

## 桃園市112學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選 課程活動設計

### 壹、課程設計理念

希望在課程中會設計許多簡易難度不一的目標，有個人性的自我挑戰活動，有需依靠團隊合作完成的活動目標，不僅重視個人參與更有個人與團隊的綜合操作，除著重個人適能展現之外，更在於培養與他人合作、互相扶持、彼此觀摩成長的附加學習價值，對學生間的個別差異更是不容忽視，因此，本教學設計採用鷹架學習方式重視小組學習，使異質組合的學生在操作活動時，讓運動能力好的帶領運動能力較差的，並且透過彼此討論、共同飛越個人的能力極限。

#### 一、設計願景：

- (一)在目前體育教學中，身為教師的我們都認為體適能十分重要，但實際教學現場中卻不重視，值得我們去反思而學習，讓我們的孩子知道體適能的要素與在生活中是不可缺少的一部分，所以思考設計難度低的創意團體適能活動，以結合學生體適能的認知思考與基礎能力，提供容易操做快樂且安全、合作、無負擔環境空間下進行活動，是重要設計重點之一。
- (二)能以概念引導學習思維，其學生能以概念遷移至不同運動項目。
- (三)有效引導學生體驗「身體基本能力」之樂趣，並從中學會自主學習以及與他人溝通互動，共好。

#### 二、主題設計理念：

1. 透過簡易有趣的遊戲體驗，培養學生身體控制及對時間、空間的知覺，讓學生了解運動體適能的內涵，進一步體認體能訓練不再是讓人望而生畏的學習內容。
2. 學生在各類的身體基本能力：平衡、投擲、跑、跳、走等，起點行為能力都不太相同。因此，透過遊戲方式的活動設計，將身體運動適能配合課程體操與團體動力活動進行課程活動設計，使學生在無壓力的學習環境下，增加對體育的喜愛，享受成功的樂趣，獲得自我肯定的成就感。
3. 課程中運用各種身體基本的運動能力進行遊戲與競賽，並和同學合作學習，相互糾正、指導、模仿以及彼此欣賞、互助，提高學生學習意願與動機。
4. 能做到課程中所需的運動能力表，現並且符合遊戲中所需，以達到從做中學與適時修正的能力，提升學生面對問題並解決問題的能力。
5. 能具備審美與表現的能力，培養分析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人技巧與促進團隊合作表現的溝通態度。

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，及這些要素的關係)

課程主題	群體健康與運動參與			
單元名稱	合作學習體驗-認識運動體適能	學習對象	七年級	
學習目標	參與團體	策略形成	互助合作	自我修正
活動主軸	木條團體前進	雙人紙板移動	平衡板體驗	隕石擊落戰
主軸目標	參與運動認識體適能與運動適能元素，分析與了解個人運動適能表現，透過團體合作互相獲得運動成就感，進而促進個人與他人健康			
學習活動內容	<p><b>木條團體前進</b></p> <p>⊕四組多人前進 4-5人每人伸出右手食指共同持木條前進。</p> <p>⊕討論執行困難 找出無法順利團體前進的原因並修正再出發。</p> <p>⊕二組多人前進 8-10人每人伸出右手食指共同持木條前進。</p> <p>⊕結束檢討優缺 提出碰到的問題與共同想出來的方案。</p>	<p><b>雙人紙板移動</b></p> <p>⊕二人三紙板： 腳只能踩在紙板上移動。</p> <p>⊕增加難度： 同一人只能一腳踩在一張紙板上移動。</p> <p>⊕邊做邊修正： 二人互相討論更順暢的方法。</p> <p>⊕結束檢討： 共同討論分享順利前進的方法，另觀摩他組同學表現。</p>	<p><b>平衡板體驗</b></p> <p>⊕示範平衡板： 利用自製替代性平衡板器材，說明與示範操作方法。</p> <p>⊕低階高度平衡板體驗： 同學輪流體驗平衡板的感受並欣賞同學表現給予鼓勵。</p> <p>⊕高階平衡板體驗： 增加高度，引導同學每人都嘗試。</p> <p>⊕互助合作體驗： 鼓勵同學互相協助完成體驗。</p>	<p><b>隕石擊落戰</b></p> <p>⊕體地場域分配： 說明遊戲規則：手持排球丟擲抗力球，阻止抗力球落在己隊場地。</p> <p>⊕第一次體驗： 分兩大組哨音開始同重復向抗力球丟擲排球。</p> <p>⊕正式比賽： 同學能修正丟擲及閃躲方式。</p> <p>⊕結束檢討形成策略： 提出有同隊互相協助：同學撿球給都直能力好的同學。</p>
融入議題	品德教育-互助合作、生涯教育-休閒生活、環境教育-資源回收利用、性別平等教育-男女運動機會均等、人權教育-落實身體自主			
教學策略	說明示範 小組操作 策略修正 大組操作	說明示範 雙人操作 增加限制 修正操作	說明示範 個人體驗 難度提高 合作體驗	規則說明 群體實作 策略形成 團隊互動
觀察檢核	參與態度	策略展現	體驗實作	合作表現
學習評量	實作態度+合作表現+活動參與+學習單分享=教學者觀察檢視			
預期效應	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗群體運動的樂趣，並從體適能的認識到對運動適能的知覺。</li> <li>3. 能關注欣賞同學表現並主動協助同學。</li> <li>4. 團體溝通討論形成策略。</li> <li>5. 知覺運動參與與身體表現及健康狀況的關係。</li> </ol>			

