

附表二

## 桃園市110學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫 課程活動設計

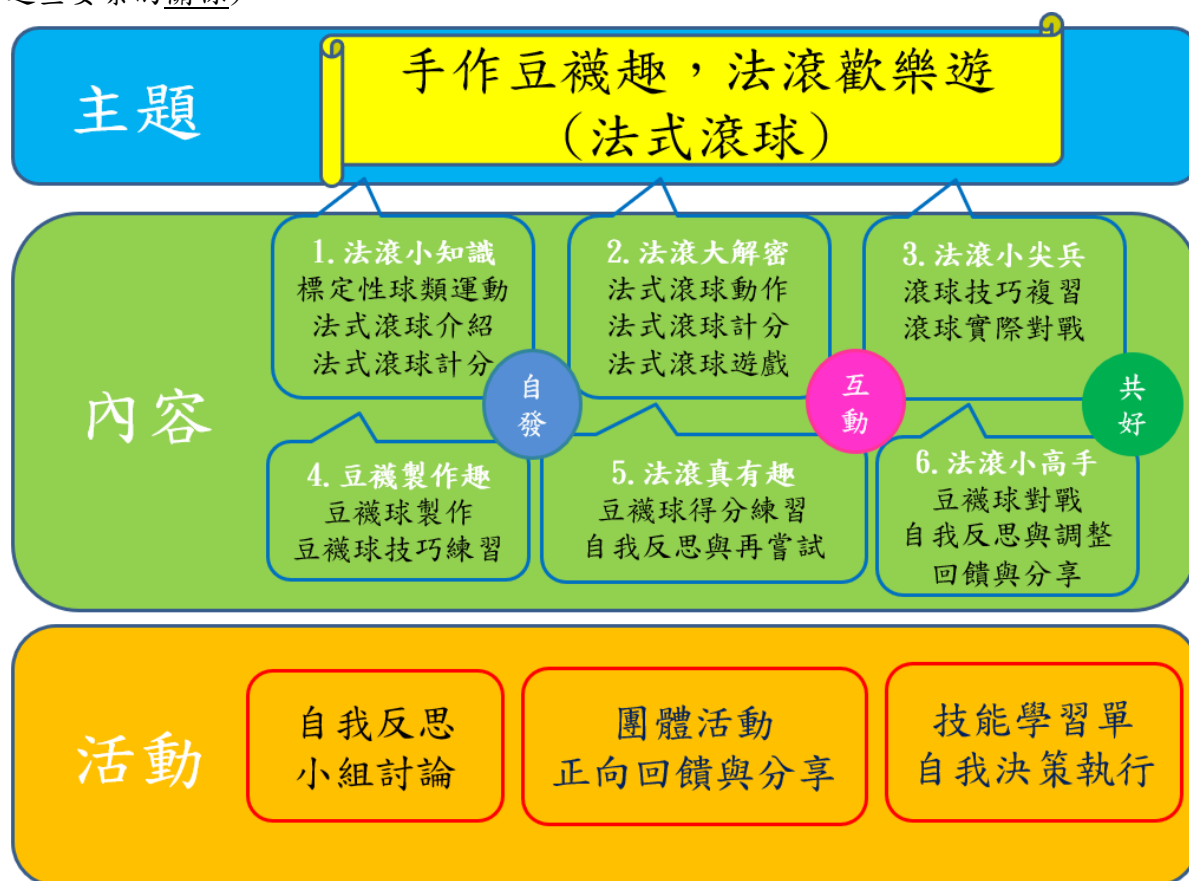
(各領域、議題及跨領域，可依所需逕行修改)

### 壹、課程設計理念

十二年國教中競爭類型運動包含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性運動」，本次課程設計為標的性球類運動中的法式滾球。

標的性運動強調具有瞄準的特性，在比賽過程中透過器具讓球進入一定的範圍內。而法式滾球運動，強調的是個人的思考判斷及小組的溝通協作能力，要能因應戰局變化進行調整，才有獲勝的機會。本單元設計透過個人手作、小組合作、獨立思考、團隊溝通等過程，讓學生能學習到法式滾球的基本規則和玩法，並希望藉由課程學習，讓孩子的思考與判斷能力、溝通和協調能力有所提升。

