

創意教學方案全文

方案名稱： 叫我三鐵達人

參加領域： 健康與體育

發表者姓名：翁瑞美

參賽者姓名：翁瑞美

學校名稱： 高雄市前鎮區光華國民小學

壹、創意教學背景說明

一、創意教學的靈感：

再次接觸三年級的學生，才發現孩子的體能與運動技巧不但未被發掘，而且缺乏接受挑戰的毅力。加上家長的寵愛，捨不得孩子留一點汗、喊一聲苦，如此脆弱的孩子絕對無法面對未來的生活與競爭。倘若孩子沒有養成運動習慣，奠定健康體魄的基礎，台灣不可能邁向「健康國度」，家長可以心疼孩子，身為老師則必須理性面對「教育本質」的挑戰。

有鑑於此，特將學校現有設備融入活動設計，吸引孩子的興趣、滿足好奇心，轉化成自我督促、勇於接受挑戰的意願，並跳脫家長干預的框架，讓孩子可以在平日遊戲中亦能充分運用設備，達到培養學生具備優異體適能的目標。

二、「三鐵」運動整合的背景：

本校校園中的體能設備分置三區：幼兒遊戲區、兒童遊戲區及體能訓練區。為了安全考量，容易造成意外傷害的鞦韆、浪板床等擺動式設備已經拆除，唯一留下的鐵索屬於半固定式的設備。為配合校園遊戲器材區的地墊設置標準之規範，過高的設備亦不保留。在考量活動多樣化的原則下，將鐵梯、鐵索及鐵架整合成「三鐵」，一方面符合設備簡稱，善用既有設施寓教於樂，另一方面亦結合「鐵人三項」的吸引力，導引學生勇於自我挑戰。

貳、創意教學創新策略：

學生體適能測驗自四年級開始實施，三年級學生必須具有先備能力，才能展現優勢體能。因此設定跑走距離與達成目標的日期，配合「三鐵」挑戰，分散體能負擔，增加趣味性與自我期許的能量。

基於近半數學童不敢登高，也沒有盪鞦韆的盪盪經驗，因此個別指導孩子爬梯與跨越技巧；以同儕協助與合作學習方式體驗鐵索的搖盪幅度；再以鐵架空中移動培養膽識、相互激勵，共同達成三鐵挑戰。