\*\*教師觀察評量表

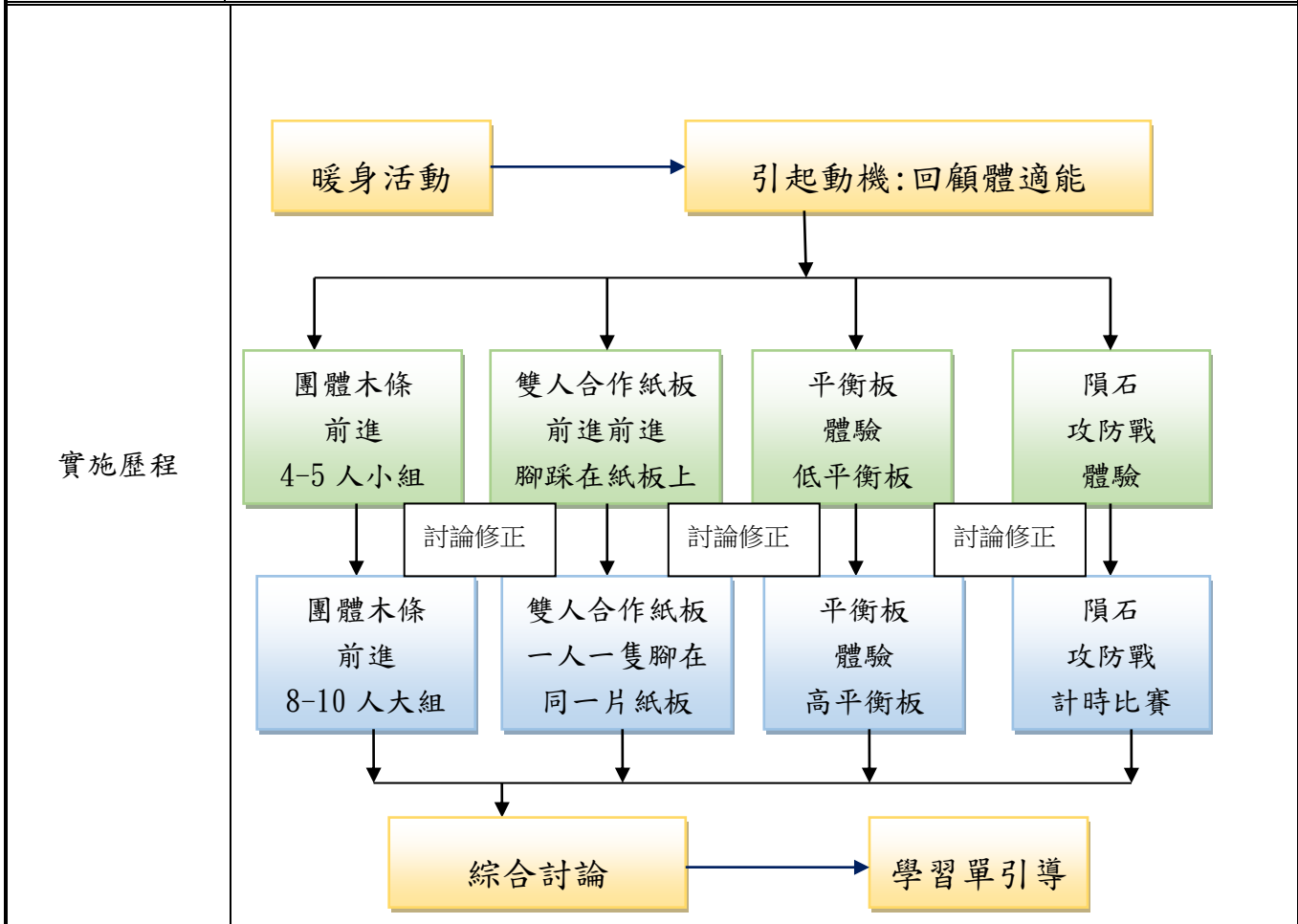
年 班 號 姓名：		(教學者觀察學生有做到的打勾)			
核心素養	檢核項目				
自主行動	積極參與	展現重視	願意挑戰	思考動作	改善表現
溝通互動	與同儕對話	提供建議	主動協助	正向對話	關懷同學
社會參與	積極合作	引導協調	參與服務	快樂合群	策略領導
活動主題質性評量					
活動項目	木條前進	雙人紙板前進	平衡板體驗	隕石擊落戰	
質性說明	配合大家的決策 有提出感受	遵守規定 設法完成	勇於嘗試 完成平衡目標	完成丟擲、撿球 過程沒有休息	
評量(V)	<input type="checkbox"/> ★ <input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ● <input type="checkbox"/> ⊕	<input type="checkbox"/> ★ <input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ● <input type="checkbox"/> ⊕	<input type="checkbox"/> ★ <input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ● <input type="checkbox"/> ⊕	<input type="checkbox"/> ★ <input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ● <input type="checkbox"/> ⊕	
評量配置	★有領導特質    ◎參與優良    ●很努力    ⊕消極配合				