貳、課程架構 (含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素的關係)



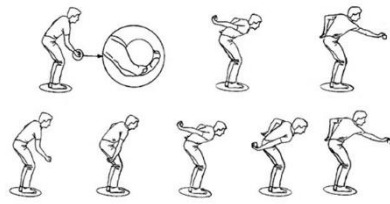
參、課程內容 (黃色區塊為議題課程設計需填寫)

主題/單元名稱	手做豆襪趣，法滾歡樂遊	設計者	謝志昕
---------	-------------	-----	-----

實施年級	五年級	節數	共 6 節， 240 分鐘
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 融入健康與體育領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
領域學習重點	核心素養	A 自主行動 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 B 溝通互動 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 C 社會參與 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	議題 核心素養 人權教育
	學習表現	1. 認知 d. 技能原理 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2. 情意 c. 體育學習態度 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	學習主題 人權與民主法治



<p>2. 選手比賽實況。</p> <p>(三)法式滾球計分練習： 教師於黑板上畫出狀況題，請學生依照狀況題來回答獲勝的隊伍及得分。</p> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下法式滾球計分學習單，請學生練習計分。</li> <li>2. 請優秀同學進行分享及發表。</li> <li>3. 教師歸納今日上課重點及提示下次上課內容(法式滾球動作介紹)，清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手、洗臉)，下課。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第 2 節課：法滾大解密</b></p> <p>一、課前準備：法式滾球相關器材。</p> <p>二、準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生慢跑操場一圈，並進行暖身活動，加強手腕等今日較常運用之部位。</li> <li>2. 複習上次提到的法式滾球課程內容       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 法式滾球簡介：法式滾球來自法國最優雅的時尚運動，滾球運動需要專心和耐心，透過此運動可學習到邏輯、分析、體適能與容忍力，是一種結合手腦並用與修養的休閒娛樂，輕鬆卻相當刺激。滾球沒有體型、身材的限制，入門容易，場地及球具簡單方便，不易造成運動傷害，在在顯示這項運動老少咸宜，亦適合身障朋友們一起來玩！</li> <li>(2) 法式滾球規則：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 比賽分為兩隊，人數可為一對一、二對二、三對三。</li> <li>(2) 比賽前擲銅板決定何隊先攻(假設為 A 隊)。</li> <li>(3) A 隊第一人將目標球(Jack)丟擲至前方 6~10 公尺範圍內，再擲出第一顆球，接著換 B 隊第一人擲球。</li> <li>(4) 如 B 隊擲出的球比 A 隊更接近 Jack，則換 A 隊擲球；若無則仍由 B 隊繼續擲球。依此類推，兩隊依序擲完所有球數。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強調運動安全，由於初學者控球不穩，限制拋球高度。</li> <li>2. 說明滾球基本動作及操作：握球動作。 口訣：握、反、擺、拋。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 手心朝上，將手指內彎，輕鬆握球。</li> <li>(2) 反手持球。</li> <li>(3) 手腕扣住球。</li> <li>(4) 揮動手臂，往後擺動超過身體的垂直中線，再快速擺動向前。</li> <li>(5) 手臂擺盪至預期高度時，將手掌張開讓球順著指尖擲出。</li> </ol> </li> </ol>	<p>議。</p> <p>8 90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>8 使用法式滾球計分學習單，90%以上的同學能正確進行計分。 學生各自解題後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。 90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>8 教師可做統整歸納並再次複習加深印象。 90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>20 教師提示重點為 握-反-扣-擺-擲(丟) 90%以上的同學能仔細聆聽，85%以上的同學能做出正確動作。</p>
---	---



