

雲林縣 107 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

本土語言輔導小組「素養導向教學實踐案例甄選」實施計畫

領域/科目	健體領域	設計者	廖本祺、謝寶儀、丁威仁	
實施年級	五年級	總節數	共 3 節，120 分鐘	
單元名稱	攀岩			
設計依據 ◇ 攀岩活動是最有趣的正向感官接觸經驗，讓兒童藉由手腳握踏岩塊，在岩塊上保持平衡及韻律感，並藉此讓學童鍛鍊體能與克服困難，並從中提升自我肯定、增加自信心及面對挫折與接受挑戰益助學童人格正向發展。為提升學童學習興趣，本案設計採閩南語沉浸式教學，透過閩南語語韻美學之設計，發展出朗朗上口且容易記憶之口訣策略，提升學童理解攀岩活動要訣。				
學習重點	學習表現	健體： ●1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 ●3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	核心素養 ●健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ●閩-E-B3 具備感知與欣賞閩南語文藝術的美感素養，並能融入於日常生活。	
	學習內容	閩南語： ●2-III-2 能運用閩南語進行對話、分享與討論。 健體： ●Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 閩南語： ●Bb-III-1 數字運用 ●Bb-III-3 體育休閒 ●Bg-III-1 生活應對 ●Bg-III-3 口語表達		
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點	無		
與其他領域/科目的連結	閩南語			
教材來源	自編			
教學設備/資源	樂活教室、攀岩牆。			
單元(主題)學習目標 ● 1. 認知—(1)認識攀岩運動。 (2)理解攀岩技巧、原則。 ● 2. 情意—(1)提升學童自信心與進取心。 ● 3. 技能—(1)鍛鍊學童體能，強化學童協調感、平衡感與專注力。				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>教學原則：1. <u>斜線底線粗體字</u>為沉浸式閩南語教學重點。 2. 教師進行教學解說時，以閩南語表達為佳。</p> <p>~第一節 攀岩首部曲~</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)暖身操</p> <p>1. 體操名稱：<u>領頸芞圓、肩胛芞圓、伸手運動、手曲運動、龍骨展伸、倚姿前彎、腰部芞圓、大腿運動、弓箭步運動、跂曲運動、跂頭跌芞圓、手腕跂目芞圓、跳動運動、落軟運動。</u></p> <p>2. 作操時，學生須用閩南語喊口令(節拍)。</p> <p>(二)教師用<u>閩南語講述蜘蛛人、廖添丁故事</u>導入活動主題。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)攀岩初體驗</p> <p>1. 讓學童試攀。</p> <p>2. 學童發表攀岩後的感覺，並引導學童陳述出困難處。</p> <p>(二)教師講解攀岩初步概念與攀岩路徑</p> <p>1. 攀岩初步認知：</p> <p>(1) <u>手好掠</u>：凹凸面較平滑面易抓。</p> <p>(2) <u>跂好踏</u>：平滑面較凹凸面穩。</p> <p>(3) <u>徙振動時</u>：三點不動一點動。</p> <p>2. 基本學習路徑：<u>上下(垂直)路徑</u>與<u>左右路徑</u>。</p> <p>(三)學童攀岩</p> <p>1. 教師設定「上下(垂直)路徑」規則，學童進行攀岩。</p> <p>2. 請學童發表攀岩遭遇困難並與全體討論解決方式。</p> <p>3. 教師設定「左右(水平)路徑」規則，學童進行攀岩。</p> <p>4. 學童發表「上下(垂直)路徑」與「左右(水平)路徑」差異。</p> <p>三、教師統整：攀岩初步認知。</p>	<p>10m</p> <p>5m</p> <p>10m</p> <p>10m</p> <p>5m</p>	<p>實作評量/能作暖身操 態度檢核/能專心聽講</p> <p>態度檢核/能配合指令試攀 口語評量/能陳述攀岩困難處</p> <p>態度檢核/能專心聽講</p> <p>實作評量/能配合設定路徑攀岩 口語評量/能發表攀岩遭遇困難 能發表兩條路徑差異</p> <p>態度檢核/能參與討論解決方式</p>