### 參、課程內容

主題/單元名稱	群體健康與運動參與/合作 學習體驗-認識運動體適能	設計者	興南國中 陳雅妍
實施年級	七年級	節數	共 1 節， 45 分鐘
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input type="checkbox"/> (跨)領域/ (主題) 科目 <input checked="" 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	<p>A 自主行動</p> <p>■健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>■健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>■健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>■健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
領域學習	核心素養	<p>A 自主行動</p> <p>■健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>■健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	

重點		<p>B 溝通互動</p> <p>■健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>■健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
	學習表現	<p>1. 認知</p> <p>■1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>■1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>■1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>■1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>■1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2. 情意</p> <p>■2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>■2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3. 技能</p> <p>■3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>■3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>■3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4. 行為</p> <p>■4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>■4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>C. 群體健康與運動參與</p> <p>■Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>H. 競爭類型運動</p> <p>■Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰表現類型運動</p> <p>■Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>
	學習內容	<p>■Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>■Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>■Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>■Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>■Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>■Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>■Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>
	學習目標	<p>1. 藉由學生起點行為的舊經驗，自發性的參與運動，用自己基本的體適能、運動適能自由表現。</p> <p>2. 能做到活動設計的各项學習表現目標，並且自參與的過程中能自我分析自己的運動適能表現狀況。</p> <p>3. 學會人我之間的良好互動關係，培養個人品德素養，並發揮團隊合作學習的精神。</p> <p>4. 能瞭解性別平等之意涵，並做到尊重異性、共同參與事務以及合作學習的態度。</p> <p>5. 能具備自我修正精進並實踐學習的能力，進而提升運動表現，並落實於家庭、社會上進而享受生活。</p> <p>6. 使學生養成終身運動的習慣，能有效評估自我身體體能狀況，有計畫的提升</p>

