題情境：轉身換手運球動作

四、我的小秘訣：

一般在教轉身換手運球動作時常遇到的問題是學生(1)旋轉方向的錯誤(2)軸心腳與旋轉腳的辨別(3)運球的位置及手的動作。

我的小秘訣是先利用舞蹈的律動來練習轉身步伐的節奏，讓學生在很自然的情境學會動作。

第一階段：空手動作

(一) 半轉身動作：

放熱門音樂，跟著音樂數節拍，左手模擬運球動作，原地踏步走(1)右腳、(2)左腳、(3)右腳、(4)左腳，第5拍時右腳前踏同時則右腳成為軸心腳，(第6拍)左腳往右方向作做後半轉身時，手部運球動作同時必須模擬將球同樣隨著半轉運球，第7拍再轉回恢復原位，第八拍空拍準備換左邊。右手模擬運球動作，原地踏步走(2)左腳、(2)右腳、(3)左腳、(4)右腳，第5拍時左腳前踏同時則左腳成為軸心腳，(第6拍)右腳往左方向做後半轉身時，手部運球動作亦必須模擬將球同樣隨著半轉運球，第7拍再轉回恢復原位，第八拍空拍準備換右邊，左右兩邊交替練習半轉身步伐，接著加快節奏小跑步前進做同樣半轉身步伐練習，左右交替練習。

(二) 全轉身動作：

左手模擬運球動作，原地踏步走(1)右腳、(2)左腳、(3)右腳、(4)左腳，第5拍時右腳前踏同時則右腳成為軸心腳，(第6拍)左腳往右方向作做後半轉身同時，換右手接替左手運球動作將球跟著半轉帶到右側邊，第7拍時換以左腳為軸心腳右腳往由右斜前45度前跨，

同時右手模擬再往下運球一下轉回恢復正向位，第八拍時左腳前跨行成走路連續動作(繼續原地踏步)，右手繼續空手運球動作。

右手模擬運球動作，原地踏步走 (1) 左腳、(2)右腳、(3) 左腳、(4)右腳，第 5 拍時左腳前踏同時則左腳成為軸心腳，(第 6 拍)右腳往左方向作做後半轉身同時，換左手接替右手運球動作將球跟著半轉帶到左側邊，第 7 拍時換以右腳為軸心腳左腳往由左斜前 45 度前跨，同時左手模擬再往下運球一下轉回恢復正向位，第八拍時右腳前跨行成走路連續動作(繼續原地踏步)，左手繼續空手運球動作。左右兩邊交替練習全轉身步伐，接著加快節奏小跑步前進做同樣全轉身步伐練習，左右交替練習。

第二階段實際運球動作

將第一階段空手動作直接搭配真實球的情境重複操作(一)運球半轉身步伐動作(二)運球全轉身步伐動作。

將籃球運球動作以舞蹈和節奏的方式呈現，主要是讓學生不要先入為主認為這個動作很困難，以舞蹈方式先讓學生熟悉身體肢體各部位之相對位置，身體運動的軌跡之後，再搭配節奏讓學生可以去數節拍調整步伐，準備去執行換手轉身運球動作。利用循序漸進方式由易到難，由空手到器材操作，提升學生學習適應能力以達到動作的完成。

一、作品名稱：一氣呵成---羽球擊球點練習之好方法

二、適用對象：小學、中學、大專學生、社會人士之初學者

三、問題情境：一般初學者，無法有效掌握擊球點，此項方法可有效協助。

四、我的小秘訣：

一般初學者最大之困惑，在於無法有效掌握擊球點，據個人多年教學發現，使用以下方法，可有效協助羽球初學者或修正動作時之輔助練習。道具製作說明如下：以尼龍繩綁上羽毛球固定在竹竿或童軍棍的一端（如圖一），或利用當時建築物之地形，從高處往下放，並利用類似滑輪原理，可調整高度，適合不同高度打者（如圖二）。



圖一：以童軍棍為例



圖二：利用建築物地形為例

此方法對於初學者擊出高遠球、平高球、切球、殺球之擊球點練習，有相當大幫助，因羽毛球被繩子懸於空中（如圖三），讓教練在說明擊球瞬間，球拍面角度的不同，可變化出不同球路，因此而讓初學者更清楚擊出方法之要領。另外初學者利用此道具練習時，亦可讓教練看出學習者之問題所在，並適時提供回饋給學習者，讓學習者了解自己身體的動作及擊球角度之問題所在。這種原理使用在正手擊高遠球的動作練習上，效果非常好。



圖三：羽毛球被繩子懸於空中，有利於初學者學習。

利用本方法學習，有以下幾點建議：

- 一、請先學會整個正確揮空拍動作，待揮空拍動作熟練後，再反覆練習本方法，效果會更好。
- 二、檢查擊球點以及球拍的接觸面是否正確。
- 三、若有疑問請教懂此技術的羽球教練，修正自己不正確之動作。最後一定可以悟出角度以及力道對自己最合適的。

因本方法道具容易製作，教學上對於擊球點之練習與說明又相當有效，希望此心得分享，對於羽球運動的愛好者有所幫助。

一、作品名稱：水中魔毯

二、適用對象：幼兒至小學低年級學童

三、問題情境：

幼兒或小學低年級學童初學游泳時，有時因恐懼水而無法將頭埋入水中學會漂浮，以致影響到後續游泳技能之學習；或是在學習捷泳打水動作，在陸上練習時，因陸地上有支撐，因此捷式打水動作尚稱正確，但是在水中由於無外物支撐身體，若腹部肌力尚未完全發展，腿部動作容易變成腳踏車式踩水動作，導致動作學習不正確而影響到捷泳動作之學習，尤以換氣時，容易因打水動作不正確而影響到換氣動作的學習。

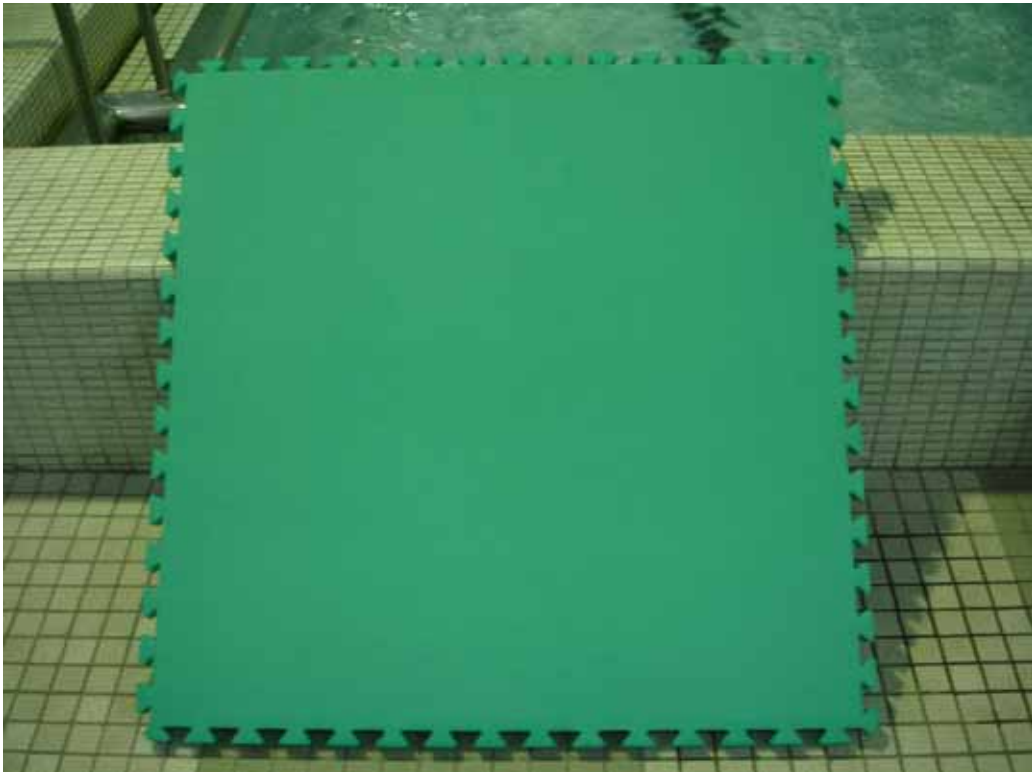
四、我的小秘訣：

幼童或小學低年級在學習游泳的過程中，上述情形是教師最容易碰到的情形，為了讓學童在學習過程中克服對水的恐懼，減少學習挫折，繼而增加學習樂趣，我經常使用大型的浮板（如附圖一，類似組合式之塑膠地毯，邊長約 100 公分長）來當作我游泳教學的法寶。

當學童因恐懼水（或怕水淹入耳中）而無法將頭埋入水中時，接下來他對游泳的學習可能只停留在水中走路階段，為使學童克服恐懼，體驗漂浮在水上的感覺，我會讓學童或坐、或臥、或躺在大型浮板上，藉此消除學童在水中的不安全感。學童藉由大型浮板的浮力，可以安全的在上面進行各種動作的練習，例如站在大型浮板可訓練學童的動態平衡；仰躺在大型浮板上可輔助他日後練習仰漂的動作；上半身趴在浮板上，下半身在水中讓他慢慢體會漂浮在水中的樂趣；也可以先略過悶氣、漂浮動作的學習，先做打水動作的練習，可節省學童日後學習的時間，避免因不敢將頭埋入水中悶氣以致耽誤後續游泳動作學習上的挫折。

捷泳的打水動作是初學游泳最基本也是最重要的動作，在游泳選手的訓練上打水動作的練習也佔了很大的份量，因為學會了捷式打水動作等於學會了仰式及蝶式的踢水動作，因此正確打水動作的學習是很重要的。幼童初期學習捷式打水過程中，最容易出現的動作就是腳踏車式的踩水動作，此動作出現的原因，大部分都是因為幼童的腹肌肌力不夠所導致的，假如老師用手托住幼童的腹部，幼童便可以改善腳踏車式的打水動作。但老師無法一直托著幼童的腹部，因此，我們可以利用大型浮板教具來輔助，一來讓學童體驗水中打水的感覺，二來藉由浮板的浮力可以改善腳踏車式的打水動作，引導學童學習正確的打水動作。

大型浮板在游泳教學時可以幫助教師解決幼童在學習游泳過程中所出現的問題，亦可以提供給教師很多教學點子。例如，雙人趴在大型浮板上的打水練習（如附圖二）；二人分別趴在二塊大型浮板上做鬥牛比賽，將打水訓練樂趣化，以提升學習效果（如附圖三）；讓學生在水中分工合作做拼圖比賽（如附圖四）……等等，只要你發揮創意，大型浮板就像是水中魔毯一樣可以載乘著學生在水世界到處去遨遊，享受學習游泳的樂趣。



附圖一



附圖二



附圖三



附圖四

一、作品名稱：球球危機・搶救專注力

二、適用對象：四、五、六、七、八年級

三、問題情境：

體育教學因其特殊性，大都屬於室外課。學生喜歡上體育課，卻也容易受外在環境影響，不容易集中注意力；每當學生做完暖身活動之後，心理開始浮動，此時老師集合學生準備開始講述引起動機時，常不易引起學生的專注力，進而影響學習品質。在上課過程中，當老師集合全班給予糾正、示範與回饋時，也有相同情形。本教學秘訣（球類項目最適合）主要在教師集合學生時，在講述之前能先引起學生高度注意力，接著使教師的講述與示範動作發揮較高效能。

四、我的小秘訣：

為克服上述問題，提升體育教學之成效，本教學的小秘訣如下：

- （一）當學生做完暖身活動之後，教師集合全班同學，準備開始介紹本節課以引起動機之前，先請學生原地盤腿坐下，伸出雙手做出準備接球的動作。
- （二）教師拿出該單元之球類（如排球），以小拋球（有一些幅度）的方式隨機丟給學生，學生必須盤坐在原地以雙手近距離接住教師所傳的小拋球，並以小拋球方式回傳給老師，如此反覆 2 至 3 分鐘。由於距離很近，學生為了接住球必須集中注意力，眼睛注意教師肢體動作與來球。
- （三）為增加趣味與驚喜，教師可以加入突如其來的後傳、側傳、反傳、斜傳、聲東擊西等動作隨機拋球給學生，更能提高學生的專注力。
- （四）如此經過 2 至 3 分鐘的拋球練習，學生所有精神與注意力均能集中在教師身上，再接著進入單元主題之講述，其成效常因學生的專注而提升。

一、作品名稱：**飛碟終於飛起來了！**

二、適用對象：高二學生

三、問題情境：學生擲鐵餅不會旋轉，要如何改善？

四、我的小秘訣：

- (一) 使用中型飛盤（飛盤盤面不要太大），以擲鐵餅的方式來持飛盤，並刻意使飛盤垂直，練習小指撥盤的技巧（飛盤不擲出，在手中不斷的撥動），慢慢的把飛盤傾斜成正確的投擲角度（飛盤擲出），並持續訓練小指的撥動技巧。
- (二) 把飛盤當鐵餅來投擲（原地站立，先不做旋轉），並按鐵餅投擲要領把飛盤擲出，且注意小指的撥動是否能造成飛盤的旋轉，如無法正確的旋轉，則需再訓練小指的撥動技巧。
- (三) 使用較輕且盤面較小的鐵餅，刻意使鐵餅盤面垂直（在手中利用小指撥動鐵餅），來練習小指的撥動技巧，反覆練習，並逐漸地把鐵餅的傾斜成最佳的投擲角度（鐵餅擲出），且注意小指撥動的熟練度。
- (四) 使用正常大小的鐵餅，刻意使鐵餅盤面垂直（在手中利用小指撥動鐵餅），練習小指的撥動技巧，反覆練習，並逐漸地把鐵餅的傾斜成最佳的投擲角度（鐵餅擲出），且注意熟練小指的撥動技巧。
- (五) 使用鐵餅來投擲（採原地站立，先不做旋轉），投擲要領把鐵餅擲出，並注意小指的撥動是否能造成飛盤的旋轉，如無法正確的旋轉，則需再訓練小指的撥動技巧。
- (六) 調整出餅的角度，及出手時的高度，並注意手腕之用力，是否平均，不平均時易創成鐵餅的搖晃（手掌掌面宜張開，不可以過分用力，過分用力容易創成鐵餅的晃動太大，而造成投擲成績不理想）。出手時鐵餅的角度，亦不可過大，過大易造成較大的空氣阻力，不利於投擲成績，角度太小，也會造成空氣昇力的不足，造成鐵餅飛行的距離變短。所以如何取得適當的角度，會因人的身高而有所差距。

一、作品名稱：**體適能高手**

二、適用對象：國小中、高年級

三、問題情境：

教育部近年來研定了「提昇學生體適能中程計畫」，簡稱「三三三計畫」。就是每週至少運動三次；每次至少三十分鐘；每次運動後個人心跳能達 130/分以上。但因九年一貫課程的關係，每週的體育課程只有二節課、八十分鐘而已，根本達不到每週至少運動三次的基本次數，況且現今的學童一放學就往安親班或補習班跑，也沒有多餘的時間做運動。筆者發現班上大部分學童在四年級時做了體適能護照上的各項檢測其數據，到了五年級時再次檢測數據也沒有提昇，甚至還更加退步。筆者透過訪談及問卷調查方式發現大部分的學童的情況是沒有規律及足夠的時間和場地器材做運動，於是筆者利用學校現有的場地器材和課餘時間設計一些活動，讓班上的學童能夠透過這些活動達到提昇體適能的效果。

四、我的小秘訣：

（一）首先針對提昇學童心肺功能、加強心肺耐力方面，筆者利用每週三次的晨光時間，將學童分成三組，第一組學童上下走一至三樓樓梯（特別要求學童作規律的呼吸）、第二組學童利用多人大跳繩進行跳繩活動（多人一起進行，較有樂趣）、第三組學童則進行快走比賽（分兩隊繞籃球場地相互追逐）；每次每組活動約二十至三十分鐘，依情形而定，三組每次輪流操作不同項目，以減少學童厭倦感；此外，要特別提醒學童在操作活動時注意自己體能狀況，不勉強做完活動，也提醒學童攜帶另一套衣物做更換。

（二）其次，在提昇學童肌肉的瞬發力方面，筆者發現學童喜歡在走廊跟同儕比賽跳高摸班級牌，但因走廊上做跳躍活動有危險性，筆者在學校的樹上垂吊了許多高度不一的軟球（可用樂趣化排球），可讓學童在較安全的場地進行跳躍活動，不同的高度球也可以讓不同程度的學童適時的獲得成就感和挑戰性。另外在平坦的場地上（可在學校中庭）利用油漆畫上跳房子遊戲或格子狀的圖樣，讓學童在遊戲中增加跳躍的活動。

（三）在柔軟度的提昇方面，筆者學校在每週一、二、四、五這四天每天的課間活動時間有望遠凝視活動，筆者在望遠凝視活動結束後，請班上學童在教室走廊做靜態伸展活動，時間約十分鐘，從頸部、肩部、胸部、體側、腰部、背部、臀部、大腿、踝關節及手部，可請十位學童一人學習一種靜態伸展操，輪流帶領全班做動作；每個動作約二個八拍，特別注意叮囑學童多吐氣，放鬆肌肉，不可憋氣，動作緩慢。

一、作品名稱：**桌球連環砲**

二、適用對象：具備基本正手擊球技能以上者。

三、問題情境：

桌球運動相當重視個人技巧之發揮，教師若時間許可，針對每一名學生之動作，給予口頭上之回饋或矯正，應是最好的方式，唯上課時間短暫，教師一對一的技能指導方式實乃一大考驗也。故而如何透過團體學習之歷程，分擔教師之責任，有賴創新之教學方法也。在學會正手擊球姿勢後，利用「多球練習」，可加強正手擊球的全身協調性，並逐漸提昇正手擊球之威力。但體育課中，由誰來供球？學生如何逐一練習？誰撿球？一連串的困難，如何克服？

四、我的小秘訣：

本秘訣就是運用「合作學習」和「小老師」技巧，提高全班正手擊球學習效果。方法如下：

1. 全班依技能水準分成若干小組，每個小組 6 人，技能水準分別是高技能者 2 名，中技能者 2 名，低技能者 2 名，避免產生同質性太高之團體。(技能水準高低之判別，可依「連續對牆擊球」之次數，或全班總排名賽來作為選取分派標準)。
2. 由小組內選出組長一名，擔任小老師，負責指導各成員之正手擊球動作，其他人分別擔任供球員 2 名，主攻手 2 名，撿球員 1 名，每一小組需準備一副置球籃和置球架。所有人依圖一之隊形佈置好。
3. 由 a 同學負責供球，b 同學練習正手擊球，每回合連續 3 球，之後由 c 接替，也是連續擊 3 球，之後由 d 接替，同理不斷循環，由 b. c. d. e. f 等同學輪流擊球。
4. 站在 e. f 位置之同學須負責撿球，將所撿拾的球迅速放入籃子裏，讓 a 可以持續供球。
5. 計分方式：以三分鐘為限，計算成功擊中 i 區域之球數，次數愈高者，表示合作佳，擊球技巧更熟練，若以小組競賽方式進行，則次數最高者優勝。

特色：

1. 小組之工作分配，可以由小組成員自行決策，到底技術最佳之成員，安置在哪一個角色中，可以使團隊表現最佳化，可經由小組多次嘗試及討論決定之。小組成員之角色亦可隨時替換之。
2. 本方法可免除傳統桌球團體賽中，各點實力懸殊時，實力較差者易於喪失信心及沮喪的情緒發生，實力較佳者反而因為對戰沒有挑戰性而感到無聊。本方法實屬桌球教學之遊戲，但透過遊戲學習正手擊球，效果更佳。

3. 不管成員技能之優劣，每一名成員對團隊之貢獻都是重要的。例如攻擊手的命中率、供球員的熟練度和穩定度、撿球員的撿球效率影響子彈(桌球)的補給…等，故每名成員皆能克盡職責，乃是勝負之關鍵。
4. 透過小組練習所形成的團體壓力，可督促每名成員努力學習，可在短時間內增加正手擊球練習之次數，加速動作的形成和固定，並且使全班大多數皆有機會學會正手擊球技能，提高桌球運動之興趣，而非少數有天份的同學而已。
5. 本方法乃兼顧情意學習和技能教學所設計。

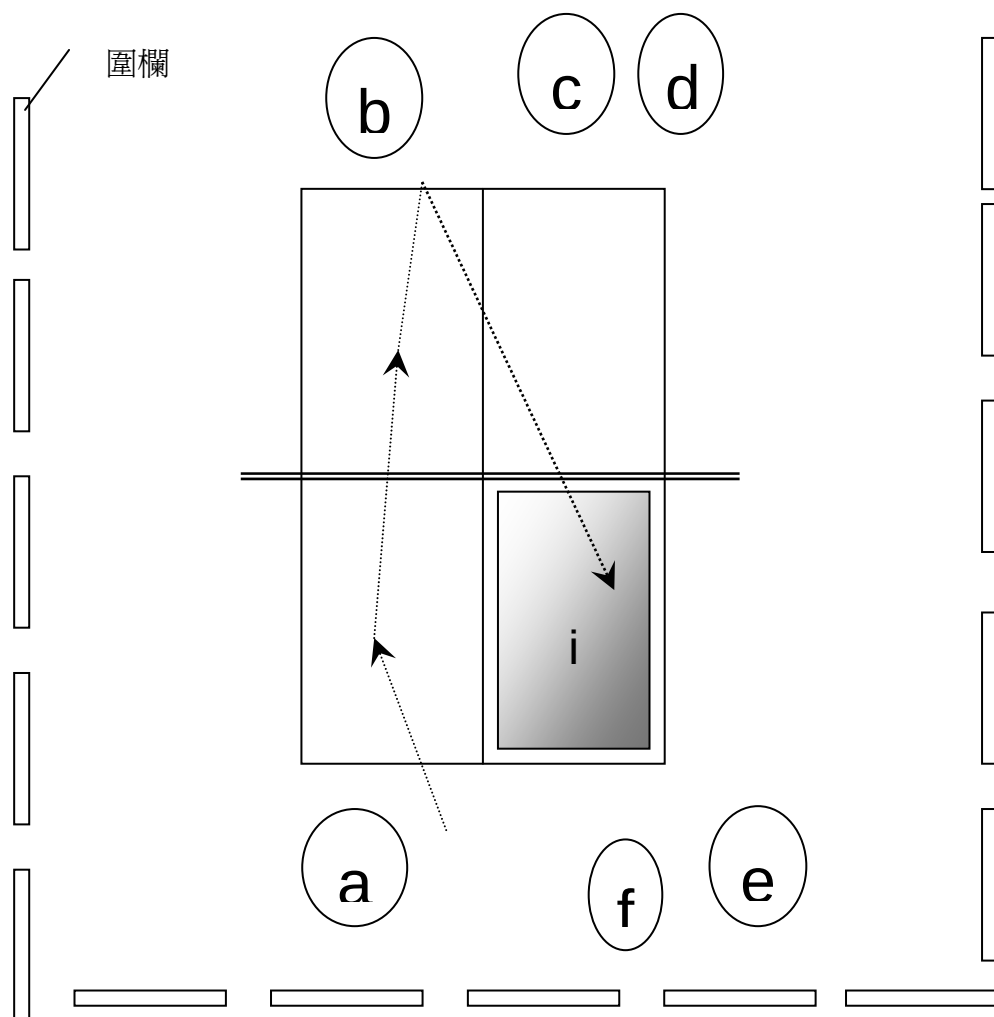


圖 1 場地和人員配置圖

一、作品名稱：**跳箱真好玩-直箱分腿騰越**

二、適用對象：五、六年級

三、問題情境：

教授跳箱，不僅老師頭疼，學生學習的意願也不高，尤其是高年級女生，面對一個如此「龐然大物」佇在眼前，還必須跨越過它，不但是身體動作的挑戰，更是心理障礙的突破。所以遇到教材呈現此單元時，大部份的老師乾脆選擇不教了，其實，教授過程中改變一下器材及場地的佈置，讓孩子能充分練習可以是很好玩的，學會後還能增生成就感呢！

四、我的小秘訣：

- (一) 第一節課先不急著讓孩子進行騰越跳箱的動作，可以結合先前學過的走跑跳動作與跳箱的接觸，讓孩子先建立跟跳箱的關係，例如，繞跳箱跑、踩在箱上做 pose、身體穿過跳箱（第二層的空箱）等等，都是以一層跳箱為始，老師可以視孩子學習的狀況再逐漸增加跳箱的高度。
- (二) 踩跳板的練習：每組一個呼拉圈，孩子依序練習跳進呼拉圈的動作，熟悉單腳起跳、雙腳落地的動作要領後，再正式進行踩上跳板的練習。教師可在跳板前端 1/3 處貼上有色膠帶，讓孩子跑過去時可以瞄準腳進入的位置再雙腳落地擺出完成動作的姿勢。
- (三) 撐箱的練習：讓孩子坐在跳箱邊緣處，練習用雙手撐箱迅速移開讓身體能下箱的動作。此練習可以讓孩子坐在較高的椅子上練習，以增加多次練習的機會。
- (四) 助跑撐箱的動作練習：前二項動作熟練後，再進行此一練習。教師可在箱上放置一個軟墊（白色的）讓它得以垂在跳箱兩側（此舉可減少孩子的心理障礙，即使失敗較不會痛）並在前端 1/3 處貼上有色膠帶，明顯標出手撐箱的位置。
- (五) 由於學校的跳箱器材至多三組，加上場地及老師的保護限制，通常在正式練習時至多有二組在進行。我的做法是將全班孩子分成三組，當一組在進行直箱分腿騰越時，我可以專心地保護這組孩子及動作回饋，其他二組則進行助跑跳進呼拉圈及撐箱的練習；三組輪流動作的進行，如此可以在有限的時間下，讓孩子得以充分地練習。
- (六) 上課中要放些輕柔的音樂，可以減低情緒的緊張，因為身體在沒有放鬆的狀態下，要完成分腿騰越動作會更加困難！

一、作品名稱：**運動貝多芬**

二、適用對象：國小 3-6 年級學生

三、問題情境：

本校體育發展特色為『巧固球』運動，因此在放學時間常看到指導老師和學生們在綜合球場揮汗如雨辛苦的練習，但是在練習的過程當中，部分隊員因肢體動作的不協調、不熟練而容易導致練習時動作僵硬、身體受傷，一成不變的練習方式會讓學習打折扣，該如何讓球隊練習可以更活潑、有趣，同時也能有效率的增進體能和技巧呢？

四、我的小秘訣：

在筆者的觀察中，巧固球練習時從分組肩上傳接、左右拋接球到打網練習，這些動作都有其節奏性、韻律性，如能依其傳、接、拋球的方式加入適當的音樂節奏，必能帶動球隊練習的氣氛，使他們打球時的熱誠、衝勁和歡樂感染校園的每個角落。

（一）熱身活動：（播放歌手恩雅專輯『樹的回憶』或『永恆之約』等歌曲）

從熱身活動開始配合音樂做腰部旋轉、頭部旋轉、膝部旋轉、手腕腳踝旋轉；接著每人拿一球，以球繞脖子轉、繞腰轉、繞膝轉、順時針轉完逆時針轉。最後將球從左手拋到右手，剛開始小拋球，漸漸拋高或拋快做左右拋接球的基本動作。

熱身活動著重在肢體的舒展，配合節奏較緩慢的音樂可以放鬆心情，讓身體呼吸調勻並與音樂節拍一同律動。

（二）傳球練習：（播放：韋瓦第的『四季』）

『四季』運用季節鮮明的節奏，『春』季以欣欣向榮之喜悅，用輕快的音符揭開序目，約五分鐘之後進入明亮開朗的夏天，象徵傳接球進入中段；再來則是用快板生動的描寫，點出秋天農民慶豐收的喜

悅氣氛與狩獵的情景，配合舒展筋骨，中長距離的傳球，最合適不過；最後則進入有凜冽寒風氛圍的冬天，與北風的激戰橋段，更能增加學生遠距傳接球的興緻與挑戰。

音樂的快慢速度變化，恰可做短距離 2 人一組傳球練習法，訓練學生以雙手或單手傳至指定的位置裡，當學生聽到音樂『由慢而快』便開始進入『從近而遠』的傳球練習。

（三）打網練習：（播放快節奏音樂例如：舞曲大帝國 15『一起舞動吧』）：

快節奏的音樂可以在打網時增加刺激性及速度感，因此利用打網攻擊手勢做分組練習，分組輪流站於網前或牆壁前，將球由上往下加壓的方式去擊網或牆，接球者再順勢把球接住或抱住。

整體感覺有衝勁，尤其在落山風吹起的季節中，風帶著速度，耳邊聽著音樂，在綜合球場中跳耀的兒童就像和落山風在跳舞。

結語：運動速度與音樂節奏結合不僅可以增加學童身體的律動感，也可以使練球更有趣、活潑，讓身體跟著律動走，搭配著身體感官的聽覺學習，使人人可以成為『運動貝多芬』。

一、作品名稱：改良式樂趣化樂樂棒球規則（針對國小低年級）

二、適用對象：國小低年級

三、問題情境：

針對國小一、二年級學童對樂樂棒球競賽規則較不易理解，對打擊、跑壘順序不夠熟悉且低年級小朋友在戶外秩序較不易掌控及注意力容易分散等問題，加以改良競賽規則以利低年級教師進行指導，儘管任課老師非體育專長，也能讓小朋友可以體會這樣安全又好玩的團體競賽遊戲。