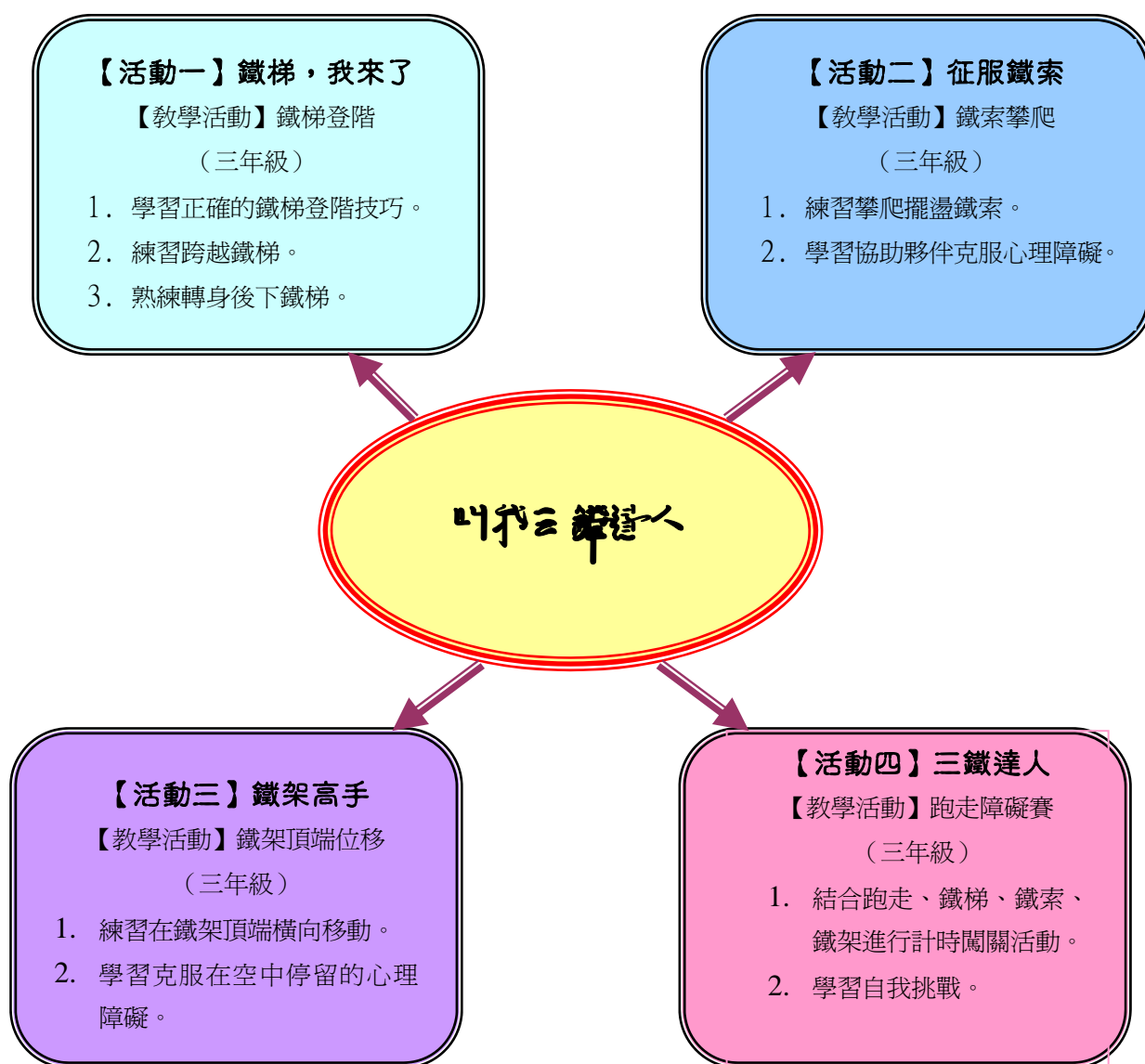
結合 800 公尺跑走，將「三鐵」設為中繼站，增加跑走過程的趣味性，激勵學生對

F-1-4-10 能應用文字來表達自己對日常生活的想法

(六) 教學內容要點：

1. 學生能知道鐵梯、鐵索、鐵架攀爬使用的規則與安全
2. 學生能發展出學習團隊合作、相互支持的情懷
3. 學生能發展出遵守跑走過程的規則
4. 學生能發展出注意安全並留意同學健康的能力
5. 學生能運用相互鼓勵與自我挑戰來成目標

二、 課程結構圖



三、 單元教學流程

教學年段	三年級	教學時間	200 分鐘
教學目標	認知	1. 透過教學與探索，認識鐵梯、鐵索與鐵架的攀爬運動。 2. 藉由分享與體驗，認識跑走與健康促進的關係。	
	情意	1. 透過體驗式教學，藉由參與體驗，培養學生對動作技能的理解能力。 2. 能認真參與各項遊戲的活動並和別人合作，輪流參與團體比賽活動。 3. 透過闖關活動發展互助合作，自我挑戰知能，培養運動家精神。	
	技能	1. 能完成固定距離的跑走。 2. 學習鐵梯、鐵索、鐵架的攀爬技能。 3. 發展混合式活動的闖關與互助的運動技能。	
教學活動名稱	教 學 內 容		教學資源※ 教學評量◎
一、 鐵梯， 我來了	1. 介紹鐵梯與樓梯在使用上的差異。 2. 說明鐵梯頂端跨越技巧及注意事項。 3. 體驗鐵梯攀爬，並學習在頂端跨越、翻身下梯。 4. 運用分組練習，階段式熟練運動技能。 5. 安排分組競賽，搭配跑走進行闖關熱身活動。 【說明】 1. 基本要求一：依序進行，在鐵梯一端等候。 2. 基本要求二：前一位小朋友下梯後，下一位才可以靠近。 3. 基本要求三：當你感到害怕時，一定要告訴老師，老師一定會上樓救你。 4. 特別指導：利用豎杆幫助自己進行跨越動作。		※鐵梯 ◎教師觀察、同儕評量
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>排隊等候有規矩</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>跨越轉身要膽大心細</p> </div> </div>		