	<p>體適能與運動技能</p> <p>7. 能具備審美與表現的能力，培養分析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人技巧與促進團隊合作表現的溝通態度。</p>
教學策略	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 採用協同式鷹架理論教學，以學生既有的動作技能、認知技巧、基礎運動適能設計活動主體，學習者互相輔助共同達成個人及團體的學習目標。</li> <li>2. 師生共創課堂風景:教師為活動中的引導者、支持者，學生為學習主體，自行參與體驗互相對話，完成學習任務。</li> <li>3. 個人與社會責任模式教學:善用意識對話、小組討論與自省的方式，透過運動學習尊重他人的權利與感受、追求努力嘗試後而得到的快樂，並且確實遵照規則完成任務，表現出支持合作關懷並幫助他人，甚至走出運動場外一樣可以表現出相同的生活行為。</li> <li>4. 運動教育模式:透過遊戲化的方式，讓學生投入並參與運動，成為有基本運動適能也理解運動對身體健康具有影響的人。</li> <li>5. 善用提問引導學習，活動間歸納重點刺激學生思考形成策略。</li> </ol>
教材來源	<p>教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫 109 年全國體育教師增能研習手冊、康軒版七上體育課本、110 年教育部素養導向體育課程轉化與教學方法研發工作坊手冊、學校體育雙月刊 民 105 年 8 月第 26 卷 第 4 期 第 28-35 頁、衛生福利部國民健康署</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=884">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=884</a>、淡江大學體適能學習護照 <a href="https://fitness.sports.tku.edu.tw/racefitness.cshtml">https://fitness.sports.tku.edu.tw/racefitness.cshtml</a></p>
教學設備/資源	<p>4M 細木條 X2條、2M 細木條 X4條、厚紙板30片、廢棄學生桌子桌面、粗水管 X4只、細水管 X4只、大型抗力球 X1、排球20顆、小角錐10只</p>



教學活動設計(活動進行步驟)

教學活動內容及實施方式

時間

備註

一、動員活動 (Engagement) (5分)

- (一) 確認人數：說明課程內容與安全守則，確認學生狀況，並提醒水分補充。
- (二) 引起動機：
  - (1) 請學生隨著教師的節拍口令由慢到快律動運動，老師提醒並引導空間、時間等變化。
- (三) 提問並引導學生說出熱身動作的體適能促進型態。

5 分鐘

一、動員活動-暖身運動：

- 1. 學生手臂平舉園地自轉一圈，取出最佳暖身安全距離。
- 2. 基本關節暖身操。
- 3. 老師帶口力作節奏暖身由慢到快。

二、實驗活動 (Experiment) (35分)

- (一) 老師準備各種器材、場地設計，引導學生依設計動作不同屬性做出動作練習。

5 分鐘

二、實驗活動

活動 1: 平衡木條團體動力活動(10 分鐘)

- a-1 學生以男生單號、雙號、女生單號、雙號分 4 組。
- a-2 拿四條短細木條，各組學生排橫面，每人伸出食指扶著木條前進到折返點回來。
- b-1 共同討論操作上的感覺，讓同學發表，及討論如何表現更順暢。
- c-1 學生以男、女分組分二大組。
- c-2 拿二條長細木條，各組學生排橫面，每人伸出食指扶著木條前進到折返點回來。

活動 1:

- (1) 每個人出力扶著木條的力量不同，過程會出現木條無法平衡而影響前進速度。
- (2) 詢問同學原因。
- (3) 請小組共同討論解決之道：例如調整或統一手高度...
- (4) 分享是否有改善，使用策略為何。

活動 2: 雙人紙板移動活動。(10 分鐘)

- a. 先將學生按能力分組，二人一組(甲+乙)。

10 分鐘

活動 2:

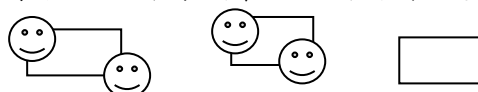
- (1) 二人一組進行腳踏紙板交互前進。
- (2) 活動限制是：腳只能踏在紙板上，二人互相研究如何操作前進。
- (3) 請學生共同討論困難點及突破點，並且指出不容易進行的身體能力限制。