四、我的小秘訣：

嘗試著改變遊戲上的規則不僅讓比賽遊戲中守備的同學有所活動，更讓進攻方等待的同學有所參與，也讓任課老師同時兼顧競賽中裁判與指導的工作。希望透過如此規則的改變，整個班級中人人參與其中，體會及享受更多團隊運動的樂趣。

場地大小不需受正式規則限制，由任課老師視教學場地自行決定。樂趣化規則調整如下：

1. 進攻方一位小朋友上場打擊，其他進攻方等待的小朋友則必須緊靠坐在一起；因為打擊出去後，進攻球員不跑壘，而是繞著自己的隊員繞圈跑。跑一圈則得一分，同時坐著的小朋友一起喊出跑的圈數，也就是得分。
2. 防守方平均散佈在指定的範圍內，不守壘包。範圍中間放置一呼拉圈，指定一位同學站中間負責接球，任何防守方的小朋友接到球後便傳給站在呼拉圈中的同學，只要一接到球便舉手喊“好”。喊好的同時，進攻方的繞圈便停止；此時所喊的圈數便是這位打擊者的得分。
3. 一次進攻可以三位打擊者為限，或更多。可由任課老師自行決定，不影響競賽流暢為原則。
4. 老師一人身兼裁判與指導，運用此一規則可同時顧及比賽進行與秩序維持。防守的小朋友只需將球傳給中間的同學，不用擔心傳錯壘包，避免規則上的誤解；另一方面，老師可以提醒進攻方等待的小朋友坐在一起要靠緊一些，這樣繞圈的同學才會跑的更快，得更多分數，藉此增加參與感。
5. 希望藉由這樣的想法及改變，讓防守方的小朋友簡化防守的功夫，進攻方的小朋友人人都有參與感，任課老師因為規則的簡化更加樂於指導樂樂棒球的競賽，師生們可以一起享受這項簡單、安全的體育活動所帶來的樂趣。

一、作品名稱：搶籃板球趣味比賽

二、適用對象：七、八、九年級

三、問題情境：

籃球運動為學校體育課程中，最受學生喜愛的活動之一，但對一般體育課學生來說，運動神經的差異加上基礎動作不純熟、沒有比賽概念，往往會變成球都控制在少數能力強的同學手上，使得比賽失去團隊合作的意義，因此設計此活動以搶奪籃板球代替投籃得分，降低投籃困難度，提高學生團隊合作及比賽樂趣。

四、我的小秘訣：

1. 將學生分成若干組，每一組 8~10 人。
2. 時間：10~15 分鐘
3. 以足球代替籃球進行比賽。
3. 比賽規則與正式籃球比賽相同，唯比賽得分方式不以投籃得分計算，改採將球在禁區外任何一點丟向籃板，球反彈後由其他同隊隊友在球落地以前接到就算得分，簡單來說就是搶到進攻籃板球即為得分。
4. 如果球打板落地後才由同隊隊友接到，得分不算，但仍可繼續進行比賽。
5. 另外球打中籃框比賽仍然繼續進行，如果球直接投進籃框，則不算得分，改由對方發球。
6. 防守球員可攔截籃板球反快攻或將球拍落地，阻止對方得分。
7. 活動進行因考慮男女生差異，將男女生分開進行，以免發生意外傷害。

籃板球趣味比賽不需要精準的投籃技巧，就可以使每一個人在不斷的跑動當中得到比賽的樂趣，也可藉由此活動學習籃球卡位及籃板球爭搶的技巧，對團隊合作及默契培養也有不小助益。

一、作品名稱：集合 A B C

二、適用對象：國中七、八、九年級

三、問題情境：

上體育課時進行動作技術示範講解，學生總是因前方同學擋住，或是只看到老師正面的示範，無法完全瞭解其動作過程。

四、我的小秘訣：

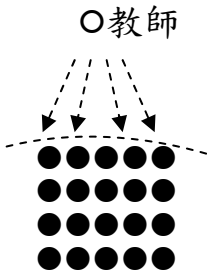
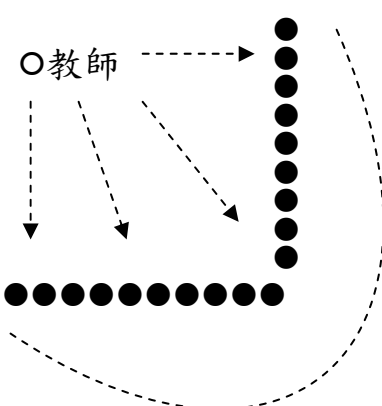
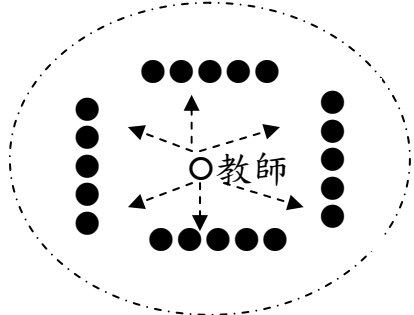
說明：為何命名為集合 ABC？以「ABC 英文字型」對照「集合型態」

A 上窄下寬，就像放射狀。

B 兩個肚子皆為半圓的型態。

C 圓形 Circle 的第一個字母。

說明圖解如下頁：

說明	圖解 ○為教師 ●為學生 -----> 為老師面向學生的方向
A 傳統集合：放射式 缺點： 1. 後排者看不清楚 2. 老師示範動作只有正面較清楚	
B 改良1：半圓式（或是直角式） 優點：老師可掌握上課狀況 （講解時較圓心式好） C 改良2：圓心式 優點：360 度皆可看到教師示範動作。 缺點：老師要不斷地移動位置。	 

一、作品名稱：**交換條件，互惠你我！**

二、適用對象：不願意配合教師上體育課的學生~年齡不拘

三、問題情境：

（一）體育課程正常教學，教師正賣力地想帶給學生運動技能。但學生們卻無精打采、無動於衷，一心只想自由打籃球，如何能和學生達成協議，讓他們開開心心的上課？

（二）女生不愛運動，只喜歡躲太陽、在陰涼處聊天休息，如何能說服她們起身動一動、充實地過完體育課的寶貴時光？

以上為體育課中常出現的兩種極端狀況。教師如何有效處理？

四、我的小秘訣：

針對問題情境之狀況處理，分項說明如下：

（情境一）如何讓學生配合老師？老師首先要能抓住學生的心！學生愛打球，是好事，但若能在體育課中充實自己，更是值得！！此情境又分二種：

【狀況一】教師當繼父或是後母，接手的班級學生已經養成上課自由活動、不受老師拘束的習慣，教師如何能說服學生先上課、再打球？要改變學生習慣確實不容易，對於這樣的班級，可先約法三章，調整學生配合老師上課的時間和自由活動時間的比例，如：要求學生配合老師的練習時間為半堂課，練習狀況佳則讓學生自由打球半堂課，視學生學習狀況與態度決定學生的自由活動時間長短。一段時間後，學生漸漸改變上課習慣，則可以慢慢延長教學與練習的時間，自由活動時間漸減。當學生喜愛體育課的豐富內容後，會發覺自由活動之無趣，自然就不再要求要自由打球囉！

（也可以告訴學生唯有上課時間才能學到老師的寶貴經驗、要懂得珍惜！）

【狀況二】接手新生班級，學生尚未定型，可直接以交換條件方式鼓勵積極學習，上課表現佳，下課前會留彈性時間讓學生自由打球，學生能更快進入學習狀況，不但教師上課可省些力氣管理秩序（因為學生超期待下課前的自由！），學生也更積極認真地學習，師生互惠且一舉數得，你我都開心！

（情境二）不愛動的學生，先鼓勵其「動起來」，允許她們聊天，但聊天的同時，可給予與該節課相關之簡單練習任務，如：罰球線投籃團體（5-6人）進球數達到30球後即可休息……等。目標難度適當，難度勿過高讓學生未嘗試就先放棄，也勿太輕易可達成目標，否則沒達到運動效果。

一、作品名稱：**操場別跑**

二、適用對象：國小三至六年級

三、問題情境：

慢跑是體育課常見的熱身活動之一，但長久以來的型態，就是要求學生繞著操場跑。往往二圈回來，個個都是氣喘吁吁，失去了熱身伸展的本意。此外學生也容易為此產生厭倦感，認為這是一項功課，既無新鮮也毫無樂趣可言。然而運動本身應該是在一種愉悅的氛圍情境中進行，運動強度及速度節奏變化搭配得宜，才能享受運動的樂趣，體驗肢體舒展的快活。因此如果能由老師親自引領著同學走跑，地點可以是操場的其中一區，也可以是球場上直曲線交錯的場地線，當然也可以是校園小徑、斜坡步道等，用最自然跑走的方式，每次的路徑自然變化萬千，相信如此，慢跑熱身的效果將更加顯著。

四、我的小秘訣：

(一)場地環境：舉凡校園中可以跑走的路徑或區域都適合，但避免通過易發生危險或是容易影響其它班級教學活動的場域。

(二)準備步驟：

1. 原地先進行簡易的大肢體的伸展熱身活動。
2. 老師說明待會跑走的行進路線，並提醒注意事項。
3. 將隊伍分成一路或二路縱隊，老師在隊伍的最前方帶隊。
4. 隊伍跑走時請依照老師行徑的路徑跑走，或快或慢，或高或低，或蹲或跳，皆須跟隨老師的動作完成。

(三)實施原則

1. 老師引領著學生開始跑走，路線自行搭配變化。
2. 路徑可以有直線、任意曲線，場地可以是跑道、可以草地、

可以是樓梯、可以是平衡木、可以是跨跳躍、可以是穿梭跑跳在樹林間，千變萬化，自行依學校地形地物作改變設計。

3. 速度節奏有快有慢、步伐有大有小，自行交互運用。

4. 時間約為 5-8 分鐘為宜，運動強度及頻率老師須隨時視學生反應作調整。

(四)變化方式

1. 老師的角色可以由學生輪流替代。跑走的過程中，凡是被老師(領隊者)呼叫者，就必須跑到前面與老師交換位置，成為新的領隊者。如此便能讓每個小朋友都能有成為領隊者的機會。

2. 跑走過程中可以快走、慢跑，搭配側併、跑跳方式變化。

3. 跑走的路徑中可以安排多項關卡如通過「跳房子」的格線、跳過低矮的障礙物(如橡皮筋)或躍起摸低矮的樹葉等，鼓勵嘗試，同時增加挑戰及趣味性。

4. 老師(領隊者)的角色儼然龍頭，後面的隊伍就是一條龍身。當接近熱身結束階段改為慢走時，可以前後手牽手，牽成一條人龍。由龍頭進行穿龍的遊戲後結束。

一、作品名稱：評量五小福

二、適用對象：國中七、八、九年級

三、問題情境：

每次的日常評量分數很難評定，尤其所教授的班級數多，學生的臉孔及表現很容易忘記。

四、我的小秘訣：

以五種符號代表成績高低「★、●、▲、✓、✕」，各符號分數可自行訂定，彼此差距也是，製作下表可記錄平時，以備評量之統計使用。

年級、班級		日期	日期	日期	日期	日期	日期	統計				
座號	姓名	8/7	8/8	8/10	8/11	8/14	8/15	★	●	▲	✓	✕
01	洪誌忱	★	●	▲	✓	▲	★	2	1	2	1	0
02												
03												
04												
05												
備註		可以用每日、每週為一期來評或不定時。										

三、說明：

1. 此種符號也可應用於技能評量，在考試時先將評量模式確定，例如：帶球上籃

★：動作流暢（不定點），並投進。

●：動作流暢（定點）。

▲：按照老師所教，只會下一球上籃。

✓：不會下球，持球做動作。

✕：完全不會。

2. 符號旁可用加號或減號來進一步區別程度差異，

如●+、●-或V+、V-等

3. 也可使用於一般技能測驗。以下表為例

二 2		第一次段考		第二次段考		第三次段考	
座號	姓名	原始技能	換算分數	原始技能	換算分數	原始技能	換算分數
01	洪誌忱	★	95	●	90	▲	83
02							
03							
04							
05							

一、作品名稱：**親愛的一我把場地變大囉！（籃球緊迫盯人篇）**

二、適用對象：國二 高二 籃球代表隊

三、問題情境：

1. 想讓學生實際運用籃球各項基本技術、發揮緊迫盯人的戰術，體會比賽樂趣，但學生卻總是只盯著球跟籃框，而不管所盯的人到底跑到何處？盯人戰術總是在不知不覺中變成區域防守或是亂打？
2. 想藉由比賽增加學生的體力訓練？
3. 想藉由比賽增加學生上場比賽的臨場反應及判斷能力？
4. 想增加代表隊訓練時的多樣性，提高選手的體力、專注力及積極參與度？

四、我的小秘訣：**將多個籃球框（場）串連起來吧！**

（把籃球場變大並轉換成闖關遊戲場）

好玩！新鮮！有挑戰性！有成就感！

說明：將多個籃框設為關卡並指定進攻順序，各隊依順序一一攻下各關（以球進籃框視為闖關成功），先完成闖關遊戲之隊伍獲勝。

注意事項：

1. 因各隊所攻的關卡進度不同，所以在攻防時，常見大幅度的回攻距離（如：在防守對方第五關進攻時搶得球權，需折返回自己尚未攻下的第二關繼續攻擊），因此設計關卡時，請考慮進攻各關卡間路線的流暢性及地面的平整度，並避免關與關之間有太多障礙物（如樹木、柱子），將意外發生的危險機率降至最低。
2. 進攻球權之交換，可由易（進球後，籃下球權自動交換）到難（球進後，以先搶到籃下球者獲得）作變化。
3. 犯規時，由犯規處原地球權交換、發球（仿照足球比賽模式）。

思維分享：

1. 同時需記住對方與己方進行中的關卡，並做適當的攻防轉換，可以訓練學生（選手）身體反應及判斷力，增加比賽獲勝機率。
2. 如果學生還是只盯球不盯人，那對方只要幾個長傳便可順利攻下各關卡，獲得勝利。因此，我保證！他們絕對會很認真地緊迫盯人喔！

一、作品名稱：**挑戰自我**

二、適用對象：國中七~九年級學生

三、問題情境：在進行排球低手、高手發球的教學及測驗時，因不同學生的能力不等，學生容易有挫折感。

四、我的小秘訣：

〈上課時〉

一、讓學生先在 3 公尺線練習 10 次。

二、10 次都過網，而且覺得自己可以做得到的，退到發球線；沒有把握的，繼續留在前面，再練習 10 次。

三、說明測驗時的評分標準：每人發 6 次球，每個球 5 分，在 3 公尺線的 50 分起跳、滿分 80 分，在發球線的 70 分起跳、滿分 100 分。

四、鼓勵學生以發球線為目標。

五、再給學生練習機會，請學生自己設定目標。

〈測驗時〉

一、以發有效球(過網、界內)、動作正確為原則。

二、自己決定站哪一條線，決定後不得更改，考完 6 球為止。

三、測驗完不滿意，只要在學期結束、結算成績之前，都可再和老師約時間做補考，或是再挑戰發球線、以滿分 100 分為目標。

四、若後次測驗成績不如前次，以前一次、較高的分數計算。

〈經驗分享〉

一、學生會很努力的作課後練習，而且願意挑戰，尤其是女生，因為只會更好、不會更差。

二、老師會比較辛苦，但是看到學生那麼主動積極，還是覺得很值得。

一、作品名稱：來玩接力賽

二、適用對象：國小四至六年級

三、問題情境：

每年到了學校運動會季，班級接力賽就是重頭大戲。在教學的過程中發現，傳接棒是孩子最大的問題所在，而在講授的過程中也必須花費好多時間，才能讓孩子了解動作的技巧；甚至不難發現，還有一部份的孩子在接棒過後不會換手，直接將棒子又轉個方向，以致影響了傳棒的動作。

四、我的小秘訣：

我的小秘訣是在器材上做了一點小改變（圖一）：

- 1、在接力棒前端 1/3 處用有色膠帶黏住，告訴孩子這一部分是傳接區，要把它放在前面同學的掌心處（圖二）。
- 2、在接力棒尾端用繩子做成流蘇，協助孩子了解在右手換左手時，不可以將棒子轉向，而是將棒子抽起後，用左手握住棒子末端靠近流蘇的地方；並瞄準接力棒前端 1/3 有色膠帶處，把接力棒放在前面同學的掌心處。

3、練習的方法：

- （1）原地傳接棒：先讓孩子熟悉傳接棒的動作，以組為單位，學生面朝一致，由排頭開始傳接力棒至排尾。教師可利用此時間觀察，學生是否能正確做出傳接棒的動作。
- （2）繞物跑傳接棒：教師先在地面上置放角錐，做為繞物跑的目標，每組分配二個大角錐及一個小角錐。將二個大角錐距離（孩子跑步的距離）的中間平行處再置放一個小角錐（起跑處），每組的孩子在大角錐中間準備；完成此情境佈置後（圖三），就可進行繞物跑傳接棒的練習。第一位孩子立於起點處向前跑繞過 1 號大

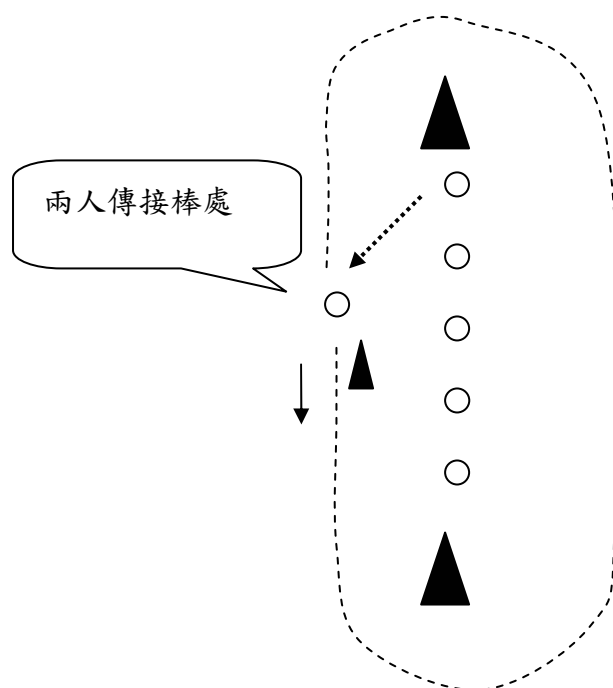
角錐再折返跑繞過 2 號大角錐（此時中間準備的孩子走出來至小角錐處準備接棒），繼續向前跑在起點處準備進行傳棒，活動依序進行。進行此部份練習時可先不告訴孩子接力區的規定，只是為了提升傳接棒的樂趣；尤其以分組對抗更能激發孩子學習的動力，甚至可以讓孩子討論出傳接棒的戰略，做為下回進行助跑概念的學習動機。



圖一：接力棒可以用衛生紙筒替代



圖二：接力棒的傳與接



○ 為學生等待的位置及路徑

圖三：各組練習場地圖

一、作品名稱：羽球筒的妙用

二、適用對象：初學者

三、問題情境：

羽球的擊球點僅在區區的軟木塞，如何使學生在練習中能更合理接近擊球點，是學好高遠球技巧中重要的課程。而學習高遠球的動作過程中，多數學生只知使用執拍手擊球，卻不知非執拍手可協助擊球點判斷及動作平衡的作用。本秘訣則是運用羽球筒為輔助教材，進行高遠球動作的教學，在非執拍手拿羽球筒中，可學習非慣(執)手須適時舉高，在執拍手拿球拍中，可學習擊球觀念，可學習揮拍動作，可學習擊球點(時機)，使擊球瞬間能更合理接近自己的最高點，讓學生進一步體會擊球點的重要，進而提升動作技能與享受擊球樂趣。

羽球筒的功能不僅可以裝球，更可以資源回收(改變用途)做為羽球教學的教材，因教材上的準備並不會造成教師太大負擔，且學校也不需添購就可收集得到。此外，在教學中可引起學生的動機與注意力，也有助於擊球點的學習與判斷，因在羽球筒的指引之下，使學生對擊球時機(擊球點)的掌握能更加明確。本教學在推廣性可說是最經濟、最便利，是值得參考及運用的方法。

四、我的小秘訣：

秘訣一：練習高遠球動作(羽球筒裝球)

步驟：1、首先將羽球裝入羽球筒內，方式是球頭朝上球尾朝下。

2、以高遠球動作(運用鞭打觀念)將羽球筒內的羽球，往擊球的方向甩出。在練習過程也可往不同的擊球方向甩，如直線與斜線的變化

3、也可配合後場步法練習整個動作過程。

秘訣二：練習揮拍動作（羽球筒甩出）

步驟：1、首先身體側身，做出左腳在前，右腳在後的擊球動作。

2、運用揮拍口訣「側、轉、揮」及重心轉移的動作，將手執的羽球筒往擊球方向（對面球場）甩出。

3、羽球筒甩出時，手臂須伸直，也可配合後場步法練習。

秘訣三：練習擊球觀念（人在後，球在前）

步驟：1、首先非執拍手拿羽球筒，執拍手拿球拍，做出擊球前的準備動作。

2、由一方餵高遠球，練習者立即運用非執拍手，做出高舉羽球筒的動作，而執拍手做出擊球之前的拉拍動作，在羽球還未落下之前，必須移動至球的後方，讓球自然落入到筒內，重點是學習「人在後，球在前」及「左舉右拉」的動作。

3、在練習過程中羽球則未能順利落入筒內，察看羽球落的位置，若是羽球落在擊球者的前方，表示有移動至後方是屬合理；若是落在擊球者後方或兩側，表示擊球者在擊球之前未能移動至羽球的後方，易導致被球壓迫而不利於揮拍動作。

秘訣四：練習高遠球的擊球點（在正前方）

步驟：1、運用非執拍手拿羽球筒的方式，指引自己的注意力須在筒子上方擊球。

2、餵球者餵球，練習者目視發球後，立即做出「左舉右拉」及「人在後，球在前」的動作，練習者須在羽球筒的上方完成擊球動作。

3、擊球者在練習時未能在羽球筒上方完成擊球動作，則表示擊球時機（點）不對。

一、作品名稱：**跳遠教學小秘訣**

二、適用對象：五～六年級

三、問題情境：

本校田徑隊在沒有沙坑的環境下，卻仍締造出台北市國小運動會男童跳遠冠軍，東區運動會——男童跳遠3次亞軍、2次第五名；女童跳遠冠軍、亞軍、殿軍等佳績。我能以有限的空間創造了無限可能的原因，乃是累積本人十幾年體育教學經驗的成果，今日藉此機會，將個人跳遠教學的小秘訣提供出來，以供大家參考。

四、教學策略應用：

【一】場地佈置：

器材：橡皮筋一串、椅子2張、體操軟墊多塊。

方法：本校因無沙坑設備，為因應賽事，才有以軟墊替代沙坑的構想。

將體操軟墊佈置成沙坑情境，在軟墊上操作跳遠的基本動作。

注意事項：此法可供無沙坑設備之學校參考運用，但應以安全為首要

考量，要注意墊子的厚度、寬度、長度及周邊環境，教師

一定要試跳過，安全無虞才可讓學生練習。

【二】、跳遠教學小秘訣：（有無沙坑設備者皆適用）

1、如何練習空中縮腿及雙腳落地的動作？

方法：

（1）準備2張椅子放在沙坑前端兩側，將橡皮筋綁在椅子兩端。

（2）調整橡皮筋高度，採用由低漸高的方式調整。

（3）學生站在橡皮筋前方，練習雙腳縮腿向上高跳，躍過橡皮筋後落在沙坑上的動作。

2、如何練習助跑及單腳踩板起跳？

方法：

- (1) 場地佈置同前。
- (2) 學生距離橡皮筋一步遠，練習“單腳踩板、雙腳跳”——雙腳縮腿躍過橡皮筋後落在沙坑上。
- (3) 助跑距離逐漸拉長至 2、3、4…步後助跑踩板起跳。

3、如何增進跳遠遠度？

方法：(1) 場地佈置同前。

- (2) 橡皮筋高度——由低漸高、由近漸遠。

練習助跑、踩板起跳，雙腳縮腿躍過橡皮筋後落地的動作。

- (3) 上述動作熟練後，可逐漸增加橡皮筋的高度，同時將橡皮筋往沙坑中央方向漸移，要求學生起跳後，雙腳必須躍過橡皮筋才落地。

五、結語：

多一分創意，讓體育課程充滿驚奇，多一分巧思，讓學生易於學習，這份跳遠教學設計，能讓學生在遊戲中便學會了跳遠的基本技巧，提高學生的學習興趣，因此提出來與各位老師分享，相信結合老師們的智慧與創意，體育教學肯定更精采可期。

一、作品名稱：**球會聽話了！**

二、適用對象：國小五年級至高三

三、問題情境：為何我排球高手發球時，總是無法隨心所欲？發出去的球總是不聽話，東跑西又常出界及掛網？

四、我的小秘訣：

- (一) 尋找排球的打氣孔（球體的最重點所在），並在右腳前方約比左腳尖前方約 5 公分處（慣手為右手），地板上劃一個圓，使排球的打氣孔平放於手掌上，輕輕拋起，觀察球的落地點是否？離身體太遠，調整持球手的位置，再度觀察球的落地點，是否在慣用手同側腳的正前方，而在另一腳前方 5 公分處。逐漸地增加拋球的高度，直到個人發球所需的理想高度，拋球落地要求學生能落在標示的圓圈中，並且逐步的要求學生拋球不能旋轉（此為發漂浮的前題）。
- (二) 空手練習揮臂上引的動作（手掌張開五指併攏），依學生的身高及手長在牆壁上做記號，要求學生揮臂擊中記號位置，讓學生能熟悉正確的擊球點及停頓點。
- (三) 兩人一組，其一人把球舉高，讓另一位同學，練習打中球心，不斷地練習，直到每次皆能打中球心。
- (四) 在攻擊線的位置發球練習（教師觀察學生的動是否連貫及拋球點是否因網子的緣故而有所改變，並沒有要求球要過網），直到所有動作穩固後，改變發球位置（慢慢往後退，在 6 公尺以後要求發球能過網），直到能在 9 公尺、12 公尺的位置把球發過網。
- (五) 在對面的地點內標示落地的範圍，要求學生站在該延長線的直線位置發球，要求學生把球能發在規定的範圍之內（適時診斷學生的拋球及動作的協調性，給予適度的指導及口導的糾正及引導）。
- (六) 改變位置，要求學生發對角直線，並發進場內的規定標示區域內，使學生能隨心所欲，球要發什麼位置便能發進什麼位置為目標。

一、作品名稱：互惠式教學策略的應用

二、適用對象：國小各年級

三、問題情境：

在 Mosston 教學光譜中，互惠式教學主要是引導學生，依教師提供的學習重點，進行同儕合作學習和觀摩的學習方法。在教學過程中，學生擁有較多做決定的機會，而且學生從同儕的表現觀摩或是評量中，也可以進行自我後設認知的回饋與反省。此方法很適合用於球類運動的單一技能或是簡單的身體動作表現上，不僅可以用在教學之初的動作練習上，也可以用在教學之後的動作表現評量上。

四、我的小秘訣：

進入主學習活動時，在講解和示範完動作技能後，我最常採用二人異質分組方式，進行互惠式的分組觀察練習活動，引導學生依據「動作學習卡」，輪流練習和觀察。不僅可以提高學生練習時間，也利於常規控制和分組回饋的進行。

「動作學習卡」（如下表）是將動作學習的觀察或是評量重點製作成小卡片或是寫在小白板，供學習者參考或紀錄用。在低年級的互惠式教學應用中，我通常都會把觀察重點以量化為主，例如原地拍球次數（ ）次，失誤（ ）次；至於中高年級，則可以增加到質的評量，例如接球的位置是否在腰部、接球時是否採用指腹觸球。

到了最後評量階段，則可以在「動作學習卡」上加入評分基準，事前說明評分原則，再由學生分組進行同儕互評，並在表格中加入評量者建議，鼓勵學生以正面口語表達自己對同儕建議和鼓勵。這樣的教學過程中，同儕之間不僅可以得到他人的回饋，自己的學習經驗也可以和他人比較，符合了社會學習的模仿理論、合作學習以及外增性的回饋，有效地提升學習成效。

一年級「原地拍球」動作學習卡		
學習重點	1. 能在原地用單手連續拍躲避球 10 下。 2. 能在原地用左右手換手輪流拍球 10 下。	
觀 察 重 點	表 現 結 果	評分結果
原地用單手連續躲避球 10 下	連續拍 () 下	☐ 真厲害，9-10 下 ☐ 很好，6-8 下 ☐ 還不錯，3-5 下 ☐ 再加油，0-2 下
原地用左右手換手輪流拍球 20 下。	連續拍 () 下	☐ 真厲害，18-20 下 ☐ 很好，12-17 下 ☐ 還不錯，7-11 下 ☐ 再加油，0-6 下
我的建議和鼓勵：		學習夥伴簽名： _____

一、作品名稱：排除萬難，擊中球點

二、適用對象：第二階段學生（四～六年級）

三、問題情境：抓到排球攻擊時的球點及時間點

四、我的小秘訣：「跳躍接球，模擬攻擊」

排球的攻擊是得分的關鍵之一。而筆者在校曾經擔任排球隊隊員，身為攻擊手常常因抓不到球點而心灰意冷。後來經由筆者自身經驗發現，只要在訓練或教學之前，先請學生練習攻擊動作，當跳躍到達最高點時，原本用右(左)手擊球，改為於空中雙手接球，瞬間再將球拋出，如此反覆多練習幾次，就能輕易抓到球點。詳細說明如下：