<p>【學生回饋】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 我真的很害怕，根本不敢抬起腳，我一直發抖一直哭，老師就一直跟我站在上面鼓勵我…… ➤ 這個簡單啦！我就覺得奇怪，為什麼老師告訴我們不可笑別人？可是我看到老師在上面陪著小臻的時候，我才知道真的有人會哭哭耶。 ➤ 其實我有一點害怕，老師有教我們要「三腳不動，一腳動」……原來要跨過去的時候真的要這樣才不會害怕…… ➤ ……坐在上面很涼，其實我不想下來，下來就要繼續跑步。
<p>【教學省思】</p>	<p>孩子會在攀爬過程中哭泣，多半是因為以前沒有單獨登高或攀爬的經驗，經過活動體驗，鼓勵孩子勇於嘗試，幾位特別害怕或體能較差的孩子，在經過幾次練習後，都有很大的進步。我必須在上面陪著孩子，不斷鼓勵、安慰，並且提醒孩子運用技巧，小朋友也發揮同儕的激勵作用，還挺令人感動的。</p> <p>因為這樣的孩子不少，所以有一半的時間進行個別指導，對於其他的孩子反倒有些不公平，其實藉此培養孩子團隊合作的精神是好的，只是這個項目要花這麼多時間倒是出乎意料之外。</p>
<p>二、征服鐵索</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹鐵索的裝置形式與使用上的差別。 2. 體驗鐵索攀爬並培養運動技能。 3. 運用分組方式，以同儕協助克服對鐵索擺盪的恐懼。 4. 安排分組競賽，搭配跑走進行闖關熱身活動。 <p>【說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本要求一：依序進行，在鐵索一端等候。 2. 基本要求二：前一位小朋友下梯後，下一位才可以靠近。 3. 基本要求三：不可以從第二階以上跳下來。 4. 特別指導：如果你對擺盪感到害怕，可以有二位小天使幫忙拉住鐵索固定，減少擺盪幅度。 <p style="text-align: right;">※鐵索。 ◎教師觀察、同儕評量</p>
 <p>我不害怕，先試試</p>	 <p>錯誤示範——跳下來</p>  <p>我成功了一摸到橫桿</p>

<p>【學生回饋】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ……有點像盪鞦韆，不過要爬上去是有點恐怖。 ➤ 我不會害怕，真的很好玩，可是我從上面跳下來是不對的，老師說危險可能是我剛好沒遇到…… ➤ 每一次要爬上去的時候，只要我說需要幫忙，就會有小天使出現，而且每一次都是不一樣的人喔！ ➤ 我比較高，每次都只爬兩層手就摸到了，不太好玩。
<p>【教學省思】</p>	<p>雖然鐵索會有擺盪問題，先固定下擺後，擺盪幅度就變小了。有了鐵梯的經驗，小朋友比較沒有恐懼感，雖然還是有部分學生很難立刻達到要求，至少哭泣的孩子已經減少一半。</p> <p>由於鐵索不是完全固定，為了避免等待的小朋友被撞到，所以必須嚴格規定不可超越等待區，孩子們都遵守規定，教學上就會比較安心進行個別指導。</p>
<p>三、鐵架高手</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹鐵架在使用上與鐵梯的差異。 2. 說明在鐵架頂端位移時的技巧及注意事項。 3. 體驗鐵架攀爬，並學習在頂端橫向位移的技能。 4. 運用分組練習，階段式熟練運動技能。 5. 學習等後並協助同儕完成自我挑戰。 6. 安排分組競賽，搭配跑走進行闖關熱身活動。 <p>【說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本要求一：依序進行，在鐵架下方距離 2 公尺處排隊等候。 2. 基本要求二：如果你感到害怕，可以站在第三階移動。 3. 基本要求三：如果你移動的速度很快，也必須等待前一位小朋友。 4. 特別指導：你可以挑戰在鐵架中心進行不定向穿越。 <div style="text-align: right;"> <p>※鐵索。 ◎教師觀察、同儕評量</p> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>慢慢來，不急</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>移動的時候要小心</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>要等待前一位小朋友 可以幫他們加油</p> </div> </div>

<p>【學生回饋】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 超好玩，我喜歡鑽來鑽去，剛開始老師說不可以，因為還有其他小朋友要練習，後來大家都會了，我就可以玩了。 ➤ ……其實我還是很害怕，因為要走一圈不能馬上下來，有點恐怖…… ➤ 如果不是老師說不可超越別人，我真的會給他(同學)跨過去，他一定會嚇死。不過還是等一等好了，如果他會害怕，我可以安慰他。 ➤ ……不敢爬太高，我都只爬到第三層，我一定可以爬到最高的……
<p>【教學省思】</p>	<p>這已經是第三種攀爬登高的活動，沒有人哭泣，害怕的也比較少了，小朋友都有很大的進步，可見能力的培養需要機會。</p> <p>讓孩子在空中橫向位移，對小朋友而言，「停留」時間比較久，加上前一位同學如果速度較慢，等待也需要花一些時間，無形中會造成部分同學的心理負擔，這是跟前兩種器材與活動設計最大的不同之處。</p> <p>部分學生希望能在鐵架當中穿梭，我也同意在全部同學練習完畢後，開放時間並限制人數讓孩子們進行自由探索，只見這幾位孩子在鐵架當中，就像小猴子般穿梭其間，好不快活，這也激起其他同學想要參與、勤加練習的意願。</p>
<p>四、三鐵達人</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行分組：以號碼分組，每組七人。 2. 三鐵達人闖關： <ol style="list-style-type: none"> (1)第一關：跑走第一圈後，攀上鐵梯，空中跨越轉身後下鐵梯。 (2)第二關：跑走第二圈後，攀登鐵索，摸到頂端橫桿後下鐵索。 (3)第三關：跑走第三圈後，登上鐵架，環繞一周後下鐵架。 <p>完成第四圈跑走者，過關成功。</p> 3. 說明： <ol style="list-style-type: none"> (1)每完成一圈，領取橡皮筋一條。 (2)每挑戰一關成功，過關卡核章一格。 (3)計時賽各取男女前三名頒發三鐵達人榮譽卡。
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="311 1534 619 1765">  <p>跑走也要結伴</p> </div> <div data-bbox="630 1534 1212 1765">  <p>我過關了</p> </div> </div>