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>第二節 攀岩二部曲~</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)暖身操</p> <p>1. 體操名稱：<u>領頸划圓、肩胛划圓、伸手運動、手曲運動、龍骨展伸、倚姿前彎、腰部划圓、大腿運動、弓箭步運動、跂曲運動、跂頭跌划圓、手腕跂目划圓、跳動運動、落軟運動。</u></p> <p>2. 作操時，學生須用閩南語喊口令(節拍)。</p>	10m	實作評量/能作暖身操與攀岩 態度檢核/能專心聽講
<p>二、發展活動</p> <p>(一)教師用閩南語口訣進行教學(可用國語講解基本原則)</p> <p>1. 閩南語口訣一、<u>倚予在遮袂倒頭栽。</u> 用腳比手省力、好的踏足點是成功的一半 缺點1：用手拉上容易導致手力耗損。 克服方式：利用腳穩來支撐體重，並以手維持平衡。</p> <p>2. 閩南語口訣二、<u>看懸看低看雙片(兩片)。</u> 缺點1：視線常停留眼前140度左右而忽略利用好點。 缺點2：不會低頭看腳點。 克服方式：眼光上下左右全圓移動，找尋好點。</p> <p>3. 閩南語口訣三、<u>一擺徙一位：三點不動一點動</u> 要點：找到適當手腳點平衡穩住再移動。</p> <p>4. 閩南語口訣四、<u>倚壁歇喘離壁 [peh] 懸低。</u> 要點1. 身體貼近岩壁較省力→時機：平衡、休息 要點2. 身體離壁空間大→視線及身體能做最大空間應用。</p> <p>5. 口訣五、<u>順從身體感受</u>：節奏力求平和緩慢，動作速度穩而不快，並應保持連續性。</p>	10m	態度檢核/能專心聽講 能積極參與練習
<p>(三)學童攀岩「<u>斜角(斜線)路徑</u>」</p> <p>1. 教師講解「<u>斜角(斜線)路徑</u>」(認識水果岩塊閩南語發音) 香蕉→<u>弓蕉</u>、釋迦→<u>釋迦</u>、楊桃→<u>楊桃</u>、梨子→<u>梨仔</u>、 蘋果→<u>蘋果</u>、草莓→<u>tsháu-m</u>、葡萄→<u>葡萄</u>、鳳梨→<u>王梨</u>、 檸檬→<u>lê-bóng</u>。</p> <p>2. 學童進行攀岩。</p> <p>3. 請學童發表攀岩技巧與自信是否提升、恐懼感是否降低。</p>	15m	態度檢核/能專心聽講 實作評量/能以斜線路徑攀岩 口語評量/能回答教師提問
<p>三、教師統整：攀岩技巧基本原則。</p>	5m	態度檢核/能專心聽講

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>~第三節 攀岩三部曲~</p> <p>一、引起動機：</p> <p>(一)暖身操。</p> <p>(二)教師複習攀岩技巧基本原則。</p> <p>1.口訣一、<u>倚予在遮袂倒頭栽。</u></p> <p>2.口訣二、<u>看懸看低看雙片(兩片)。</u></p> <p>3.原則三、<u>一擺徙一位。</u></p> <p>4.口訣四、<u>倚壁歇喘離壁〔peh〕懸低。</u></p> <p>5.口訣五、<u>順從身體感受。</u></p> <p>二、發展活動：學童進行「H型路徑」與「W型路徑」</p> <p>(一)「H型路徑」：教師講解攀岩規則後學童進行攀岩活動。</p> <p>(二)「W型路徑」：教師講解攀岩規則後學童進行攀岩活動。</p> <p>三、統整活動：寶可夢抓寶</p> <p>(一)學生分兩組競賽。</p> <p>(二)教師講解遊戲規則：</p> <p>1.時間：5分鐘。</p> <p>2.規則：(1)講師講解下面閩南語歇後語意涵。</p> <p><u>A.蠔仔叮牛角-無彩工、蟹蜆展氣功-膨風。</u></p> <p><u>B.狗蟻跋落鼎-吵死、老牛拖破車-行一步算一步。</u></p> <p>(2)攀岩牆面分兩邊，每邊張貼2組閩南語歇後語。</p> <p>(3)遊戲規則：</p> <p>A.各組每人攀岩並取下一字歇後語單字。</p> <p>B.5分鐘內完成一組歇後語重組即過關。</p>	<p>10m</p> <p>20m</p> <p>10m</p>	<p>實作評量/能作暖身操與攀岩 態度檢核/能專心聽講</p> <p>實作評量/能配合設定路徑攀岩</p> <p>態度檢核/能積極參與活動 實作評量/能實作活動內容</p>
<p>實踐歷程分析：(必要項目)</p> <p>1. 本案為學校執行閩南語沉浸式教學評審委員訪視觀課之一。</p> <p>2. 委員回饋：(1)教學過程中，教師陳述解說以閩南語(98%)為主，以國語(2%)為輔。</p> <p>(2)暖身操以閩南語為口令，增進學童認識身體結構與閩南語應用。</p> <p>(3)利用閩南語語韻美學，不僅使課堂教學趣味化，亦有助於學童記憶與學習效果。</p>		



楊琇雯 😊 覺得很棒。
5月10日

《到校諮詢輔導-雲林縣光復國小》

時間：108年5月8日(三)

晴時多雲偶爾毛毛雨 ☁️

“站得穩，才不會倒頭栽”、“順從身體的感受”...精神奕奕的以閩南語口號帶學生做熱身運動，光復國小的健體領域結合了閩南語沉浸式教學，在攀岩課程中運用水果造型的岩塊，巧妙的介紹閩南語說法並指引攀岩路徑。

課堂上教學模式架構清晰，教師全程顧慮著孩子們的心理和安全需求，讓每個學生輪番上陣，克服體力與恐懼並且思考最適宜的下一步！

攀岩牆上的學生面對專注力與手眼協調的挑戰時，底下的孩子們也沒有閒著，不時提醒下一個目標(草莓...香蕉!正鉸...倒手!)為夥伴們加油打氣，並在課後自然以閩南語分享彼此遇到的困難，共同尋求下一次的解決之道，三節課的單元課程中，相信學生們在各方面的體驗皆能獲益良多！



訪視委員回饋

閩南語口令進行暖身操，讓閩南語融入生活情境



藉由「斜角(斜線)路徑」學習閩南語水果發音

學生實際進行攀岩操作

參考資料：(一)風城攀岩館：<http://www.iclimb.com.tw/>。

附錄：