一、分解動作說明

學生兩人一組，請一名學生將球拋高，另一名學生做攻擊動作，當球落下時，攻擊手一躍而起，此時當身體達到最高點時，雙手高舉在空中，將球接住再拋出，整個動作呈現流暢自然的感覺，如此即完成動作。

二、優點：

1. 單手擊球改為雙手接球，動作相似，但雙手接球較容易達成，能使初學者適應球落下的速度及時間，有助於找到球點。
2. 攻擊動作及腳步不變，模擬攻擊動作較真實。
3. 此動作讓學生體會在至高點將球接住再拋出，訓練學生找到球點。
4. 強調接住再拋出的動作，讓學生體會空中停留的感覺，有助於學生爭取更多時間來做其他攻擊變化。

三、注意事項：

1. 跳躍前務必先雙膝微彎，雙手後擺，呈大鵬展翅狀，如此才能增加跳躍的高度。
2. 雙手做接拋球動作瞬間務必掌握是跳躍的最高點。
3. 雙手一起由後擺(呈大鵬展翅狀)往前高舉做接拋球動作，讓身體維持平衡。
4. 教師應多鼓勵學生循序漸進，一步步紮實做起，才能有完美的表現。

一、作品名稱：大隊接力「助跑、傳接棒」之有效教學策略

二、適用對象：國小高年級學童

三、問題情境：

(一) 學生對傳接棒時的「助跑」沒有概念，常忘了助跑或太慢、太早助跑。如何透過有效的教學，才能增加學生對於助跑的概念？

(二) 學童在比賽過程，容易發生「掉棒」。如何透過有效的教學，才能降低「掉棒」的機率？

四、我的小秘訣：

(一) 如何增加學生對於助跑的概念？

1. 強調「助跑」重要性：

(1) 在教師示範傳接棒時，應「誇張」沒有助跑、太早助跑及適當助跑的差異。

(2) 讓學童觀察針對其差異性做發表討論，教師給予回饋。

2. 判斷「助跑之時機」：

(1) 以跑步速度較快及較慢的二位同學，分別擔任傳棒者，由教師擔任接棒者。

(2) 教師提醒學童注意面對不同速度傳棒者，教師起跑之時機及相對距離有何差異？

(3) 教師扮演傳棒者，依本身速度快慢、距離變化，示範使用口令「跑」，提醒接棒學童開始助跑。

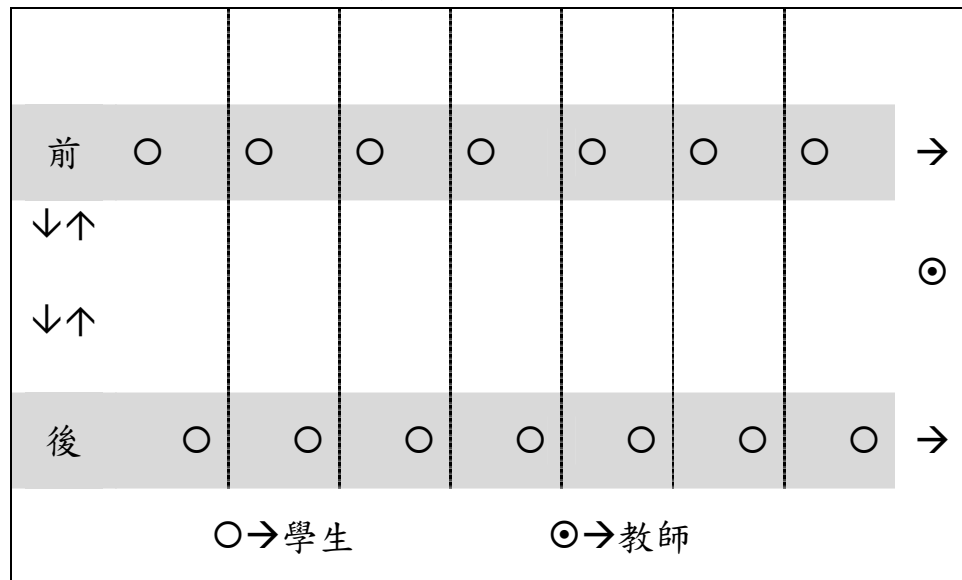
(4) 隨機挑選學童示範助跑及傳接棒。

(5) 以上步驟示範後，皆先由學童發表、討論，教師再給回饋。

3. 有效分組練習：

(1) 將學童分成每二人一組。

(2) 學童排列及教師站位如下圖：



說明：左右、前後相距至少一公尺、八公尺。

(3) 依序每組練習，教師觀察後給回饋，反覆練習；已能掌握的組別，則自行練習。

(4) 待各組皆能掌握助跑時機及距離後，由教師發令同時練習。

(二) 如何降低「掉棒」的機率：

1. 指導學童將接棒之手臂自然向後平舉，固定不搖晃，手掌虎口向上張開，正反手皆可，同側腳在後，側臉注視傳棒者，勿將手掌置於臀部上。
2. 傳、接棒者的身體位置在接棒時是左右錯開，而非成一直線，可增加接棒角度，避免身體碰撞。如：右手持棒的甲是傳給左手接棒的乙，乙應往跑道右側移動，使甲相對在跑道左側。
3. 平時練習可利用波霸奶茶「吸管」替代接力棒。它較接力棒短細、柔軟，增加學童傳接棒難度及手指靈活度，也顧及安全及成本效益。

一、作品名稱：蛙泳手部與腿部動作組合口訣

二、適用對象：任何年紀均可。

三、問題情境：利用口訣的默唸及其時間性的配合，提醒自己進行蛙泳手部與腿部動作的組合練習。

四、我的小秘訣：

蛙泳是游泳四式動作中的其中之一，一般教學者會先教授蛙泳的腿部動作，包括「收、踢~夾水、漂」的動作，通常在「收腳」的教學時，會口語化的告訴學生“膝蓋(或大腿)往肚子收”，“腳趾頭勾向小腿”等口語提醒；在「踢~夾水」的教學時，會告訴學生“腳底自然向兩側踢、不要用力”，“雙腳踢開後，兩腳稍加用力併攏夾水，夾水完成，腳踝互碰”等口語提醒；在「漂」的教學時，會告訴學生“兩腳夾水併攏後，默數 123 漂浮”，數完後再從「收腳」反覆動作。

在教授蛙泳的手部動作時，包括「畫一圓圈、切成兩半、漂」的動作，步驟如下：(1)雙手合掌伸直，(2)合掌雙手分開向斜下方壓水、以手掌向內畫圓，(3)畫圓後，最後雙手再合掌，雙手向前伸直，(4)「漂」：默數 123 漂浮。

蛙泳手部與腿部動作組合口訣：一划手、二手腳、三踢夾、四漂；口訣自然默數，不須刻意停頓或加快速度，當口訣一開始後，已進行的動作繼續進行，例：一划手...二收腳時，一的動作繼續進行「畫一圓圈、切成兩半、漂」；口令剛好配合動作的時間頻率，亦可讓學生自我默唸練習，待不慌不忙能將口訣與動作配合後，蛙泳手部與腿部動作的組合即完成，可進行換氣教學。

一、作品名稱：玩遊戲學游泳-跨出成功的第一步

二、適用對象：第一階段學生（一～三年級）

三、問題情境：孩童的適應水性

四、我的小秘訣：「樂而忘憂、循序漸進」

當體育教師教導第一階段學生（國小一～三年級）游泳時，面對的常是一張張徬徨無助的稚嫩臉孔，學生對水中世界的不適與畏懼表露無遺，遑論低頭在水中吹泡泡與閉氣。因此，教導孩童游泳最具挑戰性，也最具成就感的，便是看見學生克服對水的恐懼感，埋頭探索水中的世界。一旦學生在學習游泳之初，能跨出成功的第一步，享受悠游自在的樂趣，對其日後各項游泳技能的學習助益良多。當體育教師引導學生進行陸上適水遊戲與水中行走活動後，藉由水中的球類遊戲，來轉移學生的注意力與恐懼感，發揮「樂而忘憂」的效果；利用球體大小的改變，逐漸降低孩童的身體重心，「循序漸進」地引導兒童在水中吹泡泡與閉氣，其教學活動如下：

一、同心協力：學生多人手掌堆疊著手掌，將海灘球放在手掌上，搬運至目標區後折返，獎勵獲勝者，最末到達者接受同學的潑水洗禮。

二、雙雙對對：學生兩人一組，利用身體各個部位夾球，行走前進至目標區後折返，獎勵獲勝者，最末到達者接受同學的潑水洗禮。

三、推濤作浪：學生每人一顆彩球（排球、躲避球），利用手、胸部、頭部推或頂球前進至目標區後折返，獎勵獲勝者。

三、自吹自擂：學生每人一顆乒乓球，利用手、胸部推球前進至目標區後折返。最後請學生進行吹乒乓球遊戲，在進行遊戲時，學生自然而然地降低重心，嘴巴平貼水面來吹乒乓球。

四、不怕不怕：教師逐一指導學生手抓池壁，在水中吹泡泡或韻律呼吸，口訣為「不怕不怕」。「不」代表在水中吹泡泡，「怕」代表出水面吸氣。教師可請同學示範，發揮同儕學習的效果。

五、火車過山洞：將呼拉圈或浮板平放水面，請學生潛水通過。在教學中，有些學生仍不敢閉氣，教師此時切勿強迫學生，應將呼拉圈或浮板舉高，讓學生順利通過，循序漸進要求學生潛水通過。

六、水中猜拳：學生多人一組，潛水進行水中猜拳遊戲。

七、水中拾物：將彩石（或象棋）放置淺水處，學生臉部浸入水中撿拾，獎勵撿拾數量最多者。

一、作品名稱：PALAPALA 任我行

二、適用對象：國小高年級

三、問題情境：如何增進學生節奏感與舞蹈技能？

四、我的小秘訣：

(一)經營管理：

1. 對於高年級愛現卻又不太喜歡跳舞的個性，PARAPARA 是個最佳的選擇。
第一節課即告知學生整學期之上課方式，讓學生有心理準備。
2. 需選擇較獨立性的場地，以免學生被其他班級的打球聲所影響。
3. 隨時給予個別或團體鼓勵，並請動作佳的學生示範，甚至擔任小老師、組長來帶領全班跳舞、帶頭喊節拍及口訣。

(二)教學策略：

1. 利用前十週的時間，每節前 10 分鐘來教學，接著再搭配其他球類活動，最為學生所接受。總共教十套動作，每次上課只教一套，並且在教新動作之前，先複習之前學過的所有動作。
2. 所以動作以踏併步為基礎，再搭配手部動作及轉身動作。每個動作做兩個八拍，以有重覆性的動作為佳，即以「易學易懂還很酷」為最高原則。
3. 所有動作取個特別的名稱，如「菜刀手」就是一手橫放胸前，另一手像菜刀斜切出去再回到胸前。
4. 到了後半段動作加點變化，例如加快速度、轉身拍手、邊踏併步邊轉身 360 度(剛好兩個八拍)、配合口訣(上下上下中間下面)或口號(青春活力熱青洋溢)。最後收尾動作可以酷一些，來個「雙手開槍」的動作。
5. 教學時一定要請學生喊出節拍，並在所有動作教完之後，搭配適合 PARAPARA 的流行歌曲，實地跳一次。最好可以多選幾首歌，讓學生知道 PARAPARA 的動作可以搭配各種歌曲，以便學生回家自選歌曲。當然搭配音樂教學時，教師可以展現一下地板特技動作，將可提升學習的動力。
6. 確定學生都熟悉動作後，再教導舞蹈隊形(如雙橫排、V 字形)。接著以每組 3~5 人為一組，利用上下課時間，來讓學生自編後續的動作。
7. 需事先聽過學生的自選歌曲，看看是否節奏過快或過慢。並分組帶開，實地教導各組如何數節拍，並注意各組動作編排方式。
8. 於期末舉辦分組表演，以「動作、節奏感、口號、服裝道具、精神」等評分標準，來為學生的創意及努力給予回饋，相信將有令人意想不到的收穫哦！

一、作品名稱：**運動欣賞之教學要領**

二、適用對象：全體學生

三、問題情境：

審美活動之於體育教師而言並非易事，要如何培養學生擁有 4-3-5 運動欣賞的能力指標，相信一直困擾著教師們。因此，在引導學生進行運動欣賞時，如果能有一個充分理解、簡明易懂的要領來做為指引的方向，相信當更有助於教師與學生進入欣賞的世界裡，而不致於茫然無措。

四、我的小秘訣：

- (一) 投其所好，選擇適合學生感受能力及經驗的欣賞內容或當時正流行的運動賽事。如美國 NBA 或國內 HBL 籃球賽、旅外球員王建民等人之美國大聯盟賽事等影片。
- (二) 教師應先行蒐集、掌握資訊，熟悉情境，如對比賽規則、歷史源由、技術戰法等基本常識的掌握，以利進行教學。
- (三) 讓學生保持愉悅的心情，不設定任何與成績有關的學習目標下欣賞。因為有成績壓力的心理下，學生對美的感受力會下降。
- (四) 依據藝術與人文課程所學之美的形式原理，做為賞析的角度來欣賞影片，會讓學生較有具體且實際的方向來比較是否合乎美。
- (五) 將欣賞運動之美的內容要點區分為人（運動員、教練、隊友、觀眾）、事（運動技能表現等）、地（場館建築物等）和物（器具、服飾等）等四個向度來加以分類，一一條列出可觀賞到的地方，以做為欣賞指引的方向。
- (六) 要教導學生自問自己感受到什麼，而不是看懂什麼。因為感覺比認識重要，美是一種感受，不是學問。
- (七) 教師應適時的針對欣賞的畫面，以輕鬆的言語，機會教育學生有關的體育常識或技巧等指導語。
- (八) 欣賞後應安排回味、分享等課程，並整理相關資料以滿足成就感。

當我們一直努力提升國人重視體育運動之際，是否也該思考著先提升對欣賞運動的美感教育呢？畢竟，擁有廣大知音的支持，才是不斷前進的原動力，否則曲高和寡，又怎待體育運動的熱力能四射呢？身為第一線體育教師的我們，當扮演好引導學生體驗運動美感的推手，才能讓學生們真正培養出欣賞、表現與創新的能力。

一、作品名稱：慢跑分道跑，健康體力好

二、適用對象：國小一至六年級學童

三、問題情境：

有鑑於本校學童體適能普遍下降，加上對於慢跑暖身活動缺乏明確有效的制度，而造成學童受傷情事頻傳，本人特於 94 學年度初研擬了一套「體適能改善處方」，希望藉由有效的慢跑活動，一方面提升學童的心肺耐力，另一方面減少學童因推擠而受傷的意外。本處方經校長核可後全校實施，至今效果顯著，特在此提出與其他體育工作夥伴分享，還盼不吝指教。

四、我的小秘訣：

1. 實施時間：兒童朝會後、健體（室外）課、或其他課餘時間。

2. 實施方式：

①為提升學童的心肺耐力，本處方建議以慢跑操場的方式來進行，但依照各年級能力及體力的不同，可細分如下：一年級生在第一跑道慢跑一圈、二年級生在第二跑道慢跑二圈、三年級生在第三跑道慢跑三圈、四年級生在第四跑道慢跑四圈、五年級生在第五跑道慢跑五圈、六年級生在第六跑道慢跑六圈。（本校跑道一圈為 200 公尺）

②以上處方為『最終目標』，各位老師可以分階段或減半實施。以「五年級」為例，第一週老師可以訂定在第五跑道慢跑 3 圈走 2 圈的方式；第三週後則可以變成慢跑 4 圈走 1 圈的方式；第五週後直到學期結束，則應該可以全面達到慢跑 5 圈的目標！

③等達到『最終目標』後，請老師一定要規定學童在慢跑的過程中，完全不可以有行走的方式！如果體力不濟想休息片刻，可以讓學童像路邊停車般暫停在跑道旁，等體能恢復了再繼續完成，但一定要完成！

④實施慢跑的程序如下：

- a. 慢跑前，先讓學童做簡單的暖身活動，以避免受傷。
- b. 詢問學童是否有身體病痛不能跑步者，請他（她）在旁邊坐著休息。
- c. 提醒學童在慢跑時，應該注意呼吸的調整並確實遵守以下規定：
不可以交談、不可以用走的（分階段實施時除外，如跑4圈走1圈）、不可以併排跑、只能跑一直線、靠跑道的右側前進、跑道的左側留給後方想超越的學童通過、中途若體力不濟可以停在跑道的右側作短暫休息，以避免學童相互推擠、受傷、交談、或阻擋跑道之情形發生！）
- d. 開始慢跑。（可以全班帶隊跑；或男生先跑，女生在後；或女生先跑，男生在後；或各自完成，老師可自行決定）
- e. 慢跑結束，讓學童做緩和運動。（閉眼睛，作多次緩慢的深呼吸）
- f. 全班帶隊回教室（兒童朝會時）；開始進行體育教學（上室外體育課時）。

2. 實施成效：

在本處方實施之前，本校大多數健體老師雖然已有讓學童慢跑操場暖身的習慣，但常常因為缺乏有效管理，學童一哄而散去慢跑操場的結果，不是因互相推擠跌倒受傷，就是邊慢跑邊聊天嬉鬧，使得慢跑的本意大打折扣！

而本處方實施之後，學童因推擠受傷的情形大大地減少，也因為各年級有專屬的跑道，不會有爭道或干擾的情形發生。再者，本處方的實施方式相當明確簡單，學童可以很清楚知道自己應該跑在第幾跑道、跑幾圈，即使升上新的年級、換了新的班級也不至於混淆，進而減少健體老師在新學期教學上的負擔。最後，學童的心肺耐力及體適能，也因為有慢跑的習慣而較以往有顯著的提升。

一、作品名稱：保齡球遊戲

二、適用對象：國小低中年級學童

三、問題情境：

低中年級學童在體育課時，常會吵著要上躲避球，但因為其身材較矮小，且力氣又不夠大，所以常會丟出滾地球，無法順暢的持續比賽的進行，再加上低中年級的女學童較會懼怕直接朝其丟過來的球，經常傳出被球打傷的意外事件。有鑑於此，才想出這個改良於躲避球活動的保齡球遊戲，期望讓學童從中玩得盡興，又不會受傷。

四、我的小秘訣：

保齡球遊戲(由躲避球活動改良而來)

保齡球遊戲可利用躲避球比賽的場地進行，也可在一塊寬敞的空地上直接畫出簡單的分隔線即可進行，如：圖甲，將空地分成一個大內場和兩個小外場。

圖甲：



其中，兩個外場各挑選二位學童擔任打擊手(用輪流方式產生或教師視情況指派)，而其他的學童則分成二至三組，每組大約 10 人，各選出一位隊長，猜拳決定先後上場順序。

遊戲開始時，先由其中一邊的外場打擊手開球。整個遊戲過程中，外場打擊手都要以類似保齡球丟球的方式，來進行丟擲動作，丟出的球一律都要滾地而行，不准出現飛球，違規者，該球不算，須由另一邊外場重新發球。若有惡意犯規行為，且經勸阻不聽，得暫時中止該員繼續參與比賽。

遊戲過程中，內場學童只能進行閃避動作，不能被滾地球觸碰身體的任何部位，也不能以身體的任何部位接球或停球，否則一律算淘汰。

此外，若球在擊中內場人員後或非外力因素干擾，滯留內場內，得暫停遊戲，由原先丟球的外場學童直接進場進行撿拾。持球回到外場後，再舉球明示，重新開始遊戲。

每一場遊戲，時間均為十分鐘。時間到，教師就鳴哨告知：遊戲結束。

計分方式：比賽結束，請場上所有學童就地蹲下，教師立即清點內場中剩餘的學童數，即為該隊的得分數。所有隊伍都進行完遊戲後，才依照各隊所得分數，宣佈競賽成績。

一、作品名稱：**如何讓體適能檢測更有意義**

二、適用對象：所有希望把教學工作做得更好的體育教師

三、問題情境：

體適能檢測最主要的目的不在於與他人比較，也不是做為體育成績評量的參考或依據，而是透過瞭解自己的體能水準，並依據體適能檢測結果，擬訂或調整個人的健身運動計劃，也可做為體育教師調整教學內容的參考。就體適能檢測的理念來說，體適能檢測只是開始，而不是結束。如何讓體適能檢測更有意義？是我所要分享的重點。

四、我的小秘訣：

實施學生體適能檢測與體適能護照的做法，對學生體適能的提昇有一定程度的幫助。體適能檢測的主要目的是讓學生瞭解自己的體適能水準，體適能優異的頒給學生體適能金質獎章和獎狀外，體育老師可以將各體適能要素檢測結果，依照常模分成幾個等第，並依據各體適能要素的改善要領，擬定健身運動的建議處方，提供給學生做為改善的參考或依據。根據學生體適能水準，提供改善建議(健身運動處方)將其子女的體適能檢測結果寄發給家長，請家長配合督促學生進行規律運動。對於體適能水準較不理想的學生，體育老師則輔導/鼓勵其參加課後運動及運動性社團，並隨時追蹤輔導。比如，對於身體質量指數偏高的學生，體育老師可擬訂在學校上學到放學的期間，建議該族群的學生利用某些較不完整和可以自行運用的時間(比如下課時間)，實施某特定的身體活動(比如：爬樓梯、快走等)，以改善該學生的身體組成。此外，為了更彰顯體育課及體適能檢測的意義，體育作業的做法可能是有效策略之一。可將體育作業分成兩種，其一是針對體育課的特定內容所訂定，請學生在課前做某特定的動作，或者在課後強化某特定動作，所以每次上課除了例行的點名、做操外的第一件事就是複習/檢視家庭作業的動作(內容)；另一種體育作業是在較長的假期間實施(比如：寒、暑假)，又區分為動態及靜態二類。靜態是請學生在假期間針對個人的喜好，蒐集整理某特定主題的資料(訪談、觀察、剪報等方式)，並且很有系統的呈現，一方面增加學生特定運動項目的認知，一方面提昇學生專題研究的能力；動態方面指的是參與身體活動的記錄，包括：何時？何地？做什麼運動？和誰一起做？持續多久？強度是多少百分比？請家長簽章後於開學繳回，做為下一學期認知和情意成績的參考。而上述各項內容及方式(含記錄表等)，都需要體育老師細心規劃。

一、作品名稱：**撞球小神童-進球三部曲**

二、適用對象：特殊教育學校中度、重度智能障礙學生

三、問題情境：

智能障礙學生因障礙程度的不同，常伴隨著粗大動作和精細動作發展上的缺陷，無法做出適當握桿、架桿及擊球的動作。

四、我的小秘訣：

智能障礙學生隨著障礙程度的加重，生理發展較一般學生來得遲緩，尤其是在粗大動作和精細動作的發展上。為了讓他們也能親身體驗撞球的樂趣，享受一桿進洞的成就感，引發我設計「撞球小神童-進球三部曲」小秘訣的靈感。教學起初，首先教導學生握桿與架桿的動作。握桿的部份，則需考量學生右(左)手障礙因素，調整出最佳握桿的位置；架桿的部份，學生大都伴隨有身體姿勢不良、平衡感失調的問題，所以改教導學生使用架桿器來穩固球桿。而撞球時的最佳姿勢，就是以學生身體能保持平衡、輕鬆出桿的姿勢為主。以下是我的小秘訣，練習擊球進中袋口，老師的位置在目標袋口這邊，方便放球給學生做練習。

一、首部曲：架設夾角 40 度 V 字型輔助桿子

將兩支撞球桿後節桿子部分，分別放在中袋口左右兩邊的地方(約伸入袋口 4 公分)，兩支桿子約成夾角 40 度 V 字型。學生站在另一邊中袋口處，在距離欲進的中袋口，直線 40 公分、60 公分、80 公分、100 公分處，分別由近而遠試著將目標球直接撞擊入中袋口(暫不用母球撞擊)。因為有兩支輔助桿子的協助，在力道適宜的情況下，目標球大都能撞擊入中袋口。

二、二部曲：將 V 字型輔助桿子移除

經由不斷的練習，學生在不碰觸輔助桿子 10 球中能進 8 球時，就可以將兩支 V 字型輔助桿子移除。一樣在距離中袋口，直線 40 公分、60 公分、80 公分、100 公分處，分別由近而遠試著將目標球直接撞擊入中袋口(暫不用母球撞擊)。

三、三部曲：母球撞擊目標球進洞

經由反覆的練習，學生逐漸抓到感覺後，便進入到最後的第三部曲。將目標球放在距中袋口約 20 公分處，母球在距離目標球直線 40 公分、60 公分、80 公分、100 公分處，由近而遠試著將目標球撞擊入中袋口。剛開始目標球可能因母球撞擊點不同而偏掉，這時老師需從旁提醒要撞擊目標球的中心點，直到學生能抓到訣竅為止。

每個「部曲」練習時間，需視學生程度及個別差異而定。結果不管如何，最主要目的是讓學生從運動中建立自信，進而能體驗當球進洞時的喜悅與感動。

一、作品名稱：小叮噹放大燈

二、適用對象：國中生

三、問題情境：上壘球課，比賽時，學生打不到球怎麼辦？

四、我的小秘訣：

在上壘球課分組比賽的時候，我相信老師們都會預過學生打不到球而被三振出局的情況，一次出局也就算了，二次、三次或是更多次的出局會大大地減低學生對課程的興趣，甚至去排斥壘球這個課程，對學生及老師來說都不是一件好事。我曾經試過一個方法提供給大家參考，首先，將壘球用小叮噹的放大燈把它放大變成足球，其次再將直接投球變成一次返彈球，最後，因為球的變大，傳接球也就不需用的手套，學生可以用他(她)的雙手接，就不會有接不到而漏接的問題，再者，因反作用力變小及受力面積變大，其飛行的距離也就會變短，也會減少學生追不到球的困擾，綜合上述幾點，學生的參與動機會大大地增加，學習的效果也會變好。

一、作品名稱：專業的「生氣」

二、適用對象：國中生

三、問題情境：

某班國二學生，上課時總是拖拖拉拉，集合整隊的速度緩慢凌亂，常延誤到上課時間，經由幾次的口頭警告仍然無法準時上課。於是，在某次課堂結束後，筆者嚴肅地警告全班下次上課如果又再遲到，將懲罰全班跑操場一節課。等到下次上課時，這班學生仍然在上課鐘響後，才三三兩兩地來到上課地點，似乎將老師在上一堂課所說的話忘得一乾二淨了。

四、我的小秘訣：

有些老師遇到這種情況可能氣得大發雷霆。筆者當時也不例外，不過在生氣的同時，卻多了一份專業。經過筆者生氣地責罵與懲罰後，學生維持很長的一段時間準時來上課了，也沒有影響師生間的良好互動。以下為如何讓生氣更專業的小秘訣：

(一)擬定「生氣」教案

事實上，筆者上課之前已經預料他們依舊會故態萌發。所以早先計畫好責罵的內容，以及懲罰的實施流程，並且設定具體的目標。

(二)掌握「生氣」尺度

在責罵與懲罰的過程中，老師必須扮演好「生氣」的角色。而「生氣」並不是冷潮熱諷、笑裡藏刀或是歇斯底里的大吼大叫，只要嚴肅地提高音量並在關鍵字中加重音，即可達到效果。而責罵的時間不宜太長，應見好就收，才能達到震撼效果又不囉唆。

(三)將懲罰變得既安全又殘酷

責罵完之後，先請身體不適的同學出列，並宣布跑步時的安全須知，接著開始嚴格地實施跑操場的懲罰。當學生跑完第一圈(200m)

時，喝令全班停下，並責罵跑步動作太散漫與隊伍的不整齊，但是在跑完第二圈時，卻嚴肅地誇獎學生這一圈跑得很標準，下一圈可以用走的。接下來的幾圈依樣畫葫蘆，嚴格地要求跑步的動作與隊形，並找理由讓學生跑跑停停直到下課。事實上，學生只跑了 5 至 6 圈左右，其他時間則是停止或用走的，但是在學生的認知裏，卻是跑了一節課的操場。

（四）「生氣」的同時必須包容學生的「生氣」

當學生受到責罵與懲罰時，有些人會露出不悅的表情或動作。此時，我們必須預期會有這樣的結果，因為懲罰的目的就是要讓學生討厭加諸在他們身上的嫌惡事件。所以我們應該將學生的生氣視為一項具體目標。然而，達成目標應該感到高興而不是動怒。

「生氣」是老師必備的最終武器，也是工作內容之一，目的是讓學生警覺事情的嚴重，改正學生的行為。如果「生氣」不專業，真的動怒了，也許達到效果，卻可能讓個人情緒受創以及引起學生的仇視。請你檢視一下，你的「生氣」夠專業嗎？

一、作品名稱：**做好體育教學的小秘訣**

二、適用對象：國中、小學生

三、問題情境：體育教學課室管理

四、我的小秘訣：

我們知道體育教學可不像在室內教學一般。最大的不同在課室的管理上，試想在偌大的體育場，如果每次集合都需要體育教師大聲吼叫，那麼一個禮拜 24 節課下來，喉嚨一定會受不了。因此一個專業的體育教師一定必備有基本工具—哨子。但是哨音也不能亂喊，在第一節課裡就要跟學生約法三章，利用巴夫洛夫古典制約理論，才能得到很好的效果。