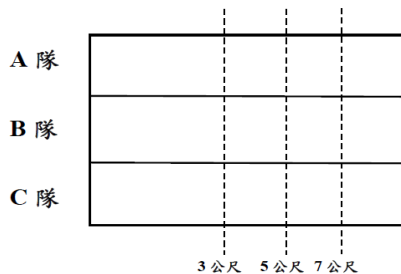
3.說明滾球基本動作及操作：擲球姿勢(站姿)(蹲姿)。

因為單手擺動投擲的關係，穩定平衡的站姿或蹲姿是相對重要的。站立時腳的位置可以平行也可以一前一後(略差半腳的位置)，前面的腳與握球的手為同一邊(即右手擲右腳前，左手擲左腳前)；蹲下時，腳跟會自然離地，與握球手同一邊的大腿需保持水平，蹲姿必須穩定不因擺動動作而跌倒。

而採用站姿的目的，主要是想讓球拋的高遠；反之，採蹲姿之目的，是不想讓鐵球像站姿時拋得那麼高遠，以便更接近目標球。

4.擲準遊戲：

- (1) 以小組為單位進行比賽，設定3、5、7公尺為基準線，沒有目標球(Jack)，擲球越靠近基準線且不過者即為優勝。
- (2) 每種距離，每人兩次機會，取最接近者。
- (3) 統計三種距離，表揚獲勝次數最多之隊伍。



四、綜合活動：

- 1.教師請學生進行小組討論，對於不同距離的投擲方式、拋球高度和技巧。
- 2.教師請學生分享，並歸納學生觀念。
- 3.清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手、洗臉)，下課。

**第3節課 法滾小尖兵**

一、課前準備：將學生依課堂實力高低打散分組，分配循環對戰組別(各組能力相近進行循環對戰)。

二、準備活動：

- 1.教師指導學生慢跑操場一圈，並進行暖身活動，加強手腕等今日較常運用之部位。

教師提問後請學生思考站姿與蹲姿的差異，並引導學生了解站姿與蹲姿分別使用的時機。

90%以上的同學能仔細思考及聆聽。

教師可視學生投擲情形進行距離調整，給予高準度者更遠的距離進行挑展/給予低準度者較近的距離讓其有成功機會。

90%以上的同學能做出正確動作。

12

學生小組討論後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。

90%以上的同學能仔細思考及聆聽。

10

學生回答後教師可做統整歸納並再次複習加深印

<p>2.抽問同學法式滾球的擲球技巧和注意事項，再次說明與複習。</p> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.進行法式滾球擲準站姿動作複習。</li> <li>2.進行法式滾球擲準蹲姿動作複習。</li> <li>3.請學生依照對戰組別進行法式滾球實際對戰，教師可在旁適時提示規則和動作。</li> </ol> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請各組進行討論，分享自己進行法式滾球競賽的感覺，並試著說明小組的優缺點及他組的優點。</li> <li>2.清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手、洗臉)，下課。</li> </ol>	<p>20</p>	<p>象。</p> <p>90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>學生小組討論後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>10</p> <p>90%以上的同學能進行分享及回饋。</p>
<p style="text-align: center;"><b>第4節課 豆襪製作趣</b></p> <p>一、課前準備：糖果襪、黃豆、量米杯或 200C.C.量杯、製作豆襪球影片。</p> <p>二、準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師播放豆襪球製作影片，並提示學生今日要親手製作豆襪球。</li> <li>2.教師親自示範豆襪球製作後，發下糖果襪及黃豆給學生進行製作。</li> </ol> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.進行豆襪球製作，教師可適時給予學生提示。</li> <li>2.豆襪球製作完成後，請學生依照法式滾球的動作技巧，進行豆襪滾球擲準練習(教師適時提示投擲豆襪球的動作要領)。</li> </ol> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請各組進行討論，分享自己進行豆襪球製作的心得及使用豆襪球進行法式滾球運動的心得。</li> <li>2.清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手、洗臉)，下課。</li> </ol>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>製作豆襪球需注意每顆大小差異不可太大，教師可請學生將量好的豆襪小組內比較後，確認大小差不多再進行打結。</p> <p>90%以上的同學能仔細聆聽並進行製作。</p> <p>學生小組討論後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>90%以上的同學能進行分享及回饋。</p>
<p style="text-align: center;"><b>第5節課 法滾真有趣</b></p> <p>一、課前準備：將學生依課堂實力高低打散分組，分配循環對戰組別(各組能力相近進行循環對戰)。</p> <p>二、準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師指導學生慢跑操場一圈，並進行暖身活動，加強手腕等今日較常運用之部位。</li> <li>2.抽問同學法式滾球的擲球技巧和注意事項，再次說明與複習。</li> </ol> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.進行法式滾球得分練習，請學生試著將製作成的豆襪球丟入投擲圈內。</li> <li>2.教師放置不同距離的投擲圈，請學生依照自己的能力進行投擲圈得分練習。</li> <li>3.進行法式滾球攻擊練習，教師在投擲圈中放入不同顏色的豆襪球，請學生練習將投擲圈內的豆襪球擊出</li> </ol>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>學生回答後教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>教師可視學生投擲情形進行距離調整，給予高準度者更遠的距離進行挑展/給予低準度者較近的距離讓其有成功機會。</p>

