

# 臺北市立至善國民中學民俗體育教學『撥拉棒』課程教案

提供者：林威鎮

一、設計者：林威鎮體育老師。

二、學習領域：健康與體育領域。

三、教學主題：民俗體育撥拉棒。

四、教學目標：

〈一〉認知：學生能認識民俗活動撥拉棒活動與體育教學中的平衡技巧。

〈二〉技能：學生能保持身體平衡，熟練並操作撥拉棒技巧。

〈三〉情意：學生能喜愛民俗體育活動。

五、設計理念：

民俗體育教學的技藝之傳承，以專業性的訓練與演出，有別於教學型態的呈現。而教學型態也不是為專業性的表演做準備。因此，民俗雖講突傳統，但納編成為體育教材的教學時，則仍需以創造思考、生動活潑、興趣導向為主，因為激發學習興趣，享受學習民俗體育的樂趣建立其終身愛好此一運動的生活基礎，才是最重要的課題，也藉此將逐漸消失的民俗文化傳承下去！

六、能力指標：

3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。

3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。

4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。

4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。

4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。

七、教學時間：2 節（約 90 分鐘）

八、教學流程：熱身、主要活動、討論

九、教學活動：

|          |                                                                           |      |              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| 教學領域     | 健康與體育領域                                                                   | 年級   | 7 年級         |
| 單元名稱     | 撥拉棒                                                                       | 教學時間 | 2 節（約 90 分鐘） |
| 主題       | 平衡遊戲                                                                      | 子題   |              |
| 教學目標     | 一、認知：撥拉棒起源撥拉棒雜技的運動價值。<br>二、技能：撥拉棒是全方位的運動增進反射神經的靈敏。<br>三、情意：撥拉棒增加休閒娛樂的多樣性。 |      |              |
| 行為目標     | 1-1 基本運動能力<br>2-1 技能關鍵因素<br>3-1 學生學習態度                                    |      |              |
| 教材分析     | 撥拉棒平衡感                                                                    |      |              |
| 先備知能     |                                                                           |      |              |
| 特殊需求學生狀況 |                                                                           |      |              |

| 能力指標 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。<br>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。<br>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。<br>4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |              |    |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|----|
| 能力指標 | 教學步驟策略說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學時間                                                                                                                        | 教學資源<br>情境布置 | 評量 | 備註 |
|      | <p>一、暖身活動：作操、撥拉棒碰撞</p> <p>操作者以蹲立姿勢預備，將中間棍一端放在地面一端斜向右手棍約十公分處，左手棍在左邊等待</p> <p>右手手腕伸直持棍運用右小手臂的力量，將中間棍撥向左側，同時用左手棍約十公分處來接擺動過來的中間棍</p> <p>接著左手以相同的操作要領，將中間棍撥向右手棍，依此要領練習撥棍動作</p> <p>當操作者撥棍動作熟練後，操作將本水平撥棍的動作稍做改變成向撥弄方向大約 30 度左右的角度撥中間棍，讓中間棍逐漸離開地面如鐘擺一般的擺動即可，同時慢慢的成為站立姿勢挑棍技術動作-單手地面左右挑轉</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 講解上碰撞動作要點。</p> <p>2. 依學生能力分組練習，老師行間巡視指導並糾正錯誤動作，學生次數升級。</p> <p>三、討論</p> <p>1. 探討錯誤動作之改進</p> <p>2. 討論面臨困難之策略</p> | 10<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>5<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>20<br><br>5<br>5 | 撥拉棒          | 次數 |    |