在課室的經營管理中，當然還有一些小技巧來幫助教師能更容易達到教學目標。例如：

1. 記住學生的名字（可利用照片+名字幫助記憶）。
2. 講笑話，引起動機。
3. 教學遊戲化/比賽化/樂趣化。
4. 替代的安全器材。
5. 充分的利用場地，以達教學目標（例：用羽球場地打排球）。
6. 透過器材、規則等之變化（Mosston 包含式—讓大家都成功）。
7. 同質分組，注意學生的個別差異。
8. 將所要教學的動作，分解、簡化（化繁為簡）。
9. 掌控時間。
10. 關心特別的人（學生）。
11. 教學過程要樂趣（變化），以達目標。
12. 生活化之教材（或虛擬實境）
13. 適當的規定、誘因（例如：獎勵當班長、值日生等）。
14. 教師要四處走動，照顧到所有的學生。
15. 教師盡量多給予正面的口語回饋。

教學就像是一門藝術一般，同樣的教學活動，同樣的教案不一定能適用於每一個班級，因此一位優秀有經驗的教師要能在心理上有許多不同的招式，才能見招拆招，遊刃有餘。如同國際運動科學學會的會長—雷克拉（Dr. Recla）說過，教學活動的好壞可由學生的眼中，表情中看出來。因此當你在進行一項教學活動，而學生的反應不佳時，就是需要做一些調整的時候了。教學如同一場表演，戲法人人會變，各自巧妙不同。掌握關鍵策略，讓教學事半功倍，以本文野人獻曝，也請各位先進不吝指教，達到促進體育教師專業成長的目的。

一、作品名稱：排球之「失 2 分下台」玩法

二、適用對象：學過基本排球規則的人

三、問題情境：安排 15~20 人輪替下場比賽排球

四、我的小秘訣：

有鑑於每次上排球課時，12 位男同學比賽，其餘 3~5 位候補，所產生的何時替換問題？故發明此「失 2 分下台」的玩法，來增進同學們的比賽經驗與樂趣。

A、準備與得失分計算

1. 上場 12 人與候補第一人左手腕穿戴 10 條橡皮圈（深色為佳，易於辨視）（加分用）、右手腕穿戴 2 條橡皮圈（為基本分）。
2. 球員被裁判判定得 1 分時，公開將左手腕的 1 條橡皮圈轉戴至右手腕。

球員被裁判判定失 1 分時，公開將右手腕的 1 條橡皮圈轉戴至左手腕。

B、方法與步驟

1. 先安排 12 人下場比賽，其餘人員自行排定候補順位，依序坐於場邊觀戰。
2. 開始發球比賽，每一發球都有一人『攻擊得分』、另外一隊一人『責任失分』，由裁判（老師）在失誤發生的當下判定並指明說出，如右手指右邊場地說 2 號位得 1 分，左手指左邊場地說 5 號位失 1 分…等。發球失誤則只判發球者失 1 分。得、失分者轉戴橡皮圈後，裁判繼續吹哨指示發球。
3. 得失分相抵，累積失 2 分（右手腕已無橡皮圈）者下場，將手腕上橡皮圈交予候補第二順位後排至隊伍尾端坐下，由候補第一順位遞補上場。以此類推，循環不已。

4. 左手腕的橡皮圈不夠時，可叫暫停向裁判再拿 10 條。
5. 每局 25 分制，結束時舉起右手，以橡皮圈最多者獲勝，榮登得分王。沒下場記錄者為技術王。

C、玩法優點

1. 以挪動橡皮圈計算得失分的方法，大家可以公正的監督，本人也不用加減與記憶得失分。
2. 得失分相抵（功可抵過），永遠有機會。
3. 輪替速度快，人人抱希望。
4. 奮鬥有目標，打球更積極謹慎。從錯中學，記取教訓，下次上場會更好。
5. 所有同學可以從裁判的判定中學到，為何是他失分？為何是他得分？的責任歸屬、功過表現問題，來增進自己的比賽經驗與技術。

D、創意點

1. 以挪動橡皮圈計算得失分。
2. 得失分相抵。

一、作品名稱：畫地自限

二、適用對象：國中七年級~國中九年級

三、問題情境：

學生上課不按照老師教學內容進行（例如：籃球投籃）

四、我的小秘訣：

請搗蛋的學生，站在老師限定的圓圈內，做上課教學的內容（投籃動作），請他做往空中投籃的動作，除了限制他的行動外，也可以訓練他的基本動作，若他還是不認真練習的話，就可以加長待在限制區的時間，讓他會乖乖的練習老師所指定的動作，也可以改正其上課不認真的情形。不過請老師注意，處罰的時間不要太長，大約 10 分鐘左右。通常學生都會害怕被限制上課分組練習時間。

一、作品名稱：禁若寒蟬、人體模特兒

二、適用對象：國中生

三、問題情境：

學生在你講述課程的時候一直在底下說話，不專心聽講。

四、我的小秘訣：

當遇到這種狀況的時候，老師在上面講，學生在底下講，很多老師都會忽略其他同學的感受，一直說下去，但這樣得到的效果可能不是很大。我想我會馬上停下來不說話，安靜個幾分鐘，慢慢地，學生會發現怎麼老師不講課了而注意到其他同學還在說話，就會發揮輿論的壓力，迫使說話不專心聽課的同學安靜下來，老師這時才來說明為什麼剛剛不繼續講課，進而去要求同學安靜聽講，不要不專心，漸漸地會形成所謂的規則，同學們也就會慢慢地去學習遵守規則；其次也可以請那些說話的同學出來，擔任老師示範動作的人體模特兒，老師可以將整個動作分解成幾個分解動作，讓說話的同學擔任一個動作的模特兒，從分解動作一直到連續動作，一方面可以讓說話的同學得到處罰，另一方面也可以就示範同學的動作進行回饋，讓全班的同學知道可能會出錯的地方在哪邊，這樣子會大大提高學習的效率。

一、作品名稱：性別平等融入體育教學的作為

二、適用對象：全體學生

三、問題情境：

體育運動所追求的本質是人類體能的極限，女性因生理的差異，在此場域所表現的自然也就淪為弱勢的一群，所以體育運動被指責為是極度性別不平等的場域顯然易見。今日性別平等意識的受重視，體育教師們在施教時該如何避免這類的問題發生呢？

四、我的小秘訣：

- (一) 請學生示範動作時，應男、女生都找，並一起做同樣的動作示範。
- (二) 團體運動時，不應一律的將男、女分開練習；此外男、女混合一同參與時，也應避免完全由男生主控。例如躲避球總是由男生主導射人，而女生只能躲避。
- (三) 不要因為運動項目的原始屬性認定，而排除某一性別的同學參與。例如拳擊、橄欖球等是被視為男性化運動項目；而強調肢體美感展現的如舞蹈、體操等則為女性化運動項目。
- (四) 測驗型態與評量標準不應男、女有別，而應考量該測驗項目是否真受天生體能條件因素（肌力等）的影響而訂不同標準。例如擲遠或跳遠等項目，因男生手腳力量本就大於女生，此時就可訂不同的標準；但擲準強調穩定性，在體能上不受先天差異之影響，所以標準就該一致。
- (五) 在體能要求與教學上，不要因為性別的不同而預設立場優待女性，不要有類似男生考試跑一千五百公尺而女生只考八百公尺；或男生考單手、女生考雙手投籃的單一作法。應讓學生有自由意願的選擇權。
- (六) 活動設計上要能展現出運用男、女生的特點，共同完成目標的方式，讓男、女生藉由彼此的互助，體認並尊重不同性別所各自扮演角色的重要性。
- (七) 動作技巧的教導與要求不應有別。例如僅教男生單手，女生則教雙手投籃；或教排球發球時，男生教高手揮臂，女生只教低手擺臂發球。應一律平等都教導。
- (八) 在口語上，教師應避免過度使用稱呼男、女生，而應盡量稱呼同學。例如常會說男生如何....；女生怎麼...的類似口吻。

男、女平等議題不應該忽略生理上天生的差異而過度偏執的爭取男、女平等；更不該在細微末節上小題大作挑起對立，一味強調爭取事事皆須一視同仁；而是要先從認定男、女先天的差異，進而尊重各自扮演的角色，彼此互相欣賞，最後能和平共處、共存、共榮於社會上，否則此議題將持續爭論不斷，永無寧日。

一、作品名稱：輕鬆慢跑有撇步

二、適用對象：全體學生

三、問題情境：

慢跑是一項入門容易、老少咸宜且經濟實惠的活動，但它一直是讓學生感到枯燥、乏味、痛苦和恐懼的心理。如果在教學設計上多做一些創意，使之生動、活潑，讓學生跑起步來不覺乏味，而是精神愉快，那麼參與的情況就會熱烈許多。

四、我的小秘訣：

如何能將一個良好的體驗，建立在慢跑教學的過程中，無疑地是提高學生參與的關鍵，因此，運用一些教學策略使之樂趣化以改善學生對於慢跑所產生的不良心理是最重要的。其策略與方法有以下幾點：

- (一) 宣導慢跑的益處：簡單易練，且運動效果顯著，不需太多的技巧、特殊器具或特定場地，只要一襲輕便服裝和一顆熱愛運動的心，便可立即享受恣意揮灑汗水的樂趣，好處多多。
- (二) 教導慢跑的技巧：技巧好壞攸關整個活動過程的輕鬆與否？因此，諸如暖身活動、跑步時手、腳、軀幹等肢體的動作姿勢、呼吸的調整及運動傷害預防與處理方法等技術均應教導。
- (三) 改變跑步的方式：為免跑步動作的單調，可以改變跑的方式來增加其趣味性，如採取運籃球跑、盤足球跑、跳繩跑、蛇形跑、側向跑、交叉步跑、倒退跑、跑走混合等方式加以組合變化，便能提高其趣味性。
- (四) 製造愉悅的情境：藉由與人或物等外在環境的互動下，讓跑步的情境是愉快的，減少對跑步所產生的痛苦感覺，可以設計不同跑的形勢，如設計以團體答數跑、拍手跑、衛星跑（繞隊伍）、邊唱歌邊跑、聽音樂跑、穿越障礙跑（利用學校特殊地形地物）、設站過關跑（在某段距離設置問題或動作，答或做對才能通過）、觀看景物跑、思考問題跑、牽手跑（一人閉眼）、啦啦隊加油鼓勵等形式。
- (五) 體驗成功的經驗：跑步的體力消耗較大，生理上的反應也較劇烈，因此，應採取循序漸進的方式，距離應由短到長，速度可從慢加快，去體驗由不適應→逐漸適應→良好適應的過程，感受到達成目標的成功經驗與喜悅，以強化積極參與的動機。
- (六) 給予獎勵的措施：適時的給予鼓勵（物質或口頭）是持續參與動機的手段之一，因此，不論學生達成目標與否，教師都該給予適當的鼓勵。此外，也應鼓舞學生自我挑戰的心志，勇於設定更高的目標，不斷地自我挑戰與實現自我的目標。

一、作品名稱：有效率的體育教學---體育股長的領導訓練

二、適用對象：國小 3—6 年級的學生

三、問題情境：

以前曾經帶過一個六年級的班級，上體育課，剛好操場的草地上，在進行鉛球擲遠比賽，千交代萬交代絕對不能從草地上經過，以免發生危險，結果危險還是發生了！一位個頭高大的男同學，還是從草地上經過，結果被鉛球擦撞到頭，送醫治療！現在想起來還是心有餘悸！所以，學生上課時的專注力非常重要，尤其是體育課！但是，若一節課花了好多時間，在管理學生的秩序及注意力，相對來講，教學的時間就減少了，因此，如何訓練體育股長來成為老師的「得力助手」是一件非常重要的事，為了縮短生手老師在上體育課時的錯誤摸索，特將多年來的體育教學經驗，臚列如下：

四、我的小秘訣：

（一）用哨音及手勢來引導學生：

上體育課最重要的---就是讓學生的眼睛可以時時注意老師的示範動作，耳朵可以時時聽入老師所要傳達的訊息，通常學期初的體育課，我都會以哨音來讓學生做各種動作，如：嗶一聲立刻向右轉、嗶二聲向左轉、嗶三聲向後轉。再來是哨音加上老師的手勢，如：嗶一聲老師的掌心向上，學生要立刻站起來；嗶一聲老師的掌心向下，學生要立刻蹲下，並大聲喊【剎！】。這一招在教學中最常使用，有時示範動作到一半，就有學生開始不專心，可進行一、兩次，學生馬上就可以集中注意力，效果非常好！

(二) 配合班級經營，製作體育股長自我檢核表：

日期 項目								
借用器材名稱								
是否馬上歸還								
喊口令是否大聲清楚								
帶隊秩序是否良好								
隊伍不拖拖拉拉								
做操時督促同學動作要確實								
能帶領同學做操								
上課中能代替老師管理秩序								
能作班上同學的好榜樣								
全部確實做到領一張優點卡								

說明：

1. 此張表格由體育股長自行填寫，在上完體育課之後，拿給老師檢視，有確實做到，老師即刻發給體育股一張優點卡，增強其信心，若一張表格內有四次無法達成目標，即更換班級體育股長（建議在體育股長熟悉規則之後才開始實施，以免挫折感太重，影響自信心！）

2. 學期初要選正、副體育股長 2 人

安排如下：

(1) 帶隊時一人在前、一人在後。

(2) 做操時一人帶領，一人下到隊伍中，調整學生動作，若學生都做的不錯，則跟著大家一起做操！

3. 老師示範時，一人當助手，一人管理秩序。

(三)養成小學生上體育課時的好規矩

(1)體育課前，請學生把水壺裝滿開水，並準備毛巾及手提袋。

(2)體育課前整隊時，每位學生必須提著手提袋裝著水壺及毛巾。

(3)讓學生熟練各種隊形，如：健康操隊形、體育課隊形、男女各一排隊形。散開隊形、集合隊形！

(4)上課時，眼睛隨時注意帶領者。

整隊時，體育股長喊口令，副體育股長到隊伍中調整姿勢	體育股長帶領全班同學做暖身操
	

一、作品名稱：如何讓爬樓梯變有趣

二、適用對象：國小 4—6 年級學生

三、問題情境：

徑賽選手，每天都要做體能訓練，每當下雨時就無法在操場上練習，本校中庭剛好有一座三層樓的樓梯，而且分成兩邊，不會淋到雨，【如圖所示】



可用來訓練體能，但有些學生覺得爬樓梯很無趣，混水摸魚！本來要爬到三樓再下來，老師沒看到爬到二樓就下來了，因此，設計者想了兩個趣味化的爬樓梯競賽，讓選手們汗流浹背又不會覺得無趣！

四、我的小秘訣：

（一） 每人發一張小白紙，老師拿紅筆站在一樓，請一位助手拿藍筆站在三樓，選手們按照體能弱強順序排好，老師吹哨，一次兩個往右邊的樓梯上去，到達三樓拿著白紙給助手用藍筆畫一橫畫，再從左邊的樓梯下來，給在一樓的老師用紅筆畫一豎畫，成為一個紅藍交叉的十字形【如圖所示】



可規定最先達成八個十字形的前五名選手，或一定時間之內達成老師所要求的目標的選手，老師請喝飲料！

(二) 如前項所述的作法，只是這一次不發白紙，改發一張表格，如下所示：

選手姓名：（ ）		
達成 8 個十字形就是 四丙--小鐵人	達成 12 個十字形就是 后里國小--小鐵人	達成 16 個十字形就是 是后里鄉--小鐵人

老師規定在一定時間之內，讓學生自我挑戰，通常選手們都會發揮自己最大的體能極限，來達成后里鄉小鐵人的目標！

※ 爬樓梯最重要的就是安全問題，因此老師必須規定：

1. 選手若要超越其他人，必須從旁邊繞過，不可推擠別人！
2. 選手必須遵守右上樓梯，左下樓梯的原則！
3. 給老師或助手畫十字形時，一定要排隊不能插隊！【可藉機休息一下】
4. 不可用跳的下樓梯，否則取消資格！

一、作品名稱：【女生棒、打安打、男生棒、打安打、安打安打 HIDO 嘿！】

二、適用對象：國小高年級（五、六年級）學生

三、問題情境：

一般棒球、壘球、樂樂棒球中正式比賽大多為男性參與較多，女性多為點綴或另外成立女生組但大多不受重視。女性參與棒球運動的權益一直受到漠視輕忽是棒運推展嚴重問題之一，長久以來大家都認為棒球就是男性的比賽，就連女性自己都這樣認為。為打破父權主義之霸權達到趨近兩性平等之真諦，亦可深耕棒球文化提升運動參與人口，改變比賽制度刻不容緩。

目前國小樂樂棒球普遍推行，且逐漸受重視但是比賽制度如同上述輕忽女生參與或為點綴，而造成體育教師著重於男生訓練導致女生認為老師都在教男生，女生受到冷落且上場比賽的機會那麼少一點都不重要，甚至很多女生只是場邊的啦啦隊或是觀眾。

改變比賽制度讓女生男生一樣重要，也要符合每位同學的需求，讓人人都有機會。

四、我的小秘訣：

比賽制度：

1. 分組：選出兩位隊長（性別一樣能力相當、下次上課換性別當隊長），輪流選出隊友，每輪性別不同（如男生當隊長第一次選女生第二次選男生依序下去）。如果總人數為單數最後會剩一人由隊長猜拳決定，一班大約三十五人大約可分成兩隊，每隊有男生九人、女生九人左右，防守如果多一人可增加一位自由手守備；防守少一人可減少外野手一人。這樣分法最符合實力性別平均原則。
2. 守備：單數局由男生守備，雙數局由女生守備；反之女生當隊長，

單數局由女生守備，雙數局由男生守備。

3. 打擊：男生當隊長第一棒、第二棒女生、第三棒男生；反之女生當隊長打第一棒、第二棒男生、第三棒女生依序打擊，最重要打擊順序就是男女接續打擊。
4. 口號：這是參與比賽重要認同感的因素，讓比賽更加刺激有活力。

例如攻方可幫上場打擊的球員喊『劉建昌、打安打、劉建昌、打安打、安打安打 HIDO 嘿！』。如防守方男生上去守備，女生可大喊『便當、便當，揮棒落空』；反之女生守備，男生可當忙喊『麻糬、麻糬、三振出局』，等等…加油口號或歌曲可炒熱比賽氣氛，讓不管女生男生都能有一堂精采回味無窮的體育課。

5. 攻守表格：

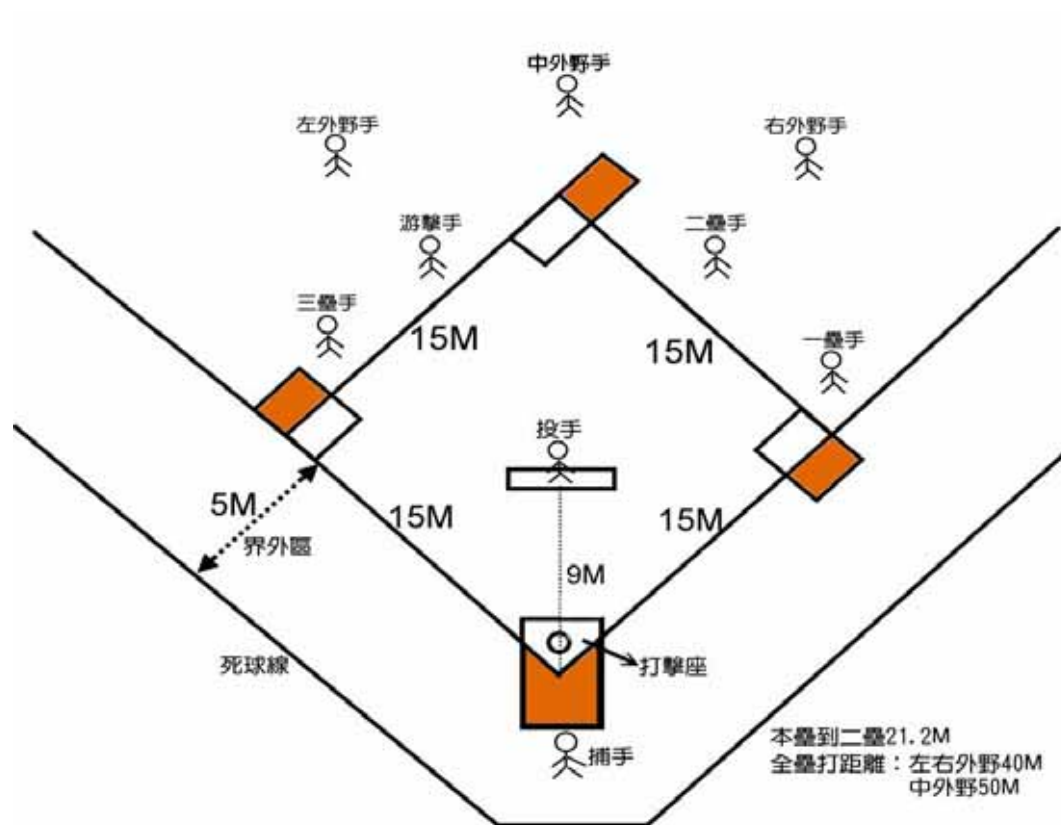
例如男生當隊長

隊名-局數	一	二	三	四	五	六
A 隊	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻
	B 男守	B 女守	B 男守	B 女守	B 男守	B 女守
B 隊	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻 A	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻
	A 男守	A 女守	男守	A 女守	A 男守	A 女守

例如女生當隊長

隊名-局數	一	二	三	四	五	六
A 隊	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻	A 隊攻
	B 女守	B 男守	B 女守	B 男守	B 女守	B 男守
B 隊	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻	B 隊攻
	A 女守	A 男守	A 女守	A 男守	A 女守	A 男守

6. 場地位置：



男生當隊長時（數字代表棒次）

A 隊休息區

男生 1. 3. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17

女生 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18

B 隊休息區

男生 1. 3. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17

女生 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18

女生當隊長時（數字代表棒次）

A 隊休息區

女生 1. 3. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17

男生 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18

B 隊休息區

女生 1. 3. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17

男生 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18

一、作品名稱：小學生—簡易伏地挺身、仰臥起坐

二、適用對象：國小 3—6 年級學生【體能較弱之學生皆適用】

三、問題情境：

當我們在上體育課時，總希望藉著伏地挺身、仰臥起坐來訓練學生的體能，但經常碰到一些體能很差的學生，伏地挺身一下去之後就起不來，仰臥起坐躺著完全動不了，當別的孩子做了 20 幾下滿身大汗，他卻完全沒有流汗，最該接受體能訓練的應該是這些學生，但卻完全達不到效果，因此，設計者改良了現有的伏地挺身、仰臥起坐，讓所有的孩子都可以一起動起來！

四、我的小秘訣：

(一) 伏地挺身

正確的伏地挺身動作，【如下圖所示】

靠手臂的力量，把身體撐起來	手臂彎曲往下，身體不能碰觸地面
	

改良過的伏地挺身是整個腳背、小腿、膝蓋著地，減輕手臂的支撐重量【如下圖所示】是比較適合小學生的改良式伏地挺身，只要漸進式的多做幾次，一樣可以達到訓練體能的效果！

整個腳背、小腿、膝蓋著地，手往前延伸，眼睛看膝蓋	手掌位置不動，身體可貼在地上
	

（二） 仰臥起坐

國小四—六年級的學生，每個學期都要進行體適能測驗，項目包括：一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、跑走 800 公尺，設計者發現有些學生連一下仰臥起坐都無法達成，正確的仰臥起坐，因此，在訓練時想到了輔助式的仰臥起坐，由一個學生壓住受測學生的腳，雙手拉著受測學生的雙手，當受測學生自己起不來時，稍微拉他一下，躺下去時一定要拉著他的手緩緩的下去，避免鬆開雙手造成危險，訓練時通常以二分鐘為一個單位，訓練一次之後走 200 公尺的操場一圈，再進行一次，只要多做幾次一樣可以達到訓練體能的效果，設計者的班級透過這樣的訓練，在進行體適能測驗一分鐘仰臥起坐時，學生都有顯著的進步（真正施測時不能手拉著手）動作

【如下圖所示】

輔助者雙腳膝蓋壓著受測學生，身體前傾，雙手伸直拉住受測學生！	當受測學生自己無法起來時，輔助者身體重心向後，以雙手的力量把受測學生拉起來！
	

一、作品名稱：有效率的下課時間拔河體能訓練

二、適用對象：國小 4—6 年級學生

三、問題情境：

期中考快到了！運動會的拔河預賽也蓄勢待發，即將開始，除了要幫學生複習功課，又要安排時間做體能訓練，在沒有那麼多時間的情形下，想到了一個簡單易學，在走廊上就可進行的訓練活動，而且也不必佔用到上課時間，真是一舉多得，現在把方法分享如下：

四、我的小秘訣：

方法一：

由於本班位於二樓，走廊旁的欄杆，剛好可以用來訓練手掌的握力、手臂的拉力及脊椎的柔軟度，設計者請學生雙手握緊欄杆，哨音一響膝蓋不彎曲，利用手臂的力量，把身體帶起來，頭超過欄杆【如圖所示】



哨音二響，雙手握緊欄杆，膝蓋不彎曲，利用手臂的力量，把身體慢

慢的往下沈，頭朝下，眼睛看鞋尖【如圖所示】



以 25 下為一個單位，間隔時休息一分鐘，每節下課多練幾次，一定可提升學生手掌的握力，手臂的拉力及脊椎的柔軟度，對班上的拔河成績一定有加分的效果！

方法二：

與上述的方法相同，但是把學生分成二組，甲組先進行方法一的拉欄杆動作，乙組則在走道上進行開合跳 25 下【如圖所示】，之後交換動作，不僅可訓練手部的力量，也可訓練到腿部及腳掌的力量，每節下課多練幾次，學生的體能一定會大幅加強！



臺北市興雅國小 蔣禮帆

一、作品名稱：安全快樂學游泳之適應水性小秘訣

二、適用對象：初學游泳者

三、問題情境：怎樣學得又快樂又安全

四、我的小秘訣：

游泳是一項全身性的運動，就全民運動的觀點而言，它是傷害性最小的運動，並且具有復健的效果，因此近幾年不管在國小、國中或是高中，都將游泳運動列入畢業的一項考核中，希望提昇國內游泳之普及化觀念，另外，也希望學生在學校除了習得課本上的知識之外，也可以學到帶得走的技能。

初學者在學游泳之前最重要的一件是便是學習適應水性，這可說是游泳教學裡最重要的一環，但一般游泳教師卻常常會忽略其重要性，現在我就就我這幾年的教學經驗，提供兩點我在游泳教學上的小秘訣。

第一：擤鼻涕，這個動作是學習韻律呼吸之前的預備動作，這個動作會了學生就可以開始學韻律呼吸了，這個動作就像是我們在做擤鼻涕的動作一樣。練習時，先伸出一手的食指放在鼻子前方，試著用嘴巴大口吸氣，之後將吸入的空氣由鼻子吐出即可，學習這個動作的主要目的就是讓學生習慣用「嘴巴吸氣，鼻子吐氣」，養成這個習慣後學生就不容易嗆水，學習游泳也就事半功倍了。如圖一、二、三。



圖一



圖二



圖三

第二：水中站立，這是學習游泳及玩水最重要的一個動作，這個動作學會之後便可以安心在水裡學習與遊戲了。要從漂浮姿勢站立起來，首先將雙手向後用力推，同時雙腳向肚子彎曲，鼻子吐氣，這時身體會慢慢向下沉，直到雙腳完全著地並站穩後，身體直立頭才可以離開水面。老師教這個動作的同時，記得一定要時時提醒學生，等到雙腳完全著地後，頭才可以離開水面，千萬不要在還沒站穩的情況下將頭抬起，這樣是非常危險的動作，學會這個動作後學生便能自己注意自身安全、了解如何處理水中危機了，對學習游泳者來說，是另一項事倍功半的學習項目。如圖四、五、六、七。



圖四



圖五



圖六



圖七

以上就是我「安全快樂學游泳之適應水性小秘訣」，希望對游泳教學者及學習者有所幫助。

一、作品名稱：跳跳龍～呼拉圈遊戲變變變

二、適用對象：一年級學生

三、問題情境：

一年級孩子的肌力、耐力、平衡感不足，有時連走路都會跌倒，和同伴玩遊戲時更容易發生意外，故而藉著呼拉圈遊戲，培養孩子的肌力及耐力，亦可藉此簡易器材，培養孩子的團結向心力。

四、我的小秘訣：

一般人只想到：『搖呼拉圈』，然呼拉圈還有很多種遊戲，可訓練孩子的體能，讓孩子遊戲中培養體能，是簡易又有趣的器材。

首先，不論上何種體育課，有兩點是絕對必備的：一、暖身活動，二、動作說明示範及遊戲規則制訂。一、暖身活動：避免運動傷害，養成正確運動觀念。我的作法：孩子跑操場一圈，身體熱呼呼後，再帶領作頸部、手臂、腰膝等關節暖身活動；二、動作說明示範及遊戲規則制訂：動作說明示範讓孩子明白活動內容，做出正確動作；遊戲規則是老師在課前必備功課，在上課前，必須先將孩子可能發生的情況、危險性一一設想，於正式活動前，明確規範告知哪些動作要避免或不可行，體育活動才得以順暢進行，學生也能有明確指示遵守。一般初任教師常忽略這點，以致上課期間，常被一些可事先預知的突發狀況打斷流程，讓授課老師感到無力，學生實際學習也受到中斷，無法有效的學習。此外，體育教學可配合小組競賽，利用小組間的競爭，可讓教師在管理秩序及活動進行中有效掌控活動流程而不失控。