<p>投擲圈。</p> <p>4.教師放置不同距離的投擲圈及敵方豆襪球，請學生依照自己的能力進行攻擊練習。</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>1.請各組進行討論，分享自己進行豆襪球得分及攻擊的感覺，並試著說明小組的優缺點及他組的優點。</p> <p>2.清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手.洗臉)，下課。</p> <p style="text-align: center;"><b>第 6 節課 法滾小高手</b></p> <p>一、課前準備：</p> <p>1.發下法式滾球狀況題測驗單，請學生自行回家填寫完成後，帶到課堂來。</p> <p>2.將學生依課堂實力高低打散分組，分配循環對戰組別(各組能力相近進行循環對戰)。</p> <p>二、準備活動：</p> <p>1.教師確認人數及學生狀況後，進行暖身活動，加強手腕等今日較常運用之部位。</p> <p>2.抽問同學法式滾球的擲球技巧和注意事項，再次說明與複習。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.進行豆襪滾球得分複習，請學生將豆襪球丟入投擲圈內。</p> <p>2.進行豆襪滾球攻擊複習，請學生圈內的敵方豆襪球擊出投擲圈。</p> <p>3.教師布置法式滾球狀況題，請學生依照狀況題進行測驗，並於測驗完成後，完成上次發下的狀況題測驗單。</p> <p>4.重新布置法式滾球狀況題，請學生依照剛剛填寫完畢的反思內容，再次進行挑戰。</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>1.請各組進行討論，分享自己狀況題測驗的填寫內容及反思，並試著說明小組的優缺點及他組的優點。</p> <p>2.教師歸納及複習本次單元的學習重點，並提示下次新的學習單元為羽球，第一節課為握拍及發球。</p> <p>3.清點學生及器材後，請學生做好衛生清潔工作(洗手.洗臉)，下課。</p>	<p>90%以上的同學能調整並做出正確動作。</p> <p>10 學生小組討論後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>90%以上的同學能進行分享及回饋。</p> <p>10 學生回答後教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>90%以上的同學能仔細思考及聆聽。</p> <p>2 教師可視學生投擲情形進行距離調整，給予高準度者更遠的距離進行挑戰/給予低準度者較近的距離讓其有成功機會。</p> <p>10 90%以上的同學能調整並做出正確動作。</p> <p>6 學生小組討論後進行發表，教師可做統整歸納並再次複習加深印象。</p> <p>10 90%以上的同學能進行分享及回饋。</p>
<p>參考資料</p>	<p>教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。作者：臺北市。</p> <p>國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心(2021)。十二年國教課綱國民小學標準本位評量示例彙編：健康與體育領域體育。</p>

## 主題

手作豆襪趣，法滾歡樂遊  
(法式滾球)