【學生回饋】	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 我本來都跑不動的，可是為了去爬一爬，我都會跟同學一起跑。 ➤ 其實我覺得在爬的時候，就是休息的時候，所以跑起來不會累。 ➤ ……我的腳已經不會痛了（據說是生長痛），我要告訴醫生。 ➤ ……我可以跑 10 圈的，可是老師都不讓我跑，不過我已經過關了。 ➤ 4 圈是 800 公尺，我居然跑完了，耶！
【教學省思】	<p>800 公尺跑走是四年級學生體適能測驗的其中一項，三年級的孩子必須循序漸進練習，因此結合三鐵過關的設計，讓孩子們在遊戲中超越自我，挑戰未來任務。</p> <p>計時的設計是為了鼓勵孩子自我挑戰，目標在全數過關。因此分組進行，也彼此服務，由孩子們學習發放橡皮筋、蓋過關章、收過關卡、進行紀錄，隨時都參與其中。過去會嘲笑別人的孩子不見了，愛哭的孩子也勇敢了，這是很大的收穫。</p>

四、 創意教學成效評估：

1. 知識力：對於活動項目具備辨知力、理解力，並欣賞、學習他人的表現。
2. 情意表現力：在活動中培養自信，貫徹並接受挑戰，期許自我精進，尊重並與同學合作。
3. 思考力：培養學生以舊經驗為基礎，產生連想性思考以面對問題。
4. 問題發現與解決力：提升學生知覺與探索力，在活動中進行評估與驗證，發揮綜合解決能力。
5. 創作表達力：熟悉正確的技巧，並能採用效率、創意的方式表現活動趣味。
6. 技能：以正確且熟練的技巧，完成指定活動與測驗。

五、 家長回饋：

- 剛開始，孩子回家都會喊累，也會喊害怕，加上有生長痛的問題，所以才跟老師要求不要讓孩子跑跳，真是不好意思……後來下課後到學校玩，孩子總是拼命爬鐵梯，而且還坐在上面吹風不肯下來，以前根本不敢上去……
- ……老師說的總是比較有用，我每次叫孩子不要亂跳總是不聽，現在孩子跟我說：老師說跳下來”不怕一萬只怕萬一”……
- 孩子帶著妹妹到鐵梯前教他怎麼爬，有模有樣的，謝謝老師。
- 我以為孩子喊累是真的，結果就是體力很差，原來是不好玩，這樣跑跑爬爬是有趣多了，難怪孩子願意一圈又一圈。

六、 意外收穫：

【社區家長帶幼兒練習攀爬】

過去社區家長很少讓孩子，甚至幼兒到攀爬器材區活動，藉由這群學生的參與，有愈來愈多的家長帶著幼兒試著接觸各式遊戲運動器材。

【學校社區化，親子一起來運動】

放學後，我經常在學校操場運動，從課程進行開始，偶而會遇到學生跟家長一起到學校練習，逐漸發現有更多人在器材區進行攀爬活動，而且許多都不是我的學生，想必這是個吸引人且兼具運動功能的遊戲。

七、 教學省思：

雖然知道小朋友的能力沒有被激發，有人被保護過度，也有人活潑勇於嘗試，但是沒有想到在鐵梯頂端哭的孩子會有那麼多。

從教學說明開始，孩子表現出躍躍欲試的樣子，詢問後才知道有人從來沒有爬過鐵梯，有的被禁止在頂端跨越或是坐在橫桿上停留。這是我不能理解的，孩子們都住在學校附近，從小就在附近活動，居然還有家長禁止孩子在遊戲運動器材區進行特定活動，太令人驚訝了！

如果學校應該發揮社會風氣的導引功能，那麼從正確體適能培養觀念開始，會是個不錯的選擇；從促進孩子的健康開始著手，家長應該會有比較大的接受度。面對現代家長護子心切，不能因此讓孩子成為溫室裡的花朵，教學設計與親師溝通技巧，該是學校與老師應積極經營成長的課題。

透過體能與技能的練習，除了培養優秀的體適能與運動專長之外，最重要的還是在運動家精神的培養與團隊合作精神的建立，在這個方案的設計與教學執行上，這是個非常明顯的收穫。