以下說明呼拉圈活動遊戲：

1. 跳跳龍——

 說明：數個呼拉圈依 50 公分的間隔排成一直列，教師講解單腳跳、雙腳跳正確示範動作後，學童以跑跳方式前進，可採：雙腳跳、單腳跳、以及開合跳的方式折返。

 目的：培養肌耐力，其中單腳跳可訓練平衡感。

 注意事項：

1. 活動前清除場地的障礙物，避免易打滑的地面進行活動。
2. 先帶領學童分組練習，並請表現較好同學示範正確動作。
3. 正確的跳躍動作：利用雙手擺動力量及腳蹬起的力量。

2. **滾球大賽**——

 說明：學童分成若干組，排頭一人手執呼拉圈，邊跑邊滾呼拉圈，繞過椅子折返，接力給同學。

 目的：培養團結同心，訓練平衡感及肌耐力。

3. **同心圓**——

 說明：學童分成若干組，組內每兩人一組，同套一個呼拉圈，同心協力前進，繞過椅子折返。

 目的：培養團體默契，強調團結重要性，訓練協調性平衡感。

 注意事項：因兩人同套一個呼拉圈，若步調不一致容易跌倒，教師需先說明注意。

4. **衝鋒陷陣**——

 說明：二種不同色的西卡紙數張，置於呼拉圈內，每個呼拉圈內只能放置一種顏色的西卡紙，呼拉圈在場地內任意擺放，兩組學童各選一色，該組學童只能跳該組顏色的呼拉圈到對岸，前進方式可由個人任意選擇。

 目的：培養孩子靈敏度及肌耐力。

 注意事項：需提醒孩子活動中要小心避免碰撞。

5. **呼拉圈跳繩**——

 說明：呼拉圈若干個，將呼拉圈充當跳繩，繞過身體跳過圈，擊掌換人。

 目的：培養孩子身體的協調性及肌耐力。

 注意事項：呼拉圈的大小宜統一，且適合孩子的身體大小。

呼拉圈可推展的遊戲不只這幾種，在活動的進行中，孩子比我們有更多創意，還發明了數種呼拉圈遊戲玩法呢！自此，呼拉圈在班上蔚為一股風潮，每節下課都看到孩子開心的拿著呼拉圈往外跑，還喜孜孜的告訴老師，又有了新發現呢！此外，孩子的平衡感及肌耐力也有顯著提升，低年級孩子易發生跌倒意外等的機率，也明顯降低不少。

一、作品名稱：一起跑步吧~『馬拉松小子』慢跑推廣活動

二、適用對象：國小一到六年級學童皆適用

三、問題情境：

(一)學生下課時喜歡跑跳，但常在走廊上奔跑、追逐，險象環生

(二)學生下課時沒有妥善規劃時間、安排活動，虛度時光

(三)學生普遍運動量不足，靜態活動偏多

(四)學校沒有可以長期持續實施的特色運動

(五)運動競賽易產生運動明星，但卻使運動低成就者更加偏廢，不願接觸

四、我的小秘訣：

(一)實施時間：每學期第二週開始，每天晨間、下課時間、體育課、放學後及假日皆可列入計算。下雨天、午休及吃完飯後不實施。以一學期為單位，實施進度可累積。

(二)實施地點：操場跑道。

(三)參加對象：全體師生均可自由參加。

(四)實施原則：

1. 安全第一，鼓勵學生自由參加，不強迫。

2. 何時開始及進行頻率都由學生自主決定，老師擔任協助角色。

3. 任何時刻跑完一圈，請同學或老師簽名一格見證，自訂進度並負責。

4. 在達成目標的最後一圈，可邀請學校任一位老師擔任陪跑者，經過終點線時接受表揚。

(五)參加方式：期初向各班體育股長或老師領取「馬拉松小子」運動紀錄貼上個人照片後，即可開始進行。

(六)各年段目標：（一學期）

1. 低年級：20 公里(操場 100 圈)

2. 中年級：30 公里(操場 150 圈)

3. 高年級：40 公里(操場 200 圈)

(七)獎勵：各年段最快達成目標者前 10 名，可指定校內任一位師長，於週三學生朝會時，陪跑最後一圈『榮譽圈』，並由校長頒發獎狀公開表揚。之後達成目標者公開表揚。

(八)成功因素：

1. 學童熱愛運動，慢跑容易執行且易有成就感

2. 學童自我管理，自動自發執行，同儕間互相激勵

3. 完成時可指定校內任一位師長陪跑最後一圈「榮譽圈」，加強實施動機

(九)活動成果：



The screenshot shows a web browser displaying a news article from the Liberty Times. The article is titled '小六女馬拉松 8週累計40公里' (Grade 6 Girl's Marathon, 8 weeks cumulative 40 km). The text describes a program where students earn 'Marathon Licenses' by running a certain distance over time. The article mentions that the program is designed to encourage students to run regularly and to use their spare time for physical activity. Below the article, there are three photographs showing students running on a track and receiving awards.

自由電子報-大台北新聞 - Microsoft Internet Explorer

網址: http://www.libertytimes.com.tw/2005/new/oct/19/today-tsai10.htm

自由電子報 地方新聞 www.libertytimes.com.tw

2005年10月19日 星期三

新聞查詢

可同時查詢多個關鍵字句

今日新聞圖片

信義輕軌 擬延至松山、內科

數位學生證 明年在修習

蔬果有身分證 下肚更安心

中央淡水基地 縣府追討

防禽流感 永和銀野鴿 罰4500

禽流屬 一律送和平院區

突檢烏街 議員鬧出烏笑話

獨居老人逛101 超high

小六女馬拉松 8週累計40公里

夜歸怕挨罵 少年掰被綁

拆違建 屋漏水 國賠敗訴

金鑽婚 平溪表揚8隊老夫妻

小六女馬拉松 8週累計40公里

他表示，這學期該校小朋友每人手上都有1本馬拉松護照，低年級目標里程20公里，以200公尺為1圈計算，等於要跑100圈，中年級30公里換算是150圈，高年級40公里換算是200圈，學校不要求速度，只要利用課餘時間去跑，跑完找個同學、老師簽名認證就可。

原本預定1學期時間達成即可，不過6年級女生許宣宣，在8週後就跑了40.6公里，等於跑了232圈，堪稱中國國小的「馬拉松小子」；她說，每天早上6點半就到校，拉同學一起去跑步，不知不覺就累積這麼多公里數。

第1個達成目標的人，校長會親自陪跑，該校校長賴連功昨天也換上運動鞋，陪許宣宣跑步；林定蔚說，之後每位達成目標的小朋友，可「欽點」任何一位老師陪跑，也讓小朋友跑步的動機更強了。

一、作品名稱：**選擇跳高、跳遠起跳腳之教學小秘訣**

二、適用對象：小學生至大學生

三、問題情境：解決初次學習跳遠或跳高，選擇起跳腳之困惑茫然。

四、我的小秘訣：

如果不是為了要特地選材，只要在上課之初，在不事先告知目的為何（即選擇起跳腳）的情況下，先玩一個輔助的踢鞋子比賽遊戲，起跳腳的選擇便自然迎刃而解，不致造成學生的困惑。實施這個踢鞋子比賽遊戲之程序與方法如下：

1. 告知學生將玩一個以單腳跳，並踢自己的鞋子之遊戲比賽，老師可先做簡單的示範動作。
2. 設定輸的罰責為全組跳五下超級瑪莉，老師也可先示範，以提高學生因為怕輸而認真參與的動機。
3. 選擇一塊尚稱平坦安全的草地。
4. 將學生以每組十人左右，分成若干組，男、女生需平均分配。當人數無法均等分配時，人數不足之組，可以有一人重複比賽，擔任第一棒及最後一棒。
5. 劃定一條起跑線，每組間隔約三公尺，距離十公尺處再劃一條折返之中點線。
6. 請學生任意選擇脫下一隻鞋子，以另一隻未脫鞋之腳為比賽開始用腳。
7. 從起跑線後以單腳站立為預備動作，哨音響後開始踢自己的鞋子前進，過中點線後，穿回原先脫下的鞋子，改脫另一隻鞋，再將之踢回起跑線，所踢鞋子過起跑線，下一棒即可出發。

當比賽結束，超級瑪莉也跳完之後，請學生回答用哪一隻腳踢時較為有力自在，再告訴他們這隻腳，即是他們在未來跳遠或跳高課當中，所將使用的起跳腳。

比賽能製造興高采烈的氣氛，因此是體育課當中，老師常常用來提高學生興致的策略，本遊戲亦然，筆者雖然任教於大專，即使面對大學生也是屢試不爽。藉由這個遊戲，不只無形中解決了學生選擇起跳腳的困惑，並且也藉機做為一種鍛鍊下肢肌力的方式，可以說是一舉兩得。而超級瑪莉也是跳躍的動作，動作滑稽好笑，自娛娛人的效果頗佳，老師若能親身示範跳個幾下，常能惹來學生拍手尖叫，捧腹大笑，也能無形中縮短師生間的距離，提升上課氣氛。

一、作品名稱：飛向彩虹—羽球高遠球教學

二、適用對象：7-9 年級

三、問題情境：

羽球高遠球學生因擊球時機掌握不準確，常常無法有效擊球。

四、我的小秘訣：

羽球高遠球是學生學習羽球最基本的技巧，學會高遠球才能對打。學生的學習才有樂趣。如何使學生能快樂學習到正確擊球，提供幾點小秘訣：

- (一)、以彩帶為教具，請學生手握彩帶練習拋、甩的動作，從彩帶拋、甩的動作中讓學生體會手腕的感覺。然後請學生講出拋、甩的感覺；教師說明擊球時的手腕動作如同剛才學生拋、甩彩帶的動作。
- (二)、以羽球筒為教具，羽球筒內裝一個羽球，羽球頭向上，請學生以擊高遠球的動作，持拍手握住球筒的一端做甩出的動作，體會羽球離開球筒的感覺及飛行的拋物線以瞭解擊球的位置及羽球的飛行。
- (三)、以塑膠繩或尼龍線綁住羽球的羽球腰部，將一端按照所需的擊球高度固定於高處。使學生站於固定羽球下方練習高遠球擊球。
- (四)、限制練習--對於無法做正確擊球的同學，使用限制練習。首先請同學以擊高遠球動作立於牆壁前利用牆壁的限制，使學生能正確做出高遠球擊球點的位置，使學生練習擊球的正確動作。

一、作品名稱：**建立班級的危機處理機制**

二、適用對象：所有希望把教學工作做得更好的體育教師

三、問題情境：

每個學校都有屬於該校特有的危機處理機制，但是，在風險相對較高的體育課程中，如果體育老師也能建立屬於各任課班級的危機處理機制，對於一但發生意外事件的處理，將更具系統與時效。

四、我的小秘訣：

把學生教好是體育老師共同的目標與特質，我們透過各種所能想得到的方式幫助學生學習，鼓勵學生在技能與體能上精益求精，但是，技能或體能必須透過反覆的練習才能有所長進，而有效的體育教學必須建立在安全的基礎上。一般情況下，體育老師都能盡可能的降低運動意外事件的發生，比如：場地器材上的檢視，以及針對特定運動的特性和學生體能狀況設計規劃客程，還有就是對於安全上耳提面命等具體做法，都能有效降低學生受傷的機會。此外，另一種狀況是老師已經知道某位學生已有某種身體上的疾病(比如：心臟病、氣喘等)，老師自然會特別注意這些學生的狀況，以避免意外發生。除了降低意外的可能外，一但有學生發生意外，體育老師應該要在當下做立即且正確的處理。要在當下做立即且正確的處理，建立屬於各任課班級的危機處理機制，可能是一個值得努力的做法。我在的班級危機處理機制的流程是：

(一)一但有意外發生，老師必須緊急集合學生，以避免同時有其他意外發生，徒增處理上的困難；

(二)老師在處理意外的過程中，由副班長維持秩序，其他幹部立即到患者旁邊，聽候老師的指示，內容包括：

1. 通知相關人員(包括：醫護人員、導師、教官以及家長)協助處理意外、拿特定物品(比如：擔架、輪椅、氧氣桶等)。

2. 康樂通知其他體育教師，協助安排未完成的課程。

(三)事後友善積極與家長溝通，以避免意外事件被有意擴大。

除了意外傷害外，另一種情形是已知某學生患有某特定疾病發病時的處理，因為是已知的特定學生的特定疾病，在處理的過程也就比較固定，也就是說，如果任教班級有這類的學生，一但發病，誰應該去做些什麼事？以及怎麼做？體育老師必須在事前有清楚明確的安排，讓傷害降到最低。以上是筆者在各個任教班級中危機處理的方式，筆者認為成效很好，值得努力嘗試。

一、作品名稱：**足球總動員**

二、適用對象：大專學生

三、問題情境：

本人所授足球相關課程皆為男女合班上課，每次上課均會安排比賽活動。因本校足球場可劃分成兩面七人制球場，遂將每班學生分成四隊可同時進行兩場比賽。比賽採循環制，賽期至學期末結束。若上課班級男女生人數相當，男女生各自分隊比賽。但有些班級的女生人數較少，則必須男女混合編隊進行比賽。起初進行男女混合比賽時，發現女生很被動、不夠積極，害怕男生搶球，久而久之，女生不是在場上當透明人，就是乾脆不上場。因此導致女生參與比賽意願不高，男生也不能盡興比賽。

四、我的小秘訣：

為改善以上問題之困擾，茲將部分比賽方法與規則略做修改：

1. 第一次上課時，讓學生自由組隊（男女生混合均分成四隊），同時讓各隊圍坐一起，自我介紹，互相認識，並取隊名及選隊長，讓各隊先建立同隊情感。
2. 若每隊女生超過 2 人以上，規定至少一名女生上場比賽。
3. 女生得球，對隊的男生（除守門員之外）不可以搶球，不過可以站在她的前面，但是不能伸腳搶球，且身體不得碰觸女生。若發生上述動作均屬犯規，判罰間接自由球。
4. 女生進一球算得 2 分。
5. 比賽中若觀察發現男生不傳球給女生的情況嚴重，則可加訂一條規則，即是每次進攻（例如搶到對方的球之後反攻、界外球、自由球、角球、球門球）的過程中女生至少要觸球一次，如此射進對方球門才能算進球得分。
6. 每次比賽結束，記錄比賽結果，包括比數、得分者。期末統計比賽成績，包括勝場數、和場數、敗場數、進球數、負球數、積分及名次。並製作進球者射手榜（曾有女生榮登榜首）。

以上小秘訣經本人多年實際教學經驗所得，確能達到改善之實，且亦能提高教學成效。同時發現各隊在比賽時能夠發揮團隊合作、公平競爭，並提升團隊凝聚力及榮譽感的運動精神。而且經過一學期的相處，有些同隊的伙伴則成為很好的朋友兼球友，此為上課的附加收穫；並且也間接增加校園足球運動人口，尤其是女學生。謹此提供體育教師同業參考並請不吝指教。

一、作品名稱：易如反掌——籃球運球小秘訣

二、適用對象：中、高年級

三、問題情境：

初學者在籃球控球——運球的操作，往往流於拍（擊）球的形態進行，教學指導上專業用語通常又不容易傳達控球之精要，因此，如能透過建構式體育教學的概念，用身體的感覺體會、實作，並且自然發展出合宜的技能傾向，就容易使學童們在過程中獲得樂趣與成就感。

四、我的小秘訣：

分別設計運用身體不同部位與方式進行運球的遊戲活動，使學童在有層次的嘗試練習中，體驗與發展符合實用的運球要領：（動作演練層次如下）

1. 小叮噹運球：握起拳頭（小叮噹沒有手指）來運球行進。
2. 鹹蛋超人運球：用手刀來運球（鹹蛋超人的招牌手刀動作）。
3. 反手運球（手掌背面）：運用手掌背來控球，運球行進。
4. 正面手掌運球：自然運球方式之試作。

從拳頭單點擊打球的過程，顯露撞擊方式的運球對力量控制的不安定性，續以縱向手刀控球的練習，突顯運球的用力方向與運球時接觸面的限制。過程當中已經約略可以觀察到學生碰擊球的運球方式有了修正，尤其在以手掌背運球時，學童更容易體會、發現到，用擊觸方式運球時手掌背面會感受到強烈的疼痛，自然地就會動作放輕，並發展出以壓、擠方式將球向下壓按的運球方式。經此過程的體會與感受，在正面手掌運球的練習時，只要再稍加指導：虛掌、指腹與球體接觸、保持手指、手腕彈性等要領，就能使學童們輕易掌握籃球運球要領，運起球來可就真是易如反掌了。

一、作品名稱：**給我報報**

二、適用對象：國小學生

三、問題情境：學生人數多，器材又不足，如何上體育課？

四、我的小秘訣：垂手可得的報紙可以進行相當多的活動。

1. 球類活動：將報紙包成一團，再用膠帶纏繞當成紙球，做大些可以當躲避球，打到也不會痛；做小些可以當壘球，用手擊球後再跑壘，也能分組進行比賽。
2. 拋、接練習：教師將紙球向上拋，學生想辦法以手中的紙球攻擊空中的球，比比看誰丟得最快、最準。或是老師將球上拋的同時呼叫學生的座號，被叫到號碼的學生必須出來接球；也可以單號丟球、雙號接球。
3. 趣味遊戲：每個人都將報紙攤開鋪在地上，全班圍成圓圈坐下，再捲一張報紙成筒狀，就可以玩「棒打老鼠」的遊戲。
4. 追逐跑：將報紙撕成條狀，黏在背後或塞在褲頭上，玩「抓尾巴」的遊戲。可以分組進行，在規定時間內搶到最多尾巴的那一組獲勝。
5. 團隊合作：學生四~六人一組進行「同舟共濟」遊戲，全組學生必須擠在一張報紙上，但腳不能超出報紙。依教師口令一次一次將報紙對摺，支撐到最後的那一組獲勝。
6. 平衡動作：將報紙摺成長條狀當浮木，讓學生站在上面練習「金雞獨立」，找一名學生當鱷魚，走到搖搖欲墜的同學身邊，並在一旁守候，只要一掉下浮木就會被鱷魚抓走。
7. 創意大考驗：學生分組之後，各自討論出報紙的創意玩法，推派代表向全班說明該項玩法的進行並帶領活動。最後再由全班共同選出最受歡迎的一組接受表揚。

一、作品名稱：**課間操指導要領**

二、適用對象：國中生

三、問題情境：學生在學課間操時，無法確實地使肌肉伸展。

四、我的小秘訣：

之前在實習學校推行課間操時，編了十組簡單的動作，讓學生在教室裡把椅子靠攏，站在前後桌子中間的有限空間裡，就可以做的伸展操。課間操一共十節，每節四個八拍，動作如下：頸部運動、肩部運動、腰部運動、膝部運動、腿部運動、伸展運動、扶桌挺身、腕踝關節運動、緩和運動、踏步運動。

在教學時發現有些明明很簡單、很容易的動作，學生卻常常不得要領無法確實地使肌肉伸展，這時候教師需要一些方法來引導學生，舉例如下：

一、頸部繞環：先提醒學生雙手叉腰虎口要向上以避免聳肩，脖子盡量放鬆做到最大的範圍。記得示範學生的錯誤動作，像只用下巴畫圈或動作太快沒按拍子繞環容易造成暈眩等。

二、腰部繞環：這個動作很簡單，很多學生都做不出來，大部分人不是不會做，只是不好意思做。老師必須先教學生把動作分解成四個方向——前、後、左、右，再把四個方向串起來繞一圈。

三、側弓箭步：學生做這個動作時，腳打不開怎麼辦，這時老師只要說一句：「不可以比老師高」，學生就會努力把雙腳距離拉大。之後，老師請記得要行間巡視，提醒學生膝蓋的位子避免受傷。

四、體側伸展：雙手交握手心向上先往正上方推，提醒學生抬頭挺胸縮小腹手臂到耳朵後方，要學生想像從天上有一條線把人不斷往上拉的感覺。做體側彎時，會往前倒的學生可以靠牆體會何謂身體在同一平面上，記得往右彎右手抓左腕壓左耳、往左彎時左手抓右腕壓右耳。

五、手腕腳踝：有些學生喜歡打混，隨便抖個兩下就想濫竽充數摸魚帶過。老師可以示範錯誤動作且問：「你們這麼年輕就這樣手抖腳抖的，像得什麼病呀？」學生不僅懂了，也帶來不少笑聲。

推行課間操會很難嗎？其實並不見得。只要安排學生在每天第二節下課時，放兩分半鐘的音樂，請班長或康樂上台帶學生做操，簡單的動作、輕快的拍子，活動筋骨之外，也可以放鬆心情喔。

一、作品名稱：**魔力運動磁石**

二、適用對象：國小低年級學童

三、問題情境：

針對兒童較缺乏肢體協調動作的訓練，以及較少有機會訓練到反轉肌肉群，希望透過活動來達成協調動作的訓練，有機會運用到反轉肌肉群。

四、我的小秘訣：根據兒童喜歡玩遊戲的心理，設計出這項體育遊戲活動，配合簡單的體育器材(呼拉圈、接力棒)，即可進行。

活動一：首先，將全班分成兩組，用 1、2、1、2…報數的方式分出兩組(亦可男女分組)，再拿事先做好的磁石代號條(N 極、S 極)分別讓小朋友掛起來。一組掛在胸前，一組則要掛在背後，例如 N 極的先將 N 極掛牌掛在胸前，S 極的就將 S 極掛牌掛在背後，這時可順便結合生活領域，說明磁石相吸的道理。每兩人一組(N 極配 S 極)，請各組分別站在同一道跑上，S 極的小朋友直立將兩手向後伸，反手拿舉呼拉圈，N 級的小朋友站在距離五十公尺遠的地方，將兩手平舉伸直。哨音響起，S 極的小朋友倒退走朝 N 極前進，彷彿 S 極被 N 極吸引過去，到達 N 極，背對著將反手拿舉的呼拉圈套在 N 極小朋友平舉的手臂上，即可得分。全部做完，再反過來改由 N 極的小朋友倒退走，朝 S 極方向前進。

活動二：同樣規則，將呼拉圈改成接力棒，S 極的小朋友反手向後拿舉接力棒，倒退走朝 N 極前進，到達 N 極，將反手拿舉的接力棒高舉平放在 N 極小朋友平舉的手臂上，即可得分。

※ 注意事項：提醒倒退走的小朋友遵守遊戲規則，別轉頭向後看；套呼拉圈或平放接力棒時，身體要挺直，不可彎腰向前傾。

一、作品名稱：「巾巾」有味－創意投擲動作教學

二、適用對象：國小中年級

三、問題情境：

指導學生練習入門的投擲動作，常會因為學生動作尚不熟悉，球就滿天飛，又容易砸傷他人，或是球一丟出學生為了撿球就滿場飛奔，往往一節課上下來，學生告狀聲不斷，為了等候學生撿球，也影響上課的進度，這樣的教學既沒效率又不安全。

四、我的小秘訣：

上課之前請學生帶一條毛巾（新舊都可以），上課時請學生把毛巾拿出來，指導他們以毛巾來做運動（順便暖身，既可節省時間又可使帶來的毛巾發揮附加效益）；再來指導學生將毛巾打結成球狀（簡稱毛巾球）。老師以毛巾球示範投擲動作後，將班上學生分成面對面兩組，一組先將毛巾球放在口袋中，另一組開始朝對面的同學練習投擲，另一組練習接球，再將球丟擲回給同學。等練習熟練了，請原先將毛巾球放在口袋中的那一組也把球拿出來，面對面的兩人同時投擲毛巾球，以增加趣味及難度；在學生練習時老師也可「安全」的去做巡視以及個別指導。等練習完後，請學生將毛巾球的結打開成長條狀，在指導學生運用毛巾做簡單的結束運動，然後以手上的毛巾擦拭汗水（充分運用毛巾，使毛巾從頭到尾都可參與教學，而非累贅。）

一、作品名稱：小改變，大收穫

二、適用對象：國中生

三、問題情境：學生學習動機低落，缺乏挑戰性。

四、我的小秘訣：

大部分學校因受限於場地、經費的限制，推廣的運動項目不外乎籃、排、桌球、田徑等，但國中三年學習下來，學生對於同性質的運動項目，難免感到枯燥乏味，相信許多老師在課堂上，也常聽到學生反應，老師好無聊喔！每次都打球！我想這時可以改變運動的屬性、特質，增加學生的挑戰性，如：學生愛踢足壘球，我們可將足球改變為橄欖球，球體的差別，引發學生的好奇，踢出的旋轉度、球體的拋物線也和足球大大不同，在踢、傳、接球因旋轉度不同而增加困難度，挑戰著學生臨場反應，學生也因這樣的改變，而大大提高了興趣。

除了改變運動的屬性之外，舉辦班級內的競賽也是學生挑戰自我的一個方式，如：舉行羽球雙打個人賽，兩人默契搭配、步伐的移動，都和個人單打有著差異性，若加上兩人實力的差距，更提高贏球的困難度，這時挑戰著隊友之間的溝通默契、球技，若在運動過程中兩人懂得互相激勵、教導，更能激發出意想不到的結果喔！

比賽的推動，帶來的效果當然不只如此，學生會懂得如何安排賽程、執行裁判，也更加熟悉比賽規則，若比賽結束後頒發獎狀、獎品，讓人人有工作，投入活動中，感受到彷彿是一個小型的正式比賽，更是啟發學生榮譽心、自信心不錯的好方法喔！不過這些都要在教學前事先說明，讓學生有充分的心理準備與期待，他們才能發揮的更完美。

一、作品名稱：**如何學好游泳的換氣**

二、適用對象：各級學校學生

三、問題情境：指導初學游泳運動時

四、我的小秘訣：

對於開始學習游泳的人來說，「換氣」經常是許多人覺得困擾的動作。但有趣的是，換氣和呼吸根本是相同的生理反應，只不過由於水的介入，似乎就足以讓人在水中暫時遺忘了呼吸的本能。因此游泳教學時，不僅應將換氣提早在適應水性階段即予學習，教師也應就水中情境的特殊性及其延伸呼吸部位與陸上環境之間的差異予以說明，方能促進學生對於換氣動作的有效學習。

陸上活動時，大多以鼻子完成吸氣，繼而以鼻或嘴執行呼氣的動作。但在游泳時，吸氣部位用嘴是唯一選擇；而在呼氣時，以鼻或嘴把空氣呼出，卻是見仁見智的教法。依筆者經驗，為使初學者不致因頭部沒入水中的緊張，而將陸上呼吸的動作模式移轉到水中以致發生嗆水，同時也避免換氣部位的瞬間轉換，造成呼、吸氣時間的延遲以及徒增換氣的複雜性，因此建議，無論呼氣或吸氣均以嘴單獨操作，或能藉此促使學習者專注在每一次換氣動作的完整與否。至於換氣方法，可參考如下所述：

一、呼氣：將頭部向下沒入水中或以屈膝動作使身體沈入水中後，約以 1 秒時間以嘴將空氣大口呼出，隨即緊閉。此時學習者應可見到大量氣泡的出現。

二、噴氣：抬頭出水面後，持續閉緊嘴約 1 秒，當感覺流水量減少後，再以嘴做一注音"ㄣ"的噴氣動作。這噴氣動作的作用有二，一是可使流向嘴巴附近的水暫時排除，以便隨後吸氣動作的執行；另一作用在於提示自己，嘴巴已經離開水面，「可以放心的吸氣了」。而在噴氣時，以能聽見聲音為宜。

三、吸氣：藉由噴氣後所張開的嘴型，做一快速的吸氣，並隨即閉緊。

上述的動作說明即為 1 次換氣的過程。練習初期應著重於各動作的完整操作，因而可以每次 3 秒，連續 20 次為練習目標。然而重要的是，換氣的練習必須在隨後的打腿及划手等教學單元中一再地反覆進行，以期縮短每次換氣花費的時間，並能獲得與所學習之泳姿技術同步成長的機會。一旦課程進度到達聯合動作階段，即能因應手、腳配合的動作需要，在頭部露出水面片刻，自然而然的完成換氣了。

一、作品名稱：「峰峰相連」--排球傳球技能團體練習法

二、適用對象：國中、高中、大學之初學者

三、問題情境：

排球運動是相當重視團隊合作之運動，但是一般的排球教學以個人對牆擊球、或是雙人傳球練習為主，若要培養團隊合作之精神，應有獨特之練習法配合之。

四、我的小秘訣：

將全班分成若干小組(視全班人數而定)，每組人數約為 6~8 人，進行排球傳球練習，可運用高手傳球和低手傳球，混合使用。規則如下：

- (1)全隊之傳球隊型不限，可小隊自行討論後決定(教師先不介入)。
- (2)傳球出去之後，不可立即成為接球者(例如 A 傳球給 B 後，B 不可馬上再將球傳給 A，必須傳給 A 以外他人之後，A 才可以再接球)。
- (3)全隊傳球之範圍必須在排球場之半場之內(9x9 公尺)。
- (4)全隊每一個人必須在球落地之前傳球至少兩次以上。計算球在落地之前傳球之總次數，作為成績評量之標準。因排球在空中不停傳來傳去，像是山峰相連，故名為峰峰相連。

預期效果：

- (1)合作技巧之培養：透過隊型之安排，技能強弱位置如何安置，在討論過程中體會溝通、表達之能力。
- (2)領導者之訓練：團體在達成任務過程中，會自然產生領導者，使團隊運作效率提高，而非一群烏合之眾。
- (3)責任心與包容：以異質性之方法編成小組，團隊中之高技能者須多負一些成敗責任，低技能者在練習過程中，恐會時常失誤，若團隊願意鼓勵他、包容他，可使他增加信心，融入團隊之運作中，此乃團隊合作真正之要義。
- (4)本方法簡單易學，不需準備額外器材，教師只要設法將實力好壞，程度差異，平均分配到各組中，即可執行。唯教師在小隊尚未為發展出凝聚力時，應從旁鼓勵、提醒和協助，避免過早介入。
- (5)以大學生來說，經 3-4 週之練習，全隊約可連續傳球平均 60 次以上。