## 內容

1. 法滾小知識  
標定性球類運動  
法式滾球介紹  
法式滾球計分

2. 法滾大解密  
法式滾球動作  
法式滾球計分  
法式滾球遊戲

3. 法滾小尖兵  
滾球技巧複習  
滾球實際對戰

4. 豆襪製作趣  
豆襪球製作  
豆襪球技巧練習

5. 法滾真有趣  
豆襪球得分練習  
自我反思與再嘗試

6. 法滾小高手  
豆襪球對戰  
自我反思與調整  
回饋與分享

自發

互動

共好

## 活動

自我反思  
小組討論

團體活動  
正向回饋與分享

技能學習單  
自我決策執行

實施歷程

## 教學流程

- ◎暖身伸展
- ◎單元內容回顧
- ◎布置學習場域



- ◎小組討論與回饋
- ◎分享與鼓勵
- ◎場域恢復及提示下週新單元內容

引起動機

發展活動

綜合活動



- ◎豆襪球進攻/防守策略
- ◎狀況題嘗試
- ◎反思後再嘗試



教學相長



		教學活動	學生表現
實施省思	實際教學內容簡述	<ol style="list-style-type: none"> <li>清點人數，確認身體狀況後進行暖身伸展。</li> <li>舊經驗回顧-擲球動作與擲球姿勢。</li> <li>狀況題測驗，自我反思與動作修正。</li> <li>小組分享與回饋。</li> <li>重點整理，下節課程預告。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生均能按照教師指示進行暖身伸展。</li> <li>多數學生能配合教師提問，回答出正確的擲球動作與姿勢。</li> <li>多數學生能因應狀況進行調整及反思，並於新挑戰修正。</li> <li>能分享自己的優缺點並提出他人的優點。</li> <li>學生均能認真回顧重點並了解新單元需準備的器材和內容。</li> </ol>
	學習目標達成情形	<p>本次課程的學習目標共有三個：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>知道法式滾球擲球的姿勢和口訣。</li> <li>能遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、嘗試的學習態度。</li> <li>能自己思考或和同學一起討論法式滾球策略，以解決遊戲時遇到的問題。</li> </ol> <p>◎法式滾球的姿勢和口訣部分，班級的學生都能配合口訣做出動作，且能依照狀況判斷使用站姿或蹲姿進行擲球，有達到預定的學習目標。</p> <p>◎遵守上課規範的部分，有少數幾位同學會分心恍神；情意部分的團隊參與行為和分享的狀況大致穩定良好，有達到預定的</p>	

		<p>學習目標。</p> <p>◎在實際解決狀況題時，學生能主動判斷或依照他人建議進行動作修正，來解決遊戲時遇到的狀況，有達到預定的學習目標。</p>
	<p>自我省思</p>	<p>◎本次課程希望讓學生理解法式滾球的基本規則和玩法，並增進思考與判斷能力、溝通和協調能力。經過實際教學六節課後發現，學生對法式滾球的玩法和規則已有初步理解，對於狀況題的思考和判斷能力亦有增加。</p> <p>但學生的溝通和協調能力成長未如預期，經過教學者反思後，原因應是本次活動的狀況題大多強調自我省思和修正，雖會分享給其他夥伴，但主要仍著重在自我理解、判斷及修正，缺少小組共同討論的時間。未來若進行類似課程，應會增加一到兩節課的時間進行團體法式滾球賽，一方面讓學生實際體驗滾球賽事，一方面已透過比賽的進行，增加學生討論、溝通、小組協作的時間，以期能增進學生的溝通和協調能力。</p>
	<p>同儕回饋 後心得</p>	<p>◎感謝夥伴給予的正向回饋及修正建議，以下針對幾項修正項目進行反思後，提出自我下次授課修正的方向。</p> <p>◎關於學習單填寫，夥伴給的建議是統一放置於隊伍後方，既可以減少學生移動的時間，也方便學生書寫。這部分下次授課時會依照建議進行改善。</p> <p>◎關於第二組部分同學分心，未來授課時會安排組別內有容易分心的同學及能夠協助的同學，請同學協助老師注意該名學生，老師也會適時至學生旁邊觀察學習狀況。</p> <p>◎非常感謝夥伴給的鼓勵和建議，公開觀課是壓力、是責任，亦是專業度的展現及成長的動力；過程中會有苦思、緊張，但透過公開觀課，也獲得智慧的增長及與夥伴們分享自己所設計課程的愉悅和欣喜。期許自己持續精進，帶給孩子們不一樣的學習體驗。</p>