甲	乙
余興駿	徐楚毓
吳昆臻	廖翔宇
趙佳勳	陳憶鴻
張騏順	李保佳
陳宥恩	李恩循
何昀潔	黃海晴
吳欣諭	邱筱寧
鐘語苓	陳貞羽
楊蕎羽	鍾亦茶

- b. 二人一組，使用 3 張紙板移動至折返處再回起點：二人的腳一定要踩在紙板上移動。



- c. 二人合作協調，腳一定要踩在紙板上前進讓同學相互合作尋找策略，共同討論修正。



**活動 3:**小組平衡板體驗:先將學生分 4 組。(5 分鐘)  
(學生以男生單號、雙號、女生單號、雙號分 4 組)

a-1 以自行製作之桌面+水管:簡易平衡板操作,先放置細水管(難度較低),讓學生輪流上去體驗平衡。

a-2 換粗的水管上至桌面下讓學生輪流體驗(增加難度)。

b-1 引導學生感受難度增加時,如何改進自己可以順利取得平衡的方法。(方法不限,期待得到請同學協助的答案,至少可以順利完成平衡體驗)

c-1 學習目標是:每個人可以完成平衡靜止 2 秒的感受即可。學生可以以自行討論出來的方法,互相協助完成有平衡狀態的感受。

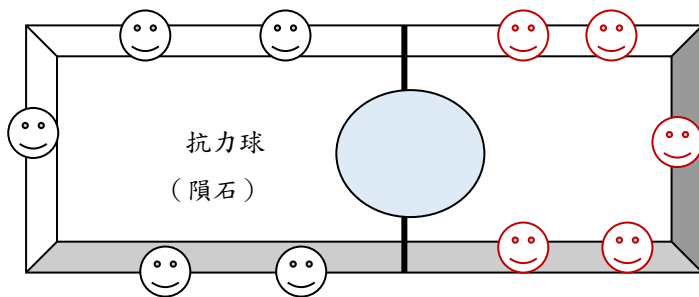
**活動 4:**隕石攻防戰:分二組進行,男生單號+女生單號一組、男生雙號+女生雙號一組。

a-1 以排球場為場地界線,兩組人員分為排球場兩邊各自佔領區且每人手持一顆排球。

a-2 將大型抗力球放在中線,哨音響起,各自丟球擊向抗力球,目標是讓抗力球遠離己方的場地,到對方場地。

a-3 時間終了,以抗力球的所在位置判定勝負。(抗力球即為隕石,場地中有隕石之一方即為敗方。

b-1 同組可在第一場結束後,共同討論對策,如何更有效率阻止抗力球回到自己的場地。



### 三、解釋活動 (Explanation) (3 分)

教師引導四大活動。

(一)請同學思考討論操作四個活動後的感想,並鼓勵同學分享。

(二)教師解釋補充資料中的「健康適能」、「運動適能」。

(三)請同學簡單說明這四項活動中所相關的運動適能或健康體適能類別。

(四)讓同學進一步思考自己課堂上運動表現中:

1.個人的運動表現呈現的適能狀態。

2.團體操作過程出現合作互助的重要性。

3.未來可以有增強的方法。

10 分鐘

活動 3:

(1)細水管平衡板:難度較低,同學可以先體驗,感受操作方法,一般個人可以自行上下完成。

\*平衡板製作:廢棄學生桌,鋸下桌腳取桌面,下面放置活動水管即成。

(2)粗水管平衡板:難度增加,學靠個人要完成有平衡的狀態不容易,讓學生自行尋找解決的辦法。(互相扶持)

(3)留意學生身邊要有保護者,以避免平衡失準時不會跌落板外造成傷害。

活動 4:

(1)每人一球丟出後,必須自己去找球、撿球回來再進行丟擲。

(2)每位同學皆須踩在排球場邊線上才可丟球。

(3)只能以丟擲排球的方式影響抗力球。

(4)小組討論對策,是否可產生:丟球能力好的負責丟球,能力較差的協助撿球給同學進攻。

10 分鐘

3 分鐘

### 三、解釋動作介紹兩大適能:

(一)健康體適能:心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度。

(二)運動適能:協調性、敏捷性、平衡性、爆發性、速度、反應時間

<p><b>四、闡述活動 (Elaboration) 25 分)</b></p> <p>(一)同理運動能力與協調性較差的同學遇到的困境。</p> <p>(二)對同行夥伴能力的接受度。</p> <p>(三)學習換位思考，同理夥伴的態度。</p> <p>(四)能清楚釐清個人表現的狀態，完成學習單的自我測驗。</p>	<p>2 分鐘</p>	<p><b>四、闡述活動</b></p> <p>(一)勉勵同學學習過程中互相提醒、互相合作尊重、彼此欣賞互助。</p> <p>(二)進一步體認與人合作共事對解決問題的重要之生活素養。</p>
<p>素養導向教學原則檢核</p> <p>■ 整合知識、能力與態度      ■ 營造脈絡化的情境學習</p> <p>■ 重視學習歷程、方法及策略      ■ 強調實踐力行的表現</p>		
<p>實施省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學分組有留意到異質性分組，在雙人活動中安排大師傅帶小徒弟，引導及助的效果有出現，惟在大團體分組活動中，如能平均安排或留意分配幹部領袖型的學生，團體討論能更有效形成策略，縮短嘗試性失敗的時間，提升成功經驗。</li> <li>2. 學生對運動體適能舊有經驗明顯不足，可以在後續就運動體適能加強感受性的體驗，增加學生對運動適能的認識，以便更明確的引導其與體適能的相關性，方能設計提升體適能的運動訓練課程或運動處方，以其學生進而重視運動對身體的效能。</li> <li>3. 每一項教學活動教具器材的設置可以再詳細思考，以場地的分配及活動之動線為考量，評估是否可以先設置擺放，讓教學者不需要在教學過程中另尋時間擺設，進而耽誤教學者巡視注意學生。</li> <li>4. 少子化衝擊，班級學生人數少，雖有利於關注學生及學習資源分配可以提升學習效果，但典範型的領袖學生數趨於少數，學生間的楷模減少，同儕間相互學習的進步時間會較為緩慢，教師的教學內容必然要簡化、進度要減緩，這是教學者必須要審視修正的教學脈絡。</li> <li>5. 體育教學素養為強調的是終身追求身體活動的歷程與責任，許多教學項目與情境受到場地限制，例如游泳、滑雪、划船等運動項目，教學者就要發揮巧思轉化教學情境，讓學生可以有學習遷移的機會，對教學者而言就要主動去嘗試運動、接觸運動、落實運動生活，成為一個活教材，此對教學者而言無非是一項艱鉅的任務，急需要支援體系方可實踐。</li> <li>6. 現代體育教學設計在強調與生活的連結，透過探究與實作，讓學生發現問題，培養動手嘗試解決的習慣，進而讓學生能夠成為一位主動的學習者，教學者就要能夠運用現有的教材做出有趣的體育教學，就牽扯到老師對課程的轉化與應用能力，教學者應多方面進修增加自身此方面的能力。</li> </ol>	

\*課程操作分組表(備:紀錄隨堂表現)

男生單雙號、女單雙號分四組:

男生單號	備	男生雙號	備	女生單號	備	女生雙號	備
吳昆臻		余興駿		何昀潔		吳欣諭	
李恩循		李保佳		邱筱寧		黃海晴	
張騏順		徐楚毓		陳貞羽		鍾亦茶	
陳憶鴻		陳宥恩		楊蕎羽		鍾語苓	
廖翔宇		趙佳勳		*		*	

二人能力分組:

甲	備	乙	備
余興駿		徐楚毓	
吳昆臻		廖翔宇	
趙佳勳		陳憶鴻	
張騏順		李保佳	
陳宥恩		李恩循	
何昀潔		黃海晴	
吳欣諭		邱筱寧	
鍾語苓		陳貞羽	
楊蕎羽		鍾亦茶	

男女生單雙號、男女單雙號分二組:

男女單號	備	男女雙號	備
吳昆臻		余興駿	
李恩循		李保佳	
張騏順		徐楚毓	
陳憶鴻		陳宥恩	
廖翔宇		趙佳勳	
何昀潔		吳欣諭	
邱筱寧		黃海晴	
陳貞羽		鍾亦茶	
楊蕎羽		鍾語苓	

\*活動設計器材

活動一	活動二	活動三	活動四