一、 作品名稱：Double A

二、 適用對象：國中以上

三、 問題情境：

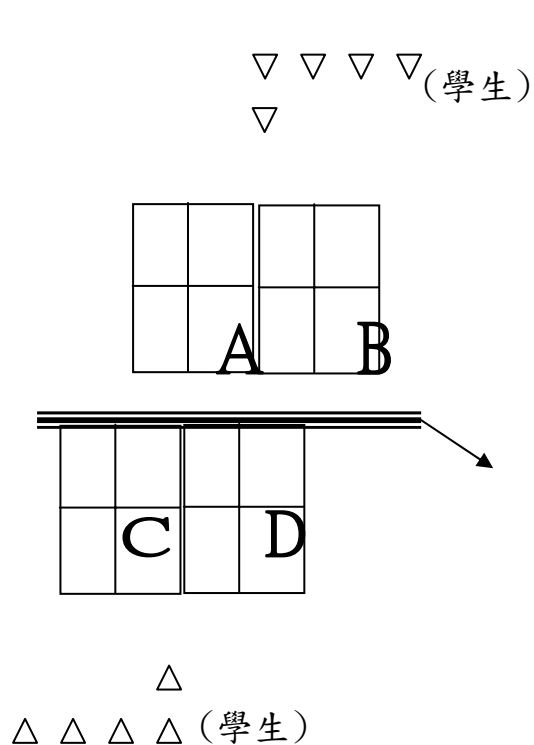
桌球技能教學中，自反手對牆擊球訓練手眼協調開始，最後常止於反手推擋擊球，要進一步學會正手擊球似乎是一項艱難挑戰。以往正手擊球教學皆主張，從「揮空拍」姿勢開始，作為入門之練習方法。然而揮空拍易流於單調、無聊，導致學生興趣大減；而且當姿勢練完後，真正上桌擊球，卻發現一切都走樣了，學生往往為了牽就擊中球，而使得才練習好的正手擊球動作瓦解了，怎麼辦？

四、 我的小秘訣：

桌球正手擊球之教學補救方法如下：

1. 將所有器材皆加倍，故名為 Double A：球桌長度 $\times 2$ ，寬度 $\times 2$ ，網高 $\times 2$ ，網長 $\times 2$ 。

2. A、B、C、D 皆是整張球桌，球桌重新排列後如圖 1 所示：



(圖 1 四張球桌並列)

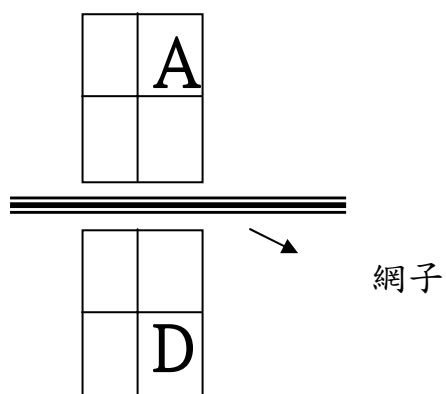
3. 以正手擊球姿勢打弧圈球，來回擊球，直到失誤。

4. 失誤後由下一組同學接著練習，如此重覆。

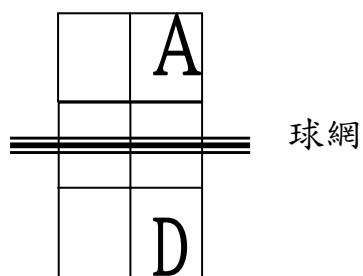
5. 熟練後，可縮減球桌寬度，如圖 2 所示，將 B、C 二桌移開。仍以正手擊球來回擊球練習之。

6. 熟練後，可再移開 D 桌半張，成為全部桌長為 $1\frac{1}{2}$ 長度，如圖 3 所示。

7. 直到正手擊球姿勢動作和擊球協調性達到標準後，可恢復成單張正常之桌球練習之。



(圖 2 二張球桌直列)



(圖 3 $1\frac{1}{2}$ 張球桌直列)

原理說明：

1. 將球桌面積增加，可使球速相對變慢，有利於初學者擊球協應性 (Coincident Timing) 之培養。
2. 因面積加大，球回擊後易於落入有效區域，可提升初學者之正手擊球信心。
3. 將球網高度增加，可引導學生打出弧圈球軌跡之球，有利於未來正手擊球技巧進一步之順利發展。

一、作品名稱：你能控制自己嗎？---排球低手托球

二、適用對象：國、高中學生

三、問題情境：

學生在自己連續低手托球時，對於球的控制不穩，往往會將球打到很多方向去，以及擊球之後，手不會放下來，導致越打越高。

四、我的小秘訣：

（一）學生對低手托球擊球時手的位置往往不容易掌控，然而當要學生用手掌接球的方式時，每位學生幾乎都能有較佳的表現；在講述低手托球的擊球位置和相關動作之後，此時告訴學生用自己向上拋球的方式，要求學生在不同的角度上接球，看看他們能不能在這些角度上接到球，如果同學的表現良好，就可以告訴他們，當他們在低手托球時也能夠控制的很好，不至於會因為擊球時角度過高，將球打到自己的後面，或者是角度過低，將球打到自己的前面。

（二）同（一）的方式，在學生將球拋上去之後，要求學生將手放下，放下之後再於老師所要求的角度上接到球。

（三）當學生能掌握到擊球時，手和球的關係位置之後，請他們用很大的力量將球打高，以及用很小的力量擊球，以體會用力的大小，並且對球所造成的結果。

（四）在地上劃一個直徑約二公尺的圓，五至八人為一組並且圍著圓，從一號至八號每位同學都有自己的一個號碼，要求每位同學擊球高度一定要超過排球網的高度，並且在擊球的同時喊出一至八號的一個數字（不可以是自己的號碼，例如自己是一號喊出五號），當球落下時必須要讓球落地，並且要在直徑二公尺的圓圈內，此時換五號的那一位同學，在球落第一次之後，用低手托球的方式將球擊高，同上述的方法持續下去（遊戲的時間由老師自行控制）；如果球擊的不夠高，或者是球落地時超出圓圈，則請擊球的那位同學繞著圓跑一圈。

一、作品名稱：**別亂了！！**

二、適用對象：上體育課愛搞怪、做奇怪動作或不雅動作，影響同學擾亂上課秩序的搗蛋份子~年齡不拘

三、問題情境：

（情境一）在體育課程中，暖身操、基本體能練習不可或缺。頑皮的學生，喜歡在暖身操的動作上發揮想像空間，做出搞笑動作引起別人注意，使大家笑成一團而影響做操。

（情境二）在做伏地挺身時，說著不雅詞彙及做出不雅動作。

（情境三）在學生動作練習的時候，不當使用器材並影響他人。

以上皆為體育課中常出現的學生狀況。教師如何能有效處理？

四、我的小秘訣：

上體育課是學生最愛，容易情緒興奮，上課秩序也往往比在教室裡靜態上課難以掌握，但若能有效控制並使其學生遵守課堂規則，師生互動良好，教師上課也可以省下許多秩序管理的時間及力氣，學生更能充分學習！針對問題情境之狀況處理，分項說明如下：

（情境一）學生擁有犯錯及學習的機會，因此第一次擾亂秩序教師以口頭提醒，若提醒無效，第二次再出現擾亂情形，會請擾亂者在下課前重覆表演同樣的搞怪動作 4 X 8 拍給全班欣賞，由全班同學答數數拍子，此時表演者將帶給課堂歡樂氣氛，並達到全班娛樂效果，但自己會感到極羞愧；藉此教師同時提醒學生此為錯誤的動作示範，請勿模仿，並警告表演學生上課要遵守課堂秩序，別抱持著好玩、好奇、愛搗蛋的心態來學習並且讓自己出名。

（情境二）聽聞學生說出不雅詞彙，當下立刻口頭制止其不當言語，並請該生出列當「實體模特兒」為大家示範正確的伏地挺身動作，由教師下令，從預備動作開始一一分析，在教師講解的同時，模特兒是不動的雕像，以利教師清楚說明該動作的要領以及訓練效果，一個動作完成再進行下一個動作分析。教師執行此方式，大約一次即可達到「殺雞儆猴」的功效！

（情境三）首先了解學生不練習的原因，若是蓄意搗蛋，將剝奪其練習權利，請他站在旁邊立正當衛兵觀摩別人練習，直到他想認真練習為止。抑或是將該生孤立練習，加倍其練習次數，要求在時限內完成正確動作練習，使其動作更為熟練。

一、作品名稱：**把握教學黃金時間**

二、適用對象：國一至國三

三、問題情境：學生集合鬆散緩慢，導致無法進入有效教學情境。

四、我的小秘訣：

（一）前言：把握教學黃金時間是身為教師的一大學問，而善用教學時間，將可以使教學更加活化、更加精進。

（二）小秘訣：本人將以下敘述幾點說明

- 1、奠定上課規則：把上課規則向學生講解清楚，並加以實施，如有違反者，必須接受愛的鼓勵（愛的鼓勵：請全班學生用關愛的眼神向違反學生注視，並給他乙次愛的鼓勵），希望下次該名學生要注意時間，並加以改善。例：規定學生於上課鐘響前，必須要集合完畢，以及從成運動練習隊形轉換成集合隊形時需要在幾秒鐘內集合完畢。
- 2、集合隊形不侷限於升旗隊形：集合不侷限成升旗隊形，也可以利用團集式隊型、圓集式隊型，或是馬蹄式隊型等，依不同教學需求而使用，此方法可節省隊型對齊時間，並有更多時間可以進行講解操作。例：可以用詼諧的口語，請學生加快集合的動作，如成亂七八糟隊型集合、成甜甜圈隊型集合…等，都可以讓學生在歡笑中集合，並安靜等候老師講解操作。
- 3、以身作則：上課規則是師生共同遵守，教師更要嚴格遵守之，所以教師必須要以身作則不可違反上課規定。例：上課鐘響前，教師必定要就上課位置，請學生集合前必須要自己先快速定位。
- 4、適時給於加分及鼓勵：學生如有好的表現，不忘給予社會性的增強及代幣式增強，以維持學生的優良表現。

（三）結論：把握教學黃金時間，可以使教學的成效更加出色，也可以讓學生學到更多不同的教育意義，更使得教師可以更加妥善利用教學時間。

一、作品名稱：扯鈴秘笈

二、適用對象：三~四年級

三、問題情境：

上扯鈴課時，忙於個別指導學生，卻對其他學生減少了關注，並且在評量時，一一測驗又浪費了許多時間。

四、我的小秘訣：

可使用扯鈴秘笈當學習單隨堂使用。使用方法建議如下：

1. 課前先影印給學生(A4 大小，正反面可視需求增減)
2. 第一堂課發給學生填寫姓名並指導使用方法後，將秘笈對折三次成為 A4 的 1/8 大小，約 10.5*7.5cm 大小（此大小方便學生放置口袋攜帶），正面為扯鈴秘笈，底面為扯鈴圖案。
3. 秘笈的填寫和使用方法說明如下：
 - (1) 持有大師：請學生填寫班級、座號、姓名。
 - (2) 招式：請學生或老師填寫教學或自創的招式名稱
 - (3) 做法：依學生個別喜好，用文字或繪圖記錄下該招式的分解做法。
 - (4) Pass 章：起鈴招式部分的 pass 章為該學生通過起鈴測驗的教師簽名處，教師可隨課堂簽名或蓋章，得到簽章者可得成績 60 分。
 - (5) 表演成功的次數/欣賞者簽名：表演成功的次數依序從 1~10，共十次，為學生在課堂中或課後成功表演給家長、教師或同學欣賞的次數；若成功表演則邀請對方簽名，學生必需為每位欣賞者個別表演一次。通過次數可參考計成績一次 1 分。
4. 秘笈可收回記錄學生的學習效果，並發回讓學生收錄於學習檔案中。

扯動風中之鈴



轉動美麗人生

我的

扯鈴秘笈

持有大師： 年 班 號

The diabolo spinning

招式：起鈴

(調鈴的方法)

做法

1. 左手棍提高，右手棍到左邊。
2. 外圈高時右手繩向外碰鈴軸。
3. 內圈高時開線就好。

Pass 章

招式：螞蟻上樹

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

招式：金雞上架

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

招式：金蟬脫殼

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

招式：直上青雲

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

招式：_____

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

招式：_____

做法

表演成功的次數/欣賞者簽名

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

一、作品名稱：步步高升

二、適用對象：高年級

三、問題情境：背滾式跳高的學習

四、我的小秘訣：

（一）、能力的增進與轉移

1、以「呼啦圈爬轉」培養孩子軸心平衡能力

目的：此活動培養學生的軸心協調、平衡與轉移能力，以培養跳高時軸心的轉換。

動作：先將呼啦圈排程弧線，學生以呼啦圈的動線作爬轉練習，手腳不可在同一個呼啦圈。（圖一）



（圖一）

2、「墊上滾翻」增進學生掉落墊子後的滾翻能力，以減少恐懼與減輕受傷的機會

目的：培養學生的軸心運動能力，以培養跳高軸心的轉移與緩和身體落墊後身體重力的承受。

動作：（1）側滾翻：學生雙手往前伸直作側滾翻。（圖二）

（2）前、後滾翻：將墊子墊高，學生往後作前、後滾翻。

（圖三）



（圖二）



（圖三）

3、「屈膝擺臂向上躍後躺」培養墜落墊子的感覺

目的：培養學生擺臂引體向上後躺的動作，及體驗掉落跳高墊的墜落感。

動作：學生屈膝站立於跳高墊前，雙手由下而上擺臂，身體順勢向上躍起，背部躺向跳高墊。（圖四）



（圖四）

4、「單足擺臂跳」培養起跳的能力。

目的：體驗起跳的動作

動作：運用單足作擺臂單足跳躍動作。



（圖五）

（二）、運用替代品

目的：橡皮筋代替跳高桿，以減少對跳高桿的恐懼感。（圖五）

（三）、運用跳箱的踏板

目的：利用踏板的彈性，培養學對「跳」及「轉身過竿」的體驗。

動作：

1. 先讓學生以輔助器具（踏板、橡皮筋）體驗跳高動作的要訣。

（圖六）

2. 不使用任何輔具, 培養學生跳高的動作。（圖七）

學生剛開始可能因沒有踏板的協助，彈跳能力驟減，會影響起跳的感覺及跳躍的高度，宜將跳高桿高度降低，以讓學生能越過的高度為原則，再逐步調高高度，可增進學生的信心



（圖六）



（圖七）

一、作品名稱：**穿越時光隧道**

二、適用對象：國小小朋友

三、問題情境：

當我們再進行短跑教學時，起跑這個動作，看似簡單，實際上小朋友絕大部分都跑的不好，不是一開始就抬起頭跑，要不就一開始就大步跑，抬頭跑風阻突然變大不利起跑，大步跑頻率較小碎步跑差，所以起跑時，宜訓練小朋友低頭並且採低姿勢及小碎步漸進地由低、中、高姿勢的方式跑步才是適當的方法。

四、我的小秘訣：

(1) 先教起跑動作，熟悉各就各位—>預備—>ㄣ—ㄥ、

(2) 動作名稱 1：火車快飛-----兩人一組，一人起跑，另一人站在起跑者前方約 3 公尺，然後將雙手平伸，此人為檢查員以檢查起跑者姿勢是否正確。

檢查重點： 1. 是否過早抬頭？可能會撞到檢查員的手臂。

2. 是否太大步？大步速度就顯得慢。

此教學法適用於初學者，因為簡單易學且每一位小朋友都各有所司，角色互換更易察覺動作的要求與秘訣。

(3) 動作名稱 2：時光隧道-----16 人一組，4 人依序練習起跑，另 12 人站在起跑者前方依身高約 1 公尺站一人，排成兩排面對面，然後將雙手平伸牽對方的手，此 12 人為檢查員以檢查起跑者姿勢是否正確，且將手的平伸的高度依序提高。

此教學法在於精熟學習，但為了提高學習興趣所以設計此活動，希望小朋友能透過不同的遊戲學習起跑的動作。

(4) 動作名稱 3：千手觀音-----方式同時光隧道，只是換個花樣罷了。

(5) 動作名稱 4：同心協力-----兩人一組，一人起跑，另一人將雙手壓在起跑者肩膀，然後將雙手平伸，待老師吹哨後，起跑者用力向前跑，檢查員以雙手壓起跑者肩膀然後順勢將雙腳向後跑，檢查人必須以雙手漸漸地將起跑者姿勢由低中高的方式快速的搭配完成，由於這方法難度較高所以稱它為同心協力。

檢查重點：1. 是否過早抬頭？

2. 是否太大步？

3. 是否忘了擺手或擺的太低？

4. 是否有使用腰部的肌肉以維持由低、中至高的姿勢起跑？

5. 提示擺手快才易達到小碎步的效果。

此教學法適用於已熟練起跑動作的小朋友，起跑的距離以不超過 15 公尺為原則，因為教學重點在於起跑，只需將起跑的動作做嚴謹的規範及確實執行即可。

下圖為動作照片以補充文字說明的不足

起跑動作		火車快飛	
			
時光隧道	千手觀音	同心協力	
			

一、 作品名稱：接力教學之助跑新「視」界

二、 適用對象：國小五~六年級學生

三、問題情境：

接力賽跑在國小體育課程中一直是學生最喜歡的活動之一，特別是大隊接力，更是班級團隊精神的表現之一。接力是速度、助跑、傳接棒默契、團隊精神等各方面的結合。而在接力教學的過程中，由於班級學生的個別差異，每位學生對接力技能及認知亦不相同，尤其助跑距離的概念與助跑時機在接力教學中是比較不容易建立的概念，每位學生都知道要助跑，但往往在比賽時不是提前起跑就是延後起跑，完全抓不準助跑時機，以致比賽的結果未能令人滿意。因此，特別提出小小的教學策略供各位先進參考。

四、我的小秘訣：

本設計利用學生對於鮮豔顏色敏感度較高，將助跑區特別標示出鮮豔之顏色，當接棒者看到傳棒者踏入助跑標示區時，接棒者即可開始助跑，完成傳接棒的動作，希望透過反覆練習後，學生能慢慢體會出助跑的時機與距離。

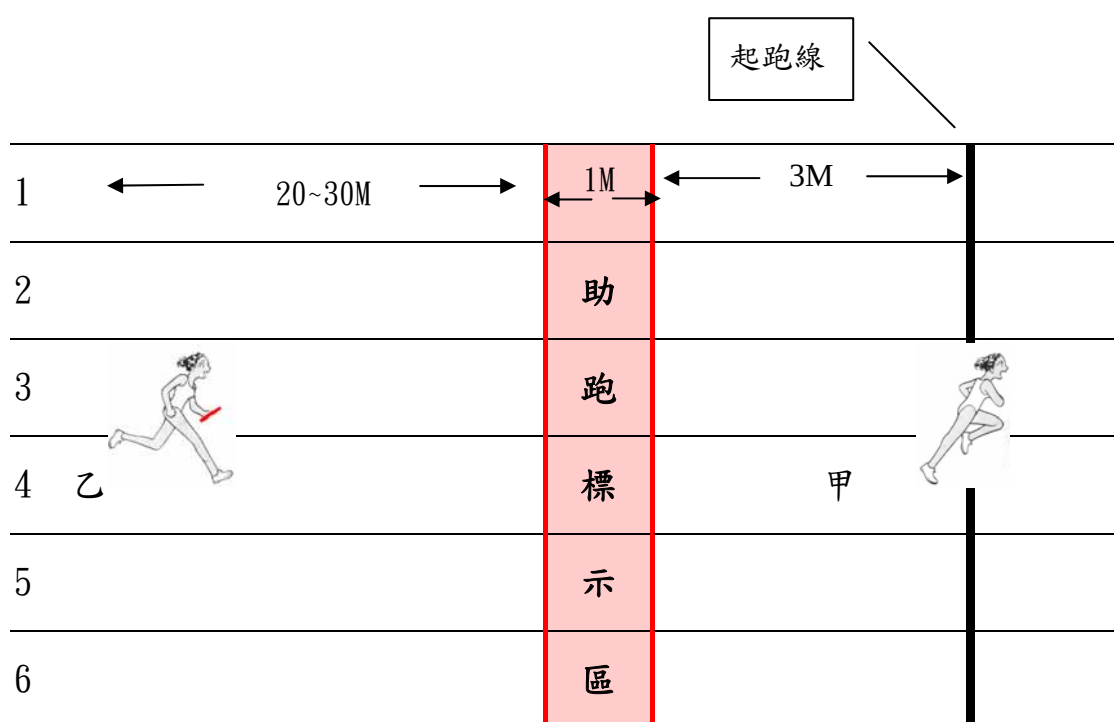
（一）場地需求：先在學校跑道上自行訂定一條起跑線，距離起跑線後約 3 公尺處，塗上長 1 公尺與跑道不同顏色之區塊。（如下圖所示）註一

（二）教學器材：接力棒若干支。

（三）教學方法：

1. 將全班學生分成甲、乙兩組，甲組為傳棒組、乙組為接棒組（以下簡稱甲、乙）
2. 甲站立於起跑線後方預備接棒，乙持接力棒距起跑線約二十~三十公尺處預備起跑傳棒（甲、乙需於同一跑道上）

3. 乙聽到教師吹哨後起跑，當甲看到乙有任何一腳踩進助跑標示區，則甲即可開始助跑，並與乙完成傳接棒動作。
 4. 當甲、乙完成接棒動作後，兩組人位置互換，進行下一次練習。
 5. 每次進行傳接棒之組數可依實際情形自行調整。
- (註一) 若學校無法將助跑標示區著上顏色，可用膠帶將該區域另行標示出來。(如下圖紅線所標示)



一、作品名稱：**捷泳轉頭換氣不被水嗆到的秘訣**

二、適用對象：欲學習捷泳轉頭換氣的各年齡層

三、問題情境：

初學捷泳轉頭換氣時，常常被水嗆到，而喪失學習的信心

四、我的小秘訣：

在初學捷泳轉頭換氣的時候，常常會遇到嗆水或喝到水的情形，以下是我的小秘訣，可以幫助學習者，克服與解決問題喔。

1. 每次要轉頭上來換氣時，都會被水嗆到：當你準備好要轉頭換氣時，鼻子請開始慢慢的吐氣(不可一下子把鼻子的氣完全吐光喔，這樣會變成快速抬頭)，當你的臉頰出水面時，這時鼻子還是一樣要繼續做吐氣的動作，直到整個側臉都離開水面，完成完整的轉頭動作後，再把嘴巴打開吸氣。

<注意>請不要以為臉頰出水面了，就急著把嘴巴打開吸氣。因為，在你轉頭上來的瞬間，會有一部份的水會沿著你的頭與臉頰流下來，若這時鼻子沒有繼續的吐氣，而是急著把嘴巴打開吸氣的話，會有小部份的水順勢流入你的鼻腔中，你就會有每次轉頭上來換氣時，會被嗆到的感覺。

2. 換完氣後，臉回到水中，也會嗆到：當你轉頭離開水面並吸飽氣後，要準備把頭轉回水中時，請記得鼻子要稍微的吐一點氣，把鼻腔的空氣清空，才不會嗆到(記得吐一點點就好囉，若是一下子吐氣吐太快，還沒來的及划手，會因為沒有氣，就得要站起來了)。

<注意>有一小部份的人在轉頭回水中的時候，鼻子也會有一點點嗆到的感覺，其主要的因為，當你預備把頭轉回水中的時候，你的鼻子是處於閉氣的狀態，但你的鼻腔內部其實是充滿空氣。因此，當你把頭轉回水中的同時，水會自然的把鼻腔中的空氣往內擠，此時，就會有嗆到的感覺。所以，要做稍微的鼻子吐氣，才不致在水上面換到氣了，卻在水面下被嗆到喔。

3. 每次轉頭換氣都會喝到水：若是你在轉頭換氣時，都會不小心喝到水的話，表示你的嘴巴打開吸氣的動作太慢，你會等到你的頭已經要轉回水面了，你才想到要把嘴巴打開吸氣，這時，空氣只吸到一點點，水也喝到一點點了。若是真的不小心喝到水的話，當你的臉回到水中時，請記得嘴巴可以吐一點點氣，把嘴巴的水吐掉就可以囉。

一、作品名稱：**排隊練習法**

二、適用對象：國小一、二、三年級

三、問題情境：

一、二、三年級的小朋友對於剛上體育課時，總是無法搞清楚自己應排在那裡，教師為了整隊常常浪費時間，而訓練排隊會讓小朋友覺得枯燥無味，為了讓小朋友迅速的學會集合排隊而設計此一簡單的遊戲。

四、我的小秘訣：

對於體育老師而言，要記住所有班級小朋友的名字實是有困難，而又常常想叫某位小朋友卻叫不出名字的情況也常發生，基於此，通常我會以號碼來排隊，這樣至少可以叫得出號碼。

- 1、 第一節上課小朋友隊伍通常是按照高矮順序排成升旗隊伍帶下來，於是先告知小朋友：不管老師站在那裡，5 號要排在老師的正對面，1 號應該在 5 號的右手邊；10 號要在 5 號的左手邊，所以第一個排面由左至右是 1 號到 10 號；第二排是 11 號到 20 號；第三排是 21 號到 30 號；第四排是 31 號到最後一號。當老師說開始時，在二十秒內馬上找到你的位置。（等待並協助小朋友排好）
- 2、 第一次變換隊形小朋友的動作會比較慢，且會搞不清自己的位置，這時為了加深小朋友在隊伍中自己位置的印象，可接著做下面的練習。在按照號碼排好了之後，請小朋友認清自己前後左右的同學，避免等一下找不到位置，接著由老師出招（以下為範例，教師可視情況改變方式）：所有小朋友請先觀察附近的環境，請找到紅色的磁磚，等一下當老師說開始時，請每位小朋友跑到紅色的磁磚上用雙腳跳三下，然後趕快回來找到你的位置排好隊。
- 3、 第一次小朋友離開再回來排隊，可能有許多小朋友仍沒有面向老師排隊的觀念，因此，第一次回來老師應提醒小朋友老師站在那裡記得面向老師排隊，然後再做第二次練習，而此次小朋友離開任務可以有所改變，如：當老師說開始時，請你用你的屁股在圓柱上親三下，然後趕快回來排隊，此時老師應改變所站的方向再加上倒數秒數，讓小朋友能正確並迅速的排隊。如此老師可以藉著給小朋友不同的任務離開再回來中並改變老師所站的方向，讓小朋友熟練正確且快速的排隊。

一、作品名稱：**集合啦！！**

二、適用對象：上體育課的學生~年齡不拘

三、問題情境：在課堂中的集合效率差，學生三三兩兩、散漫歸隊，往往需要花費 2~3 分鐘才能全班集合完畢！如何加快學生集合速度，節省寶貴的上課時間、同時提高團隊精神？

四、我的小秘訣：

難得一週僅有的短短兩節體育課，一定要把握上課時間，讓學生充分活動；集合迅速效率高，整班看起來有精神、有活力，更能顯現出體育老師的班級經營大成功！！

集合分三部份：

（一）上課鐘響的集合：上課鐘響集合完畢，點名後由體育股長自動開始帶暖身操，是體育課一定要要求學生確實做到的。在學期初先和學生約法三章，建立上課規則，允許給予「鐘響完畢一分鐘內」為緩衝時間，超過時間未集合完畢應有小小的警惕（罰則可由師生共同協商、建立共識並確實遵守）。若能確實執行上課規則，學生就能「**遵守時間做該做的事**」！

（二）做操的散開與集合：與學生培養默契，散開或是集合的口令一下，三秒鐘要到定位，教師可倒數三秒，三秒的長短教師可彈性控制，一方面可以和學生趣味互動，訓練反應，若學生速度太慢可反覆練習，直到學生養成習慣，活力精神自然隨之呈現。

（三）課堂中或下課前的集合：（前提：集合隊形已經固定）集合哨音響完，教師告訴學生「你的左右邊都到齊者，才可蹲下」最慢到齊蹲下的一組，可由教師自訂簡單的體能練習鍛鍊身體、增加肌力，如：仰臥起坐 5 下、伏地挺身 5 下……等等，此非體罰，只是小小警惕，當聽到集合哨音，要以最快最安全的速度歸隊集合；此方法除了可以藉由同學之間互相提醒增進團隊精神，同時有效又快速的集合全班，更可以達到點名的功效，一舉數得。

一、作品名稱：集合囉！

二、適用對象：一至六年級

三、問題情境：

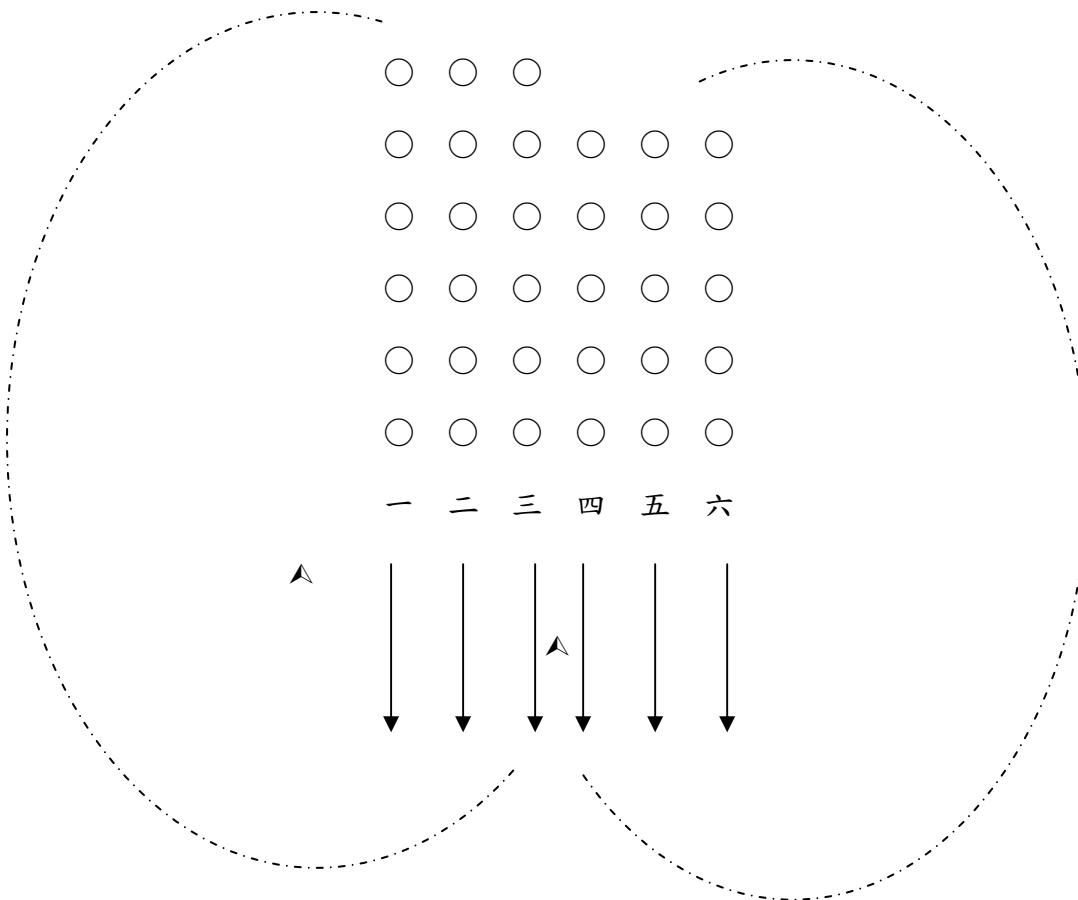
孩子上體育課時不像在教室裡有固定的座位，加上是動態的活動，造成老師在課堂上秩序管理的不易，甚至花好多時間在罵學生或整隊上，使得一堂快樂的體育課打了折扣，孩子的運動時間也被縮短了。老師如何在有限的時間下掌握住教學重點呢？孩子的活動動線及學習專注力是其中的關鍵！

四、我的小秘訣：

（一）將全班學生分成 6 組（初期以座號為組便於教師管理，爾後可依能力調整組別），學生聽教師哨音或指示，依序每列出發，完成動作後再從兩邊返回（圖一），不但可眼觀每位孩子的動作外（傳統的集合隊型隊伍過長，較不利教師觀察），還可省去孩子等待的時間，讓孩子可以充分達到運動量。此外，教師可以依活動性質快速調整隊伍成三大組（對低年級的孩子只要將其中三組帶至對面即可完成接力活動隊型），加快活動進行的節奏。

（二）活動過程中，需要重新集合或變更場域進行下一活動時，教師只要喊出：「各組集合，面向我」，讓中間排的學生對準老師，學生很快就能找到自己的位置（第一節課要訓練一下，以後照此模式，學生還會回應說出「面向我」）

（三）集合過程或是老師在講解的時候，遇到孩子在講話或出現不專注的情形，老師可說出「幾年幾班」（對低年級的孩子可以說出「○□寶貝」*○為年級□為班名），孩子齊喊「請注意」，此舉可將所有孩子的專注力集中後，再接續教學活動的進行。



- ※▲ 為教師站立的位置，可選擇兩側或中間，方便觀察記錄。
- ※一二三組往左側回到隊伍重新排隊，四五六組向右側回去。
- ※此隊型用在整隊、集合、綜合活動及一般單元皆可適用，較難的技能性動作學習宜解散讓孩子充分練習。

一、作品名稱：跳躍及反應訓練：運動場地線條與球拍的利用

二、適用對象：小學至大學學生均可。

三、問題情境：

暖身操後的小小體能活動，除可集中學生注意力外，亦可藉由此訓練增進學生跳躍能力、反應動作、與心肺適能。

四、我的小秘訣：

善用教學環境與器材，融合教學設計是求新求變的不二法門，舉凡授課之運動場地，均可使用場地線條的特殊性，以下分三階段進行說明：

第一階段：利用「一條線」的雙腳左右跳躍，輔以時間或次數的限制，進行不同回合的跳躍練習；可以是 10 秒*3 回合的練習，或是左右 20 次*3 回合的練習，中間休息時間可由教師控制。

第二階段：進階方式晉升為由學生自選「二條線」，可由自主選擇較寬或較窄的二條線，方法同「一條線」的跳躍，但需跳躍於「二條線」的左右二側；距離增大，學生必需增加跳躍能力才可達成；時間、次數或回合，可較第一階段的「一條線」略減。

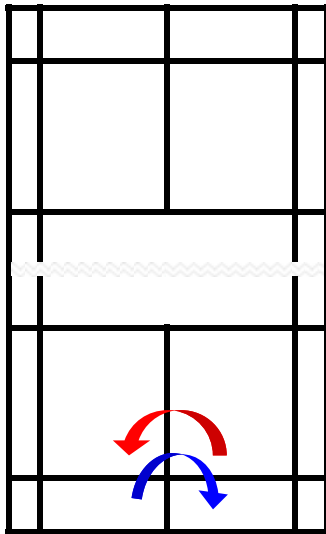
第三階段：可利用學生自選的「二條線」，進行右邊、中間、左邊來回的雙腳跳躍練習，時間、次數或回合可由教師控制。

另一方面，若無場地線條可運用時，則可利用羽球拍或網球拍進行上述三階段的練習，方法依序為：將球拍成直立狀，第一階段進行「握把」左右兩側的雙腳跳躍；第二階段改為進行「拍面」左右兩側的雙腳跳躍；或將球拍成橫式狀，亦為距離大的左右兩側雙腳跳躍；第三階段可將二人一組，二個球拍併列，間隔 1 公尺，即成為「二條線」，二位學生可同時進行跳躍或輪流動作。

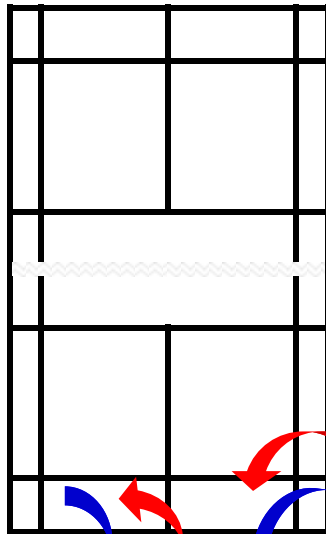
(圖示法如下)

運動場地線條的利用

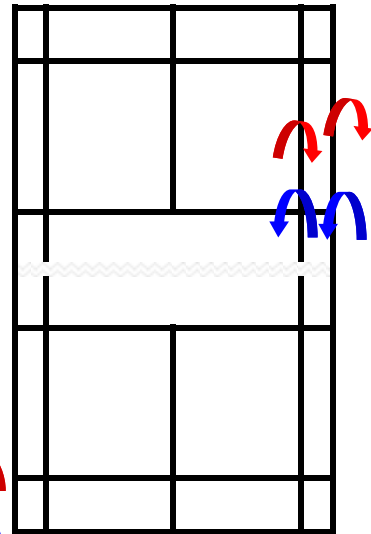
第一階段



第二階段



第三階段

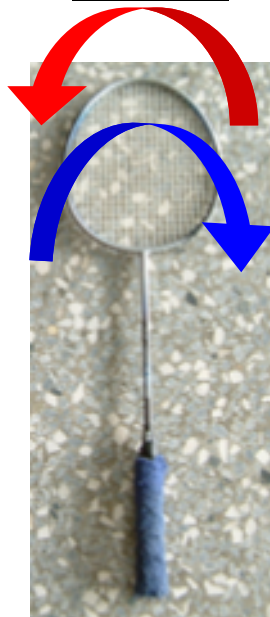


球拍的利用

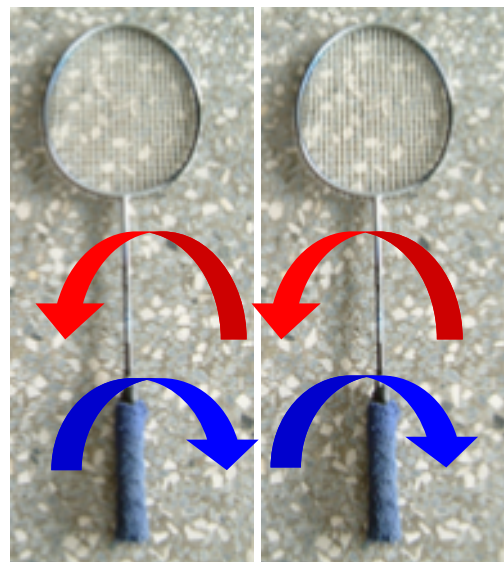
第一階段



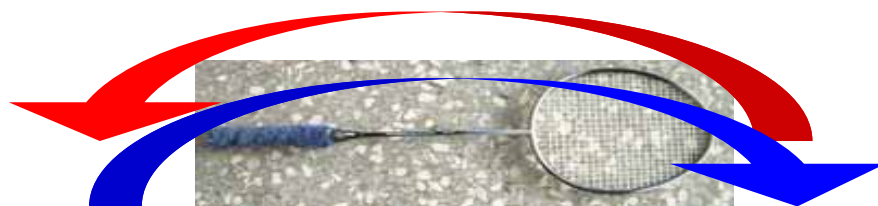
第二階段-1



第三階段



第二階段-2



一、作品名稱：排球排球，對不起！

二、適用對象：國中七~九年級學生

三、問題情境：

國中學生常會有不愛惜器材的狀況出現(如:用腳踢排球、拉球網、用桌球拍羽球拍打桌子或地面)，用太嚴厲的方式處理，學生未必能記取教訓，也引發師生衝突。

四、我的小秘訣：

一、平時上課就提醒學生，不要用不恰當的方法對待球具、器材，如果提醒後仍犯錯，老師會讓你「深刻記取教訓」的。

二、找到明顯犯錯的學生，要求他將球放好，面對球立正站好，鞠躬 90 度加上大聲喊出「排球排球，對不起！」十次；此時老師的態度可以是輕鬆、但需確實要求的讓學生做完以上的道歉。

三、若學生不做，可讓他自己選擇，是要現在做，還是等下課人更多時再做？老師一但說出口，就要做到，讓學生清楚，老師不是說說而已。

四、運用這個方法時，老師的態度不用太嚴肅、但要確實要求，用不傷學生自尊、又有點好玩的方法，讓學生明白老師的要求；目前用在學生身上，效果不錯，學生也較不會反彈。

五、其他在觀看的同學，也能因此加深印象。

一、作品名稱：認識你我他

二、適用對象：國小中年級

三、問題情境：

體育教師接任新班級的健康與體育領域教學，對於學生的體能條件、心理狀況、以及社交情形尚未熟悉，教師必須要立即詳加瞭解與熟識。如此在體育教學活動實施時，方能適時、適性給予學生不同的指導，才能有效促進健康體適能提升，避免產生反教育的負面效果。

四、我的小秘訣：

（一）事前準備：

即刻與班級導師進行聯繫，瞭解該班學生們的身心概況；或是經由校護所提供之特殊身心障礙學生名冊，充分掌握學生身心現況，將其註記在教師手冊上。

（二）教學實施：

運用團康方式製造歡樂學習氣氛，從體能遊戲中藉此認識彼此與實際觀察學生實際身心體能狀況，除可以迅速掌握學生概況，又可增進學生彼此關係。

1. 【大家好！大聲公】：—自我心理解凍

（1）距離隊伍前方十五公尺設置一平台，擺放一個啦啦隊加油喊話筒，學生排成ㄇ字型隊伍。

（2）學生依序輪流儘快跑步登台喊話：「大家好！我是○○○，綽號叫○○○，我最喜歡吃□□，最喜歡的運動是□□□，請多多指教！」

（3）教師製作表格逐一登錄同學喊話內容，藉機認識學生特徵以及喜愛之運動，並從跑步過程中觀察學生體能活動狀態。

- (4) 活動中教師隨機抽問同學彼此喊話內容，促進彼此認識以及集中注意力於課堂學習活動。
- (5) 教師歸納總結班級全體喊話內容進行機會教育，例如：飲食習慣、運動相關事項…。
- (6) 此一項目亦可運用在球隊選手膽識訓練，突破心理自我設限。

2. 【歡樂對對碰】：一同儕關係解凍

- (1) 三人並排成一組，各組圍成一大圓圈，留下二人擔任「鬼」及「人」，必要時教師可擔任其中一角，充分融入學生活動中。
- (2) 若有剩餘人數未成組者，教師協助併入它組成為四人一組。（此時社交關係不佳者即已顯現）
- (3) 教師進行遊戲說明：（進行「鬼抓人」的活動）
 - a. 「人」於範圍內自由奔跑，「鬼」於後追逐「人」。
 - b. 緊急時「人」向任一組靠攏並大聲喊「碰」。
 - c. 此組另側最旁邊的人成為新的「人」即刻跑開。
 - d. 「鬼」繼續鎖定新「人」追逐，其他人都不可移動，否則即時替代為新「鬼」。
 - e. 「鬼」捉到「人」後即角色互換。
- (4) 總數累計三次當「鬼」的紀錄進行懲罰，「屁股寫數字」、「唱歌」、「體能訓練」…等。

（三）教學心得

經由「自我心理解凍」與「同儕關係解凍」活動後，除可促進師生認識之外，更可活絡彼此之間的關係。而教師在教學活動進行時，不忘紀錄特殊學生狀況，以為爾後教學進行時給予協助照顧，必要時還可以實施個別化之「適應體育」教學設計，照顧好每一位孩子的需求。

一、作品名稱：器材收發、井然有序！

二、適用對象：上體育課學生~年齡不拘

三、問題情境：

體育課器材、球拍、球具的使用是上課必備。但當學生聽到老師下令「拿器材後開始練習」，首先映入眼簾的卻是爭先恐後如人肉戰場般，器材籃子周圍擠得水泄不通、學生搶器材搶成一團，跑得快的先搶先贏、動作慢的拿到的球具往往不是「破損」就是「有缺陷」！教師如何避免學生為了體育器材的使用，而破壞同學之間的情感或引發爭執，進而使器材分配更井然有序？

四、我的小秘訣：

體育器材充足與否，視各校狀況而定。幸運的是，我的服務學校器材充足，排球、籃球、羽球拍、桌球拍、足球、跳繩、扯鈴……樣樣有，上體育課足夠全班學生一人一用具；如此，器材維護更顯重要，而收發器材的秩序維持得當，不但可以在最短的時間內將器材分配到每位學生手中，更能避免器材因搶奪過程中遭到破壞。

在動作說明、示範、講解之後，才統一發放器材，能提高學生聽講的專心度。首先讓全班以集合隊形蹲下，由第一排學生為代表，出列領取器材，每人拿四份回到隊伍向後傳，（由於敝校體育課依場地分配上課項目，每個項目兩週共四節課）四排學生分別在四節課中輪流代表領取器材，每個人都有機會代表領取、優先選用，既公平又有秩序，下課前的器材歸還也是同樣方法；一節課裡的發、收器材是同一代表人，收足四份才能一一交還回器材籃子中，這樣也可以省下最後清點器材的時間；如此人人有服務的機會，更重要的是能養成學生愛惜物品的習慣與做事的負責任態度-有始有終。尤其是持拍類課程，上課更嚴格禁止學生讓球拍落地、一定要正當愛惜使用。許多小細節、生活習慣都是由平時培養，讓學生上體育課不只有學到運動技能，同時更能兼顧認知與情意！

一、作品名稱：棒球逗鬥陣走——鋒哥與阿民

二、適用對象：國小 3-6 年級學生

三、問題情境：

目前台灣掀起一股棒球熱，尤其是 2006 年職棒年度頒獎典禮剛結束，而王建民也載譽歸國參加許多活動，小朋友都在討論他們的戰績，所以許多小朋友放學後留在學校打棒球，此情形使人覺得彷彿又回到紅葉少棒的輝煌時代。

既然棒球是如此受歡迎的運動，仍然有許多學童對於規則不夠瞭解，或有似是而非的觀念，在教學上該如何運用深入淺出的方法，使學童能容易學會運動的簡易規則，幫助他們一起與棒球同樂呢？

四、我的小秘訣：

九年一貫注重『帶著走的能力』，並強調『資訊融入教學』，大部分都注重在語文、數學、自然與生活科技領域上，在體育方面減少提到，故筆者認為應要多加強資訊融入『體育教學』方面，教學小秘訣如下：

一、在棒球課程剛開始時，先播放目前國內職棒比賽影片，將學童分組，設計搶答題目，引發學習動機，使兒童能專注於影片內容，增進對棒球規則的注意力。

搶答題目如下：

1. 打擊者擊出高飛球，為何壘上隊友要盯著球看，卻不往前跑？
2. 打者都不揮棒，最多可以消耗投手幾個球的體力？
3. 裁判對於判定好壞球的手勢有何不同？

二、 利用電腦課上網查有關棒球的運動規則，利用分組討論的模式，將搜尋的資料製作成簡報或是書面資料，於課堂中進行小組報告。

在全校集合時間，表揚優秀作品，致贈『永港棒球王』獎狀一張，以資鼓勵，希望能提升學生的自信心及榮譽感。

三、 打擊、投球練習：

於體育課時做投球、揮棒、跑壘練習，設計闖關活動。如：

1. 擲準九宮格遊戲：將九宮格依序排好，讓學童擲準。
2. 超人小捕手：2 人 1 組，於 10 公尺處將球正確接補，丟球者可擲出滾地球、平、高飛球，增加接球的困難度。
3. 小小打擊王：3 人 1 組，面對牆壁擊球，輪流打完 5 球即換下 1 組打擊練習。

四、 棒球逗陣走：設計『小小陳金鋒、王建民』或『年度 mvp 球員』票選活動，讓小朋友與棒球逗陣走。

五、 結語：

許多學生對於運動規則的認識是很模糊的，有鑑於當前國內棒球熱，恰可幫助學童更進一步了解棒球比賽規則，使他們的概念更清晰，能成為小小棒球通。而此方法不僅可用在棒球，對於其他的運動也適用，如：籃球、羽毛球、扯鈴、踢毽子、跳繩……等等，利用『資訊融入』教學，可以提升學生的學習興趣及效能，可謂一舉兩得，提供此秘訣希望對於體育教學能有所助益。

一、作品名稱：教授初學足球者比賽小撇步

二、適用對象：中、小學生足球初學者

三、問題情境：

以足球比賽為教學內容，是一種很有趣的方式，但是對初學者而言，如果沒有配套措施，很容易發生以下幾種狀況：全部人擠成一堆亂踢；踢球用力無節制；無法控制球的滾動方向等。造成混亂、危險、不斷地撿球的遊戲。

四、我的小秘訣：

1. 在讓學生比賽之前先學會使用腳內側將前行之球勾回的動作，以避免無法將球盤回的困境。
2. 再練一對一的盤球比賽遊戲。主要在強調不要使用蠻力搶球。
3. 採用五人制足球的規則來比賽，簡單易學。
4. 使用個四球門，無守門員。在兩底線各放兩個球門，同時兩個球門要有相當的距離，這樣可以使學生不會集中在一起踢球。
5. 使用低彈跳的球。這種球滾不快、跳不高，可以減少球滾出界外和打傷人。如果沒有這樣的球，可以利用膠帶將報紙黏成球狀來使用。

一、作品名稱：小而美的課程設計（例桌球）

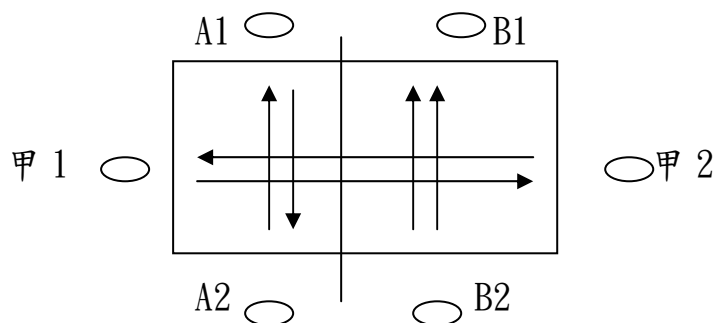
二、適用對象：初學者

三、問題情境：球台少學習空間小，如何讓學生能有效的學習技巧，並可達到學習效果與樂趣。

四、我的小秘訣：

桌球運動因不受天氣的影響，是變化萬千樂趣無窮的運動，且具有挑戰性，也因它有高度得挑戰性，使學生躍躍欲試。現今還是有很多學校球台少空間小，而教師應做小而美的課程設計，使學生能在現有環境下享受生動活潑、樂趣橫生的教學活動，並滿足學生的學習興趣，使其樂此不疲，以達到教學效果。授課方式：例如上課時間 100 分鐘上課人數 60 人，5 張球桌。（一）熱身、伸展運動、揮空拍練習共 20 分鐘。（二）主要運動：全體學生做球感練習 20 分鐘（如向上擊球練習、移位向上擊球、兩人一組相互擊球、向上擊球團體接力遊戲等）。（三）每一組練習 20 分鐘再相互交換共循環三次約 60 分鐘。學生分二組以循環方式進行練習。（四）第一組：1. 反手或正手對牆著地擊球（10 人）、2. 反手或正手直接對牆擊球（10 人）、3. 正手對牆發球（10 人），其可運用周圍牆壁進行以上三種練習，每一組循環後換項目練習。（五）第二組：一張球桌六人相互擊球（5 個球台×6 人=30 人），球台端線 2 人邊線 4 人共 6 人，每一組循環後換邊練習。此上課方式讓每一位同學都能在小空間裡學習，以達學習樂趣與效果。

【一張球桌六人相互擊球圖】



一、作品名稱：桌球坐姿正手拉球

二、適用對象：中級班

三、問題情境：

學習者拉球或擊球時無法運用下盤力量傳導至上半身發力，使其無法加速重心水平轉移、揮臂、摩擦擊球。

四、我的小秘訣：

學生在學習正手拉球中，應側身引拍迎向來球重心下降放至右腳，拍面與重心放低迎向落球點，且重心向前移，球拍迅速先向前向上（前沖弧圈球）、先向上向前（加轉弧圈球）發力將球順利擊出。學習者往往在準備擊球過程中，身體重心太高，且只用手與球拍擊球，無法有效運用身體重心下降擊球有效掌握擊球奏與球點。練習方法如下：坐姿正手拉球擊球點揮拍練習（空手及執拍練習）：（一）空手練習：首先讓學習者以空手坐姿正手拉球方式預備，臀部做椅子三分之一，然後右手執拍者於球彈跳後上升前期同時身體向上向前起身穩定重心將球抓住後向前揮臂練習，使學習者充分了解正手拉球應由下盤開始發力傳導至上半身，重心水平轉移揮臂擊球。（二）執拍練習：空手練習後讓學習者以執拍方式，以坐姿正手拉球方式預備，臀部做椅子三分之一，然後右手執拍者於球彈跳後上升前期同時身體向上向前（加轉弧圈球）或向前向上（前沖弧圈球），起身時應穩定重心將球向前揮臂擊球練習，使學習者充分了解正手拉球應由下盤開始發力傳導至上半身，重心水平轉移掌握擊球點、揮臂、加速摩擦擊球。

一、作品名稱：網球半截擊擊球點練習

二、適用對象：中、高級班

三、問題情境：

學習者半截擊時身體重心太高且只手與球拍擊球，無法有效運用身體重心下降擊球有效掌握擊球節奏與球點。

四、我的小秘訣：

學生在學習半截擊的準備過程中應以側身迎向來球前腳彎曲的低蹲跨步動作以微拉拍準備動作拍面與重心放低迎向落球點且重心往水平前移球拍迅速向上向前發力將球順利平擊推送過網。但很多學習者在擊球過程中，身體重心太高，且只用手與球拍撈球，無法有效運用身體重心下降擊球有效掌握擊球節奏與球點。練習方法如下：半截擊擊球點揮拍練習（空手及執拍練習）：（一）空手練習：1 首先讓學習者以空手高跪姿方式預備，然後右手執拍者左手拿球，左手將球拋起落至前腳右側而右手於球著地後上升前期將球抓住後向前揮臂練習 2 右手於球著地後於上升前期將球抓住後向前揮臂，同時身體向上向前起身穩定重心於網前做截擊練習 3 身體向上向前起身穩定重心後，隨球上網做網前截擊練習。（二）執拍練習：首先讓學習者以高跪姿方式預備，然後右手執拍左手拿球，左手將球拋起落至前腳右側而右手於球著地後上升前期將球擊出 2 右手於球著地後於上升前期將球擊出後向前揮臂，同時身體向上向前起身穩定重心於網前做截擊練習 3 身體向上向前起身穩定重心後，隨球上網做網前截擊練習。

一、作品名稱：**掌握擊球點練習（網球）**

二、適用對象：初、中級班

三、問題情境：學生在揮拍擊球時，無法有效掌握擊球節奏與球點。

四、我的小秘訣：

學生在學習正手抽球時，應側身引拍重心下降由後至前迎向來球（擊球點在下降前期）。發力時重心向前移，球拍迅速揮動先向上向前將球順利擊網。學習者往往在準備擊球過程中，身體重心太高，且只用手與球拍擊球，無法有效運用身體重心下降擊球有效掌握擊球節奏與球點。練習方法如下：側身正手抽球（擊球點與節奏）揮拍練習（空手及執拍練習）：（一）空手練習：首先讓學習者以側身空手正手抽球（抓球方式）方式預備，擊球者空手於球落地時身體重心下降同時下蹲摸地，球彈跳上升時擊球者同時起身由下往上，起身時由後向前穩定重心，擊球時（抓球）應於下降前期，將球由下往上前揮臂擊球練習。學習者必須充分了解正手抽球質量要高，應由下盤開始發力傳導至上半身，重心轉移由後到前揮臂（由下往上）擊球。（二）執拍練習：首先讓學習者以側身正手抽球（右手執拍）方式預備，擊球者於球落地時身體重心下降同時下蹲右手摸地左手執拍，球彈跳上升時擊球者同時起身由下往上，起身時由後向前穩定重心，擊球時應於下降前期，將球由下往上前揮臂擊球練習。學習者必須充分了解正手抽球質量要高，應由下盤開始發力傳導至上半身，重心轉移由後到前揮臂（由下往上）擊球。

一、作品名稱：桌球靠牆正手拍擊球

二、適用對象：初、中級班

三、問題情境：

學習者在揮拍擊球時，往往揮拍動作過大無法掌握擊球點及後引拍時無法確實定位。

四、我的小秘訣：

（一）減少正手拍時揮拍擊球動作太大。（二）修正後拉拍動作與定位。（三）有效掌握出手時間及擊球點。

練習方法如下：（一）揮空拍練習：學習者在學習正手拍時揮拍擊球動作過大，需靠牆正手揮拍擊球練習，以修正揮拍動作太大及後引拍時能確實定位；（二）空手抓球練習（以正手擊球方式接球）：以正手抓球之方法，讓學生確實掌握出手時間及擊球點；（三）正手執拍擊球練習：1. 球台移至牆壁約 50 公分處，擊球者站立於球台前做正手擊球，另一人站在擊球者對面做單一送球與接球練習。2. 擊球者站立於球台前做正手擊球，另一人站在擊球者對面用推檔球做連續擊球練習。（四）正手左右移位擊球練習：1. 擊球者站立於球台前做正拍空手接球（以正手擊球方式接球），另一人站在擊球者對面做單一送球與接球練習。2. 擊球者站立於球台前做正手（執拍）左右移位擊球，另一人站在擊球者對面做單一送球與接球或做連續擊球練習。

一、作品名稱：**體育館看台上下高遠球挑球與殺球的練習（羽球）**

二、適用對象：初學者（高中、大專）

三、問題情境：初級者技術較差無法做有效送球，可運用體育館看台做上下落差做高遠球、挑球、殺球與腳步練習。

四、我的小秘訣：

教師可應用四周體育館看台做高遠球、挑球與殺球的練習，學生可分3~4人一組。（一）高遠球練習（原地與移位）：擊球者於看台下準備，看台上同學將球往擊球者原地或後方丟出，台下擊球者在原地或向後移位做高遠擊球練習，擊球後恢復動作或再向前跑回至原位準備。（二）挑球練習（原地與移位）：擊球者於看台下離看台上同學約10公尺準備，看台上同學將球往擊球者原地或前方丟出，台下擊球者在原地或向前移位做高遠擊球練習，擊球後恢復動作或再向後跑回至原位準備。（三）殺球（原地與移位）：擊球者於看台下準備，看台上同學將球往擊球者原地或後方丟出，台下擊球者在原地或向後移位做高遠擊球練習，擊球後恢復動作或再向前跑回至原位準備。（四）組合練習（高遠球與挑球的練習）：擊球者於看台下準備，看台上同學將球往擊球者後方丟出，台下擊球者向後移位做高遠擊球練習，而看台上同學再將球往擊球者前方丟出，台下擊球者向前移位做挑球，每回合做10次來回擊球練習。（五）組合練習（殺球與挑球的練習）：擊球者於看台下準備，看台上同學將球往擊球者後方丟出，台下擊球者向後移位做殺球練習，而看台上同學再將球往擊球者前方丟出，台下擊球者向前移位做挑球，每回合做10次來回擊球練習。

一、作品名稱：**體育教學策略-授課小秘訣**

二、適用對象：國中階段

三、問題情境：教材計畫前迅速掌握學生特質，因材施教

四、我的小秘訣：

小秘訣一：上課心態迅速調整

當你開始要面對一堂課學生的時候，你當下心中所存在的「觀念態度」將會影響你整堂課的教學品質及結果，也就是你該堂課所決定要扮演的角色（專業的體育老師不應是任性的呈現原始自己）。大部分有經驗的老師，在常年累月的面對上課學生，會發展出自己的一套面對的「觀念態度」，通常也和教師的性格有關，而是否和學生有好的互動，在初任教師階段即應當反覆琢磨修改以達到更好的定型。好的體育教師應當在上課前既調整成自己是「專業教師」這樣的心態以進行下堂課的開始，而非仍受到前一天家裡的事務或其他人事情緒的影響，否則你會發現下堂課將會上的非常糟糕。

有時候可以在心中默念一些詞語三次或九次，讓自己可以快速的轉變教學心態，例如：「我的表現代表體育教學的專業成果」、「我是盡職的體育教師」、「靜心、盡力、影響」，或者是默念任何你個人欣賞的正面積極的詞語皆可。

小秘訣二：重視踏進課堂的第一步

好的開始是成功的一半，一堂成功的體育教學亦同，當教師踏進班上課與學生接觸那一瞬間的氣氛，將會影響你接下去的上課節奏，更甚至整堂課的教學品質，譬如：你是慌慌張張的進場、你是泰若自如的進場或是你是搞笑滑稽的進場等等。更明顯的細節，更包括了：你走路的節奏（宜慢穩）、眼神表情（宜篤定有神）、目視方向（掃視全班）、雙手的位置、身型姿勢（宜抬頭挺胸）、服裝穿著（顏色合宜整齊的運動服）、頭髮帽子（宜整齊）等等。假設在體育股長帶領下正在做操的學生遠遠的看見體育老師走進，學生是自覺更專注於練習上呢？還是開始覺得輕鬆可以各自玩鬧起來？這就是「第一步」的效果。體育教師的進場如果讓學生秩序反而鬆動，那接下來將會花費更多的時間在秩序管理上。

一堂體育課學生的表現與學習效果取決於教師的「影響力」，關注自己的「教育影響力」，注意好的進場第一步，將能無形中順利帶領學生進入下一個階段的練習，免去許多課室管理上的麻煩與費時。

一、作品名稱：**火車快飛**

二、適用對象：國小一年級

三、問題情境：

剛開學始的一年級什麼都不會，沒有任何認知概念及認識的字詞十分有限沒有任何規矩的建立時，教師如何有秩序、有條理的上體育課。

四、我的小秘訣：

當教師要將小朋友訓練從室內至室外活動，此時教師可以先以號碼為排隊順序，排成四排，再請小朋友回到個人的位子上，以排到外面的隊型的口語要小朋友從個人的位子到剛剛排成四排的位子上，反覆訓練數次後，再將教室裡的四排隊伍帶至走廊，這時，教師可以請小朋友們搭成小火車，第一個人為火車頭，當老師說第一列小火車出發時，第一組的小火車頭要說：「嘟嘟！〈噓、〈噓。」將隊伍帶至走廊，以此類推。然後，當各組至走廊排好隊後，教師帶至操場，在全班的小朋友都聽不懂向前看齊、向右看齊，即使知道這些口號也無法將隊伍排得很整齊的情況下，教師可以善用操場上的跑道線，做為排隊的基準，當隊伍帶至操場時，教師可以馬上請第一組站在第一條跑道線上，等各組站好後，教師再說：「等一下隊伍全部沿著軌道線(跑道線)跟著老師走。」這樣隊伍走起來就會較整齊。

最後，善用跑道上的白線也是訓練一年級跑步能順利從起點跑到終點及整齊做操的好利器，教師可以帶小朋友在跑道走一圈，在走的時候後，教師可以加入各項動作要小朋友跟著一起做，如：蝴蝶飛、飛機等動作要小朋友跟著一起模仿，當走至彎道時，要特別停下來跟小朋友解說如何從直道變換至彎道(小火車如何轉彎)，這樣等一下跑步的時候才不會跑錯，等到真的要跑操場時，教師要特別的告訴小朋友：「各組小火車要沿著軌道跑、不可以跑到別組的軌道線上」、「後面的車箱小朋友不可以跑超過前面車箱的小朋友」、「火車要慢慢跑，不可以跑太快」。這對才可以安全的讓小朋友跑完一圈操場。在做操時，教師也可以如法泡製，將四組安排到白線上，就可以順順利利的做操，有秩序的、快樂的上完一節體育課。

一、作品名稱：**運動智慧王**

二、適用對象：高中、國中學生

三、問題情境：體育課程中認知學習的另類評量小戲法

四、我的小秘訣：

體育科的認知學習評量成績在國中佔百分之二十五，高中以九五新暫綱為準也要佔百分之二十，要怎樣的評量方式才能脫離『隨堂問答』、『期末紙筆測驗』、『交報告』、『交剪貼』…等通則性又經常累壞自己批改九班以上的作業、報告、考卷的評量方式呢？

筆者曾經在國高中用過，且學生反應熱烈、效果不錯的方式，介紹如下：
運動智慧王——情報擂台賽：

比賽進行所需時間時為一節課，讓學生自由分組，每組四至六人，共七到九組請依據班級人數作適當分配，如多出一兩位仍可讓一兩組多一人，其他遊戲規則方式不變，每組在擂台賽前一週組隊成軍交出名單，並在賽前一天交出該學期開學至當週的國內外、校內外運動大事記與體育課堂上所教授的課程內容，例一：王建民是台灣哪裡人？例二：本校開學至今已經完成的班際賽事有哪幾項？；例三：教育部所推廣的健康操已經改版到第幾代？題目與答案以十六題為宜，一份交給老師核對是否語意清楚、答案正確，一份自存給隔天比賽用，不可洩題出去，因為比賽當天將進行搶答。

遊戲規則是 1. 答對的那組一題可得五分，答錯扣一分。2. 當然各組間的題目將有可能重複，所以老師抽籤選出提問組別順序，每組派代表提問其所出題目十六題中的八題，讓其他組別搶答，而同組成員不得搶答，由老師點名搶答者並在黑板上記錄得分情況。3. 第二組以後的題目如果與前面組別有重複者則刪除之，依序進行搶答擂台賽，當某一組先得分達六十分時給予第一名榮譽，並可休息不再搶答，把得分機會讓給其他組同學，最後再以排名方式加權計分：第一名加四十分；第二名加三十五分；第三名加三十分；第四名加二十五分、第五名加二十分…等以此類推，最後的總得分數是以搶答分數加上排名分數即為該組學生的認知成績，滿分為一百分。

當然如果認為學生只有一次的比賽成績，對得分較低的學生不公平，或可在期末再玩一次搶答遊戲，也是學生自由分組並出十六題，但由老師從中選出題目五十題，答對每題得兩分，答錯不扣分，依據各組得分數加入學期中的第一次成績，讓那些在學期中得分較低的同學有機會加分，才可算是公開、公平、公正的評量方式吧。

一、作品名稱：冰淇淋球

二、適用對象：國小一至四年級

三、問題情境：

下雨天往往會擾亂了原先排定的室外課程活動。因此如何克服場地的問題，而能在有限的班級教室場域中規劃肢體活動，就顯得格外重要。這裡將分享的是，如何使用報紙製作簡易的手眼協調玩具「冰淇淋球」。取材容易，操作簡單，室內外皆宜的活動設計。

四、我的小秘訣：

(一)環境限制：室內外皆可。

(二)材料準備：每人報紙若干張(一般廣告廢紙亦可)、膠帶或白膠、色紙。

(三)製作步驟：

1. 冰淇淋甜筒作法：將全開報紙對摺二次，捲成紙筒狀。可依喜好製作不同大小口徑的冰淇淋，最後可用色紙黏貼或使用水彩上色。

2. 冰淇淋球作法：將報紙搓揉成球狀即可。依報紙量多寡，製作大小不同、數量不等的冰淇淋球。最外圍一層著色方式同上。

(四)遊戲方式說明

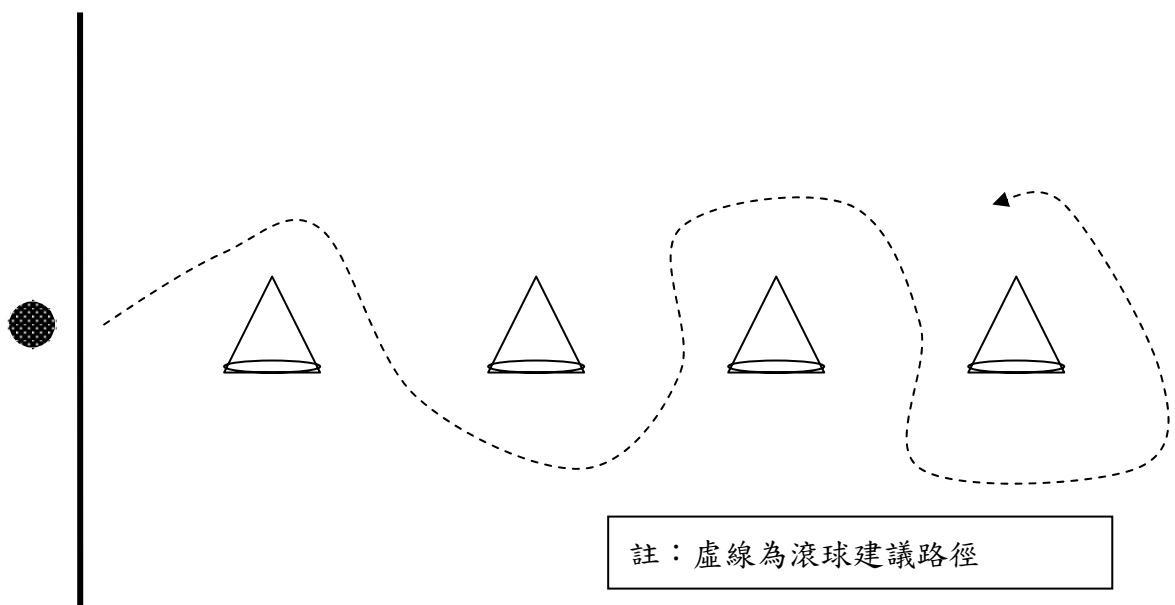
1. 單人原地拋接(一手拿冰淇淋甜筒、另一手拿冰淇淋球)。

2. 雙人或多人拋接。(可應用球類教學模式自行變化套用或鼓勵小朋友自行創造變化遊戲的方式)

(五)變化方式

1. 冰淇淋甜筒可當保齡球瓶，用冰淇淋球來進行滾球擊瓶遊戲。

2. 數個冰淇淋甜筒當成角椎，進行滾球接力(如下圖)。



一、作品名稱：時間高手——我玩得最多

二、適用對象：國小第一階段

三、問題情境：年紀小的孩子無法很主動的多做操作及練習

四、我的小秘訣：

（一）先大致給一個合理的達成次數，讓所有的學生都能達成定量的練習。

（二）給予簡單的檢核標準，如：累積三次連續拍球 10 下不掉球、最少想出三種動物並做出造型…。

（三）例如：在肢體創作的課程中鼓勵學生在三分鐘之內可以想出並做最多造型就是善用時間玩到最多的人，最基本次數達成之後，學生便會主動的再繼續思考與表現，其他想不出來或做不出來的學生就會一直有外界的刺激在催化他繼續去思考、模仿、建構自己的動作，能有效的保持思考與動作的流暢進行，對於課程的內容持續練習與體適能的維持有積極效果，認真操作的學生能從操作次數與流暢的持續動作得到極大的學習成就感，可以有效的強化內在學習動機，使學生自發性的學習，並且主動練習。

（四）在規定的時間內，老師除了巡視學生操作外，並可以將優良表現事實特別宣說，產生立即增強作用，例如：「我看到蔣心儀已經連續拍超過七十下，都沒有掉球呢！」、「有的小朋友已經做出七種造型了喔！」「李品藝的姿勢真是帥呆了。」「蔡殷豪的跳法很特別喔，你能不能想出更帥的跳法？」這些用語對學生都有加強的效果，也真的對學生產生內在激勵的功效，尤其在有限的時間內提醒兩三次，學生可能因此多練習了好幾次，也想在大家面前有良

好表現而被提出鼓勵；這種鼓勵特別是以往評量時成績不佳，但是學習態度認真的學生，最具有提示效果；學生心裡覺得「我玩到最多次」很重要。

（五）學習意願較低的孩子會隨著學習氛圍的逐漸熱絡、學習方式的規劃〈如互惠式的互動性操作，在另一方的熱切要求積極學習展現下，會從被動學習慢慢被感染，等嘗到積極投入學習的成就感之後，一切就會大不同〉，而積極起來，受到薰習感染後，也會較樂於參與課程，追求學習的成就感。

（六）有效時間的利用對於學生心理的自我實現、學生注意力的集中、練習次數的迅速累積、課程的目標達成，兼顧體適能的考量…等都很有效果。

一、作品名稱：**模仿秀**

二、適用對象：國小一年級

三、問題情境：

剛開學始的一年級什麼都不會，沒有任何認知概念及認識的字詞十分有限沒有任何規矩的建立時，教師如何有秩序、有條理的上體育課及加強師生間的上課默契。

四、我的小秘訣：

我想國小一年級剛開學時的前幾節體育課是每一個體育老師心中永遠的痛，尤其是如何有秩序將一群沒有任何認知概念的小朋友從室內帶至室外有條理的上起體育課來，這真的要很有技巧，不然一群可愛的小天使；頓時會變成一群可怕的小惡魔，讓老師無法招架。

所以，前幾節教師應不急著上課，比較要按部就班的進行各項活動的訓練，要做一些基礎的訓練，加強師生間的默契。我們都知道「遊戲」是小朋友的最愛，所以，教師必需要運用遊戲的方式，來加強學生們的注意力，才會達到事半功倍的效果。一開始我都會運用「和我一起拍手」的方式要小朋友跟著老師一起做，老師拍幾下小朋友就拍幾下，手在什麼方向小朋友們也要跟我同方向；接下來可以利用肢體語言的模仿，教師可以做出各項動作，如：機器人、老公公、老婆婆、花等，要學生跟著一起做；這一節課的最後教師可以跟小朋友們玩「誰是小烏龜」的遊戲，在遊戲開始時，教師要先跟小朋友說明規則：「老師吹哨子一聲代表立正，二聲代表蹲下，三聲代表稍息。」反覆數次。在一開始的課程裡，教師可以以這二種方式來和小朋友建立起一個默契，以及加強小朋友的注意力，且在接下來的課程中當全班失去秩序時，也可以馬上運用這兩方式將全班的注意力拉回。

一、作品名稱：**踩尾巴**

二、適用對象：國小一至六年級

三、問題情境：

體育課熱身活動常顯得單調無趣，有時遇到環境場地的不足，不僅會影響教學的品質，更會帶給教師教學上的困擾。若能在熱身的教學活動上多些巧思及創意，將更能顯現出教師專業的能力。因此若能從器材的改變、規則的改變及教學型態的改變等三種型態交互運用，來突破場地不足教學之困境，將原本枯燥無味的熱身活動活潑趣味化，將能更提升教學的效果。以下將以踩尾巴的教學活動設計，冀能達到拋磚引玉之效，師生共同受惠。

四、我的小秘訣：

(一)場地：室內外平坦場地皆可。

(二)器材設備：報紙若干張。

(三)準備步驟：

1. 請同學將報紙攤開，順著報紙紋路撕下長條狀紙條。
2. 將紙條一端塞入腳後鞋根處，另一端留下一個腳掌長度的紙條。

(四)遊戲規則

1. 同學必須在老師指定的範圍內進行閃躲及攻擊。
2. 閃躲即為避免自己鞋後的尾巴被對方踩掉而做出的閃躲動作。另一方面也可以進行攻擊，亦即踩掉對方的鞋子後方的尾巴。
3. 只要尾巴被踩掉，即為出局。可原地蹲下或離開場內。

(五)變化方式

1. 可以增加尾巴的數量或改放置其它位置，如腰褲間。如此便可以產生不同的變化。
2. 可以分組對抗，限制時間。在時間內，任一方的尾巴保全完好的即為勝方。或者完全不分組也可以。
3. 報紙條可以改成綁汽球、鞋帶等替代性物件進行。延伸發展變化，也可以使用帽子反戴的方式進行，只要帽子被摘走，即為出局。
4. 可以限制肢體活動的型態，增加困難度。如改成單腳跳或者雙手背後面的方式進行。
5. 可變化成「貓捉老鼠」的遊戲，由老師或指定的人員當貓，其餘的人就是老鼠。只要被貓抓到老鼠的尾巴，即判出局。

一、作品名稱：**Leader 好幫手**

二、適用對象：國小中年級

三、問題情境：剛接了升上三年級的新班級，如何用最快的時間，找出一位體育課上課時的好幫手呢？

四、我的小秘訣：

◎ 前言：

每回和新學期的班級相遇，師生總不免開啟首次的「震撼教育」，藉此「宣揚師威、殺雞儆猴」一番，甚至來套「陸操基本動作」：立正稍息左右轉。讓孩子第一堂體育課搞的灰頭土臉，滿滿的歡樂興致就這樣頹洩一空。如果，老師能在第一堂的體育課加入遊戲元素，不僅讓孩子學到簡單的集合動作，又能選出一位熱心能幹有人氣的好幫手，豈不是一舉數得、皆大歡喜！讓我們一起來試試看「**Leader 好幫手**」吧！

◎ 設計理念：

領導力是團隊成功的最重要能力，一個成功的人物需要領導力，也是一個人智慧的總指揮。在 21 世紀的今天，領導能力的重要性是無庸置疑的，而領導能力的訓練與養成，所需要的是領導才能的教育活動。透過體育課「小隊活動」的設計，不僅能在短時間裡營造小隊之互助合作精神，更能夠培養孩子領導風範的各項特質，展現團隊活動的創意和成就。

◎ 活動設計

「**Leader 好幫手**」，可於學期初前幾堂作為學生暖身及破冰活動，當然亦可靈活運用在一般課堂中的團隊遊戲。活動中的領導特質訓練，依據 Maxwell (2002) 的研究對領導者提出 21 個重要特質作為本次設計的參考。



呼風喚雨：

場地	室內外寬闊場地	人數	20~30 人
器材	頭帶（不同顏色）、角標	時間	5~7 分鐘

器材	頭帶（不同顏色）、角標	時間	5~7 分鐘
內容	1. 場地四週設若干角標，全班圍一大圓隊形，老師開始繞圈外側快走，走至同學身後拍同學肩膀，並給該同學每人頭帶一條（成為 Leader ）。 2. Leader 將頭帶套上跑至各角標，待老師喊：『 』個人~go! 全班同學依指示跑至各角標點集合。 3. Leader 清點人員數目，達到標準時帶領該區同學全體舉手即過關。		
注意事項	1. 戴頭巾之 Leader 人數由 2 人開始，逐漸增加到每回 4~5 人，以達到班級所需的小組隊數為主。 2. 各組集合以先後順序排列，男女不拘，當人數超過指定數目時，由 Leader 決定「後進先出」原則，請多出的同學盡快至他組就位。 3. 每回『 』個人分組時，依班級人數可設定 <u>上下限</u> （+2 人），如 6 人集合- 最多可到 8 人，惟 6 人為下限；該組人數已達下限時，組長可決定是否繼續增加人數，或鼓勵同學至尚未達標準之組別集合。 4. 熟練後，應增加 <u>男女比例</u> 的限制，如 7 人（三男四女）的集合，挑戰 Leader 及同學的臨場反應。		
領導特質訓練	1. 個人魅力…第一印象就能影響大局 2. 勇氣……一人果敢，也能勝過多數 3. 人際關係…如果你易於相處，人們就願跟隨你		

神機妙算：

場地	室內外寬闊場地	人數	20~30 人
器材	呼啦圈、樂樂棒球（球）	時間	6~8 分鐘
內容	1. 依上述活動，成四排隊形集合坐下，四週佈置呼啦圈若干。 2. 教師規則說明：「女生為一元，男生為五角」（男女金額可隨意替換）。 3. 排頭傳下球數顆，待喊「停」時，持球同學成為 Leader ，教師即宣布：「 』元集合，Leader 任意擇一呼啦圈就位，其他同學依指示至呼啦圈內集合。 4. Leader 計算 <u>人員總數是否達到金額數目</u> ，達到時請小組同學全體舉手即過關。		
注意事項	1. 集合以先後順序排列，男女不拘，當人數超過指定數目時，由 Leader 決定「後進先出」，請後到的同學盡快至他組就位。 2. 指定金額應逐步增加，如二元五角、三元五角、五元的關卡設計，甚至挑戰「十元五角」、「十六元五角」的團體大集合（圍成圓圈），增加團隊向心力。 3. 熟練後，各隊限制傳球一顆，以能正確迅速達成目標的 Leader 小隊獲勝，未能及時召集同學的小隊逐次淘汰出局，選取最優勝小隊 Leader 。		

領導 特質 訓練	1. 解決難題…你不能讓你的問題難倒你 2. 人際關係…如果你易於相處，人們就願跟隨你 3. 明辨……謎團無一不能解 4. 專注……焦點愈清楚，你愈不模糊
----------------	--

魔術方塊：

場地	室內外寬闊場地	人數	20~30 人
器材	大骰子一顆	時間	5~8 分鐘
內容	1. 全班成一直排，身高男女座號不拘，教師請同學依單雙號報數(1、2)。 2. 教師喊「變形」時，單號同學全體向右踏一步，即成為新的一排，雙號同學向前踏一步則成為另一排。 3. 教師喊「合體」時，雙號同學向後踏一步，單號同學全體向左踏一步成為原隊形。 4. 教師發令「變形」為四排隊形，指定一位同學擔任 Leader。 5. 教師說明「骰子大變形」遊戲： 1點~身高高矮 2點~座號順序 3點~生日年齡(依年月日) 4點~男女各一排 5點~蹲下排隊 6點~大爆炸(散開後任意組合一排) 6. 教師擲出骰子高喊「」點，同學依指定點數排隊，Leader 管理各組的排隊秩序時間，完成小組同學全體舉手即過關，以能正確迅速達成目標的 Leader 小隊獲勝。		
注意事項	1. 「變形合體」活動應逐漸提高難度，如二分為四、四分為八的反覆組合練習，並指定各排一位同學擔任 Leader 發令，熟悉隊形的變換方式。 2. 「骰子大變形」遊戲，考驗團隊默契與 Leader 的智慧，遊戲熟練後，若能要求全程「禁語」排隊，更能夠訓練同學的自我管理能力。		
領導 特質 訓練	1. 溝通……少了它，你只能踽踽獨行 2. 幹練……你若練就它，人們就願跟隨你 3. 明辨……謎團無一不能解 4. 自律……領導之前，先學自律 5. 目標……你看得到，才抓得到		

一、作品名稱：飛不走的飛盤

二、適用對象：初學飛盤者皆適宜

三、問題情境：

初學飛盤者往往控制不好擲飛盤的力道與方向，在學習過程中常花過多的時間在於撿回飛盤的動作上，故針對此一問題創造了「飛不走的飛盤」教學小秘訣，以減少浪費過多無謂的學習時間，增加學習的效益。

四、我的小秘訣：

(一)器材：飛盤、長棍、釣魚線(如圖一)

1. 飛盤中心鑽二個小洞。
2. 釣魚線穿過飛盤中心的小洞後固定。
3. 另一頭綁在長棍上。

(二)教學方法：(如圖二、三)

1. 三個人一組。
2. 一人拿教具於二人之間的側邊。
3. 二人互擲飛盤，練習過程中若有所偏離或當對方接不到時，中間拿教具同學可適狀況將飛盤拉回。



圖一



圖二



圖三

一、 作品名稱：caterpillar

二、 適用對象：一年級

三、 問題情境：

今年的小小新鮮人相當活潑衝動，不容易集中注意力，不仔細聽老師說的話，加上每個班都有融合生，狀況連連，在戶外上課更是需要設計一些具有挑戰性、需要集中注意力及團體合作才能完成的任務。
※設計理念：南一版健體教材第二單元健康好行為（附件），提到「蹲下、馬步蹲、分腿直立、併腿直立」等動作，並讓學生依正方形的動線行進，若單純照課本建議的遊戲進行，太簡單了，這群好動的小小新鮮人絕對不會乖乖的坐著仔細聽，便設計出 caterpillar（毛毛蟲）這項活動。

四、 我的小秘訣：

除了課本的活動外，運用教科書的內容，另外設計符合一年級程度的活動，讓學生覺得有一點點緊張、刺激，當學生喜歡那項遊戲時，就是訓練班級常規的最佳時機。

例如：caterpillar

準備工作：四個呼拉圈（超大、大、中、小），排成一直線，每個呼拉圈間隔 1.5 公尺。三個學生一組。

師：小朋友，今天老師介紹一個好玩的遊戲（解釋規則：必須用到指定動作，腳不能碰到呼拉圈，後面兩個學生雙手環抱前面同學的腰部，告訴學生這是 caterpillar…）

每隻 caterpillar 用「馬步蹲」的姿勢向前行進，頭（第一個人）尾（第三個人）完全進入呼拉圈內，「蹲下」起來後再繼續向前行進，腳絕對不能碰到呼拉圈，碰到就出局（絕對要嚴格抓）。

隨著呼拉圈愈來愈小，「蹲下、馬步蹲、分腿直立、併腿直立」等動作勢必要靈活運用才能過關。

第一回合，所有的 caterpillar 沒聽規則，所以都失敗，被抓出到界外「休息」，但第二回合，每一個學生（包括融合生）都集中注意力，並發揮團結合作的精神，直呼「好緊張喔！好刺激喔！」因為有趣、好玩，所以每個人聚精會神，沒有人會為了吵架而犧牲玩的時間。

鐘聲響了，學生竟然不想下課呢！紛紛喊著：「老師，不要下課，我還要玩！」

一、作品名稱：小老師機制建立

二、適用對象：皆可

三、問題情境：

每次上課都覺得像在打戰，學生一聽到散開練習之後可是如脫了韁的野馬，面對這種狀況老師不單對於班級秩序管理疲於奔命，對於練習的監督指導更是無計可施，一夫當關難以萬夫莫敵阿……

四、我的小秘訣：

體育課跟組織經營有異曲同工之妙，當上位的與下位的比例人數過於懸殊之時便採取團隊組織化，分層管理來作課程控管，也就是我要介紹的小老師機制建立，而其優點如下：

（一）教學的有效性：一個老師在上課時要帶那麼多的學生真的很困難，不只是在團體動作示範時分身乏術（比如說練習動作需要多人同時進行，一個老師無法分身釋多角），在分開練習之時也無法全面兼顧學生的學習效果，因此在授課班級找幾個運動能力較佳之學生來擔任課堂小老師對於這個狀況是有很大的幫助，老師可以利用課餘的時間集合所有的小老師針對該週或是該單元的授課予以概括性的統整介紹，除了給予技術、知識的指導之外，也可以將需要他們配合教學的部分一併說明，如此就能讓教學更具有效性。

（二）班級管理收放自如：一般而言運動能力好的人，在體育課程裡扮演的是多是關鍵人物的角色，他可以左右整個體育課的秩序，如果可以請他來當小老師，則他不單單可以協助教學，也可以幫助班級管理的收放自如，交派任務、給予信心，體育課井井有條。

(三) 課程安全滴水不漏：有了小老師之後，體育課風險管理的問題即可大大改善，少了安全的顧慮，老師可以更專心致力於體育教學。

體育小老師的選取及訓練是很重要的，只要課前的準備工作愈完善，那麼課堂上可以發揮的就愈多，學習的樂趣便能無所不在，老師與學生便能彼此共享學習的成果。

一、作品名稱：無敵滾球～一定進洞

二、適用對象：中、重度身心障礙學童，腦性麻痺學生

三、問題情境：

地板滾球是一項適合智能障礙、腦性麻痺學生的身體活動，能根據學生的障礙程度調整運動的難易度，而且透過活動的進行，可以訓練學生肌肉的控制能力及發展手眼協調能力。惟一般地板滾球活動多參考保齡球的設計，以推倒多數瓶子做為回饋機制，但對於注意力不易集中的學生，容易因有許多目標物（瓶子）而注意力渙散，無法達到預期的效果。

四、我的小秘訣：

本活動設計是以單一目標（箱子）為學生注意標的，洞口兩旁輔以類似軌道的物品（如圖一所示，是利用兩隻塑膠曲棍球球桿作為輔助軌道），以幫助學生進行滾球時，不僅能集中注意力，若球出手的角度偏差較大時亦能順延著軌道進入洞中。而且可以根據學生的障礙程度調整洞口的大小、滾球所用球的大小與滾球距離，增減難度。另外，教師也可以用銅鑼替代紙箱（如圖二），利用較硬的塑膠球進行滾動，滾中目標物後得到的是響亮的鑼聲。以上二種設計，均能讓注意力不易集中的孩子順利完成滾球活動，同時得到成就感與樂趣，並達到教師設定的訓練目標。



圖一



圖二