

109 學年度健康與體育領域素養導向教學示例彙編



109 學年度

健康與體育領域 素養導向 教學示例彙編

指導單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國民中小學課程與教學輔導組健康與體育領域輔導群

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

協辦單位：各縣市健康與體育領域輔導小組

109 學年度健康與體育領域素養導向教學示例彙編

目次

壹、攜手領航 開創健體新局

- 一、召集人序 3
- 二、副召集人序 4
- 三、輔導委員 攜手領航 5

貳、健康與體育領域素養導向教學示例

一、健康教育素養導向-優良教學示例

- (一)快樂上下學 21

【新北市輔導團】新北市屯山國小-夏淑琴教師

- (二)正確使用冰箱 29

【宜蘭縣輔導團】宜蘭縣中山國小-林哲緯教師

- (三)全「體」就「位」，出發「食塘」 42

【彰化縣輔導團】彰化縣竹塘國中-陳宥仔教師

- (四)與老同行~4L 53

【嘉義縣輔導團】

嘉義縣民雄國中-江芄其教師、嘉義縣新港國中-劉政昇教師

二、健康教育素養導向-佳作教學示例

- (一)營養保健好食癒 67

【臺中市輔導團】臺中市南屯國小-吳沐馨教師

- (二)青春健康向前行 83

【雲林縣輔導團】雲林縣斗南高中-阮郁茹教師

- (三)菸煙一熄 89

【高雄市輔導團】高雄市前金國中-蔡宛珊教師

三、體育素養導向-優良教學示例

- (一)拋接球玩雜技 101

【臺北市輔導團】臺北市明湖國小-黃志成教師

- (二)互動尊重《合籃球》 122

【金門縣輔導團】金門縣中正國小-張千培教師

109 學年度健康與體育領域素養導向教學示例彙編

目次

(三) 足球傳說	135
【澎湖縣輔導團】澎湖縣五德國小-許程洧教師	
(四) 鼓棒有氧	148
【苗栗縣輔導團】	
苗栗縣五湖國小-劉玉盈教師、苗栗縣五湖國小-傅培茵教師	
(五) 青春於藍	156
【臺中市輔導團】	
臺中市龍津高中-陳啟章教師、臺中市大甲國中蕭美雲教師	
(六) 水中蛟龍《浮潛》	168
【澎湖縣輔導團】澎湖縣馬公國中-薛彥清教師	
(七) 木球好好說	182
【連江縣輔導團】連江縣敬恆國中-郭士銓教師	
四、體育素養導向-佳作教學示例	
(一) 團結合作創造接力佳績	207
【高雄市輔導團】高雄市四維國小-葉建宏教師	
(二) 多元學習玩定向	219
【新竹縣輔導團】新竹縣光明國小-侯彥廷教師	
(三) 籃球高手	228
【桃園市輔導團】桃園市大崗國小-胡育霖教師	
(四) 體育課就適能快樂動	247
【新竹縣輔導團】新竹縣精華國中-林芝筠教師	
(五) 英雄聯盟之「跽」出新高度	256
【花蓮縣輔導團】花蓮縣國風國中-陳廖霞教師	
(六) 翻滾武打星	262
【臺東縣輔導團】臺東縣桃源國中-林慧民教師	

壹、攜手領航 開創健體新局





召集人序

劉潔心 教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

「健康與體育」領域是一門最接近學生真實生活的學科，在 12 年國教 108 年上路至今，欣喜看見各縣市輔導團的健體夥伴們不斷地「創新、突破、精進」設計出符合素養導向的教學歷程，讓 12 年國教的教育宗旨—「教育出孩子『自發、互動、共好』終身學習能力」的美好願景，能一步步地在各縣市卓越的健體輔導團中萌芽並茁壯。

今年度(109 學年度)北一區、北二區、中區及南區的分區聯盟交流活動，分別在基隆市、新北市、南投縣及嘉義縣等四個縣市舉辦，並在各主辦縣市輔導團精心的規劃、熱情的接待及全心的投入下，畫上完美的句點；在這四場活動裡每一位參與的縣市夥伴們所分享的教案中，讓我看見了健體領域各縣市領頭羊「專業、用心、超越自我，追求卓越」的旺盛企圖心，大家分享共學的熱絡氣氛，感染了現場每一位學員，也感動了每一位參與盛會的輔導委員們，在這邊我要非常驕傲地告訴大家「健體領域每一位縣市輔導團的夥伴們，您們是最棒的!!」。

在這本「109 學年度健康與體育素養導向教案示例彙編」中，我們收錄了每位得獎縣市教師的佳作，在這些教案設計中，我們看見了各位教師們透過創新巧思並結合在地課程特色，循序漸進地規劃出各種生動活潑的教學活動，並連結生活情境，讓學生能朝著落實於生活的方向前進；同時，我們也邀請了多位輔導教授們為每一份教案講評與鼓勵；我由衷的恭賀每位得獎教師，也要致上誠摯的感謝，非常謝謝在這 12 年國教上路的頭幾年裏，有最優秀的央團教師群和輔導教授委員們，齊心帶領著全國各縣市的縣市輔導團夥伴在「素養導向」課程設計與評量的路上，讓我們看見前方的光亮。再次由衷的感謝，健體領域因為有每一位用心付出的各縣市輔導員們，讓我看見教育愛在健體領域中不斷地發光發亮。

110.06.14



副召集人序

程瑞福 教授

國立臺灣師範大學體育學系

教育部推動十二年國民基本教育政策，透過各領域輔導團之輔導與推廣措施，藉以強化領域課程理論與實務、政策與實踐的銜接，是十二年國教課程穩健發展之重要關鍵。而今年在召集人劉潔心教授及央團老師規劃下，在健體團「跨縣市分區聯盟交流活動」所安排的四次活動中，個人因學校課程安排或有專案會議的關係，僅參加 4 月 15 日基隆所辦理的活動。當天參加為北一區，假基隆市明德國中辦理，出席代表有基隆市、台北市、宜蘭縣、花蓮縣及花蓮市共五縣市地方輔導團校長、主任及教師參加。

在各縣市報告中，台北市以國中健康「個人衛生」為題，應用情境化實做並以「處方籤」概念引導學生規劃生活形態調整方案，在說明中能著重溝通互動，引起學習者興趣。台北市另一示例以國小「拋接球玩雜技」呈現，內容在生動活潑中亦能學習拋階級手眼協調能力，惟課程規劃在一學期中佔 12 節，是否合宜，可再討論；地主基隆市報告二個示例皆以體育課程呈現，首先以國中七年級體育「帶式橄欖球」，以遊戲形式帶入橄欖球精神，能充分達到學生身體活動之目的。另一則以國小利用區域特色施行「水肺潛水」教學，令人印象深刻，透過此課程學生應會終身難忘，惟因課程設計為 10 節，如何評量未見說明；宜蘭縣以八年級之體育為主，採「陣地攻守性」之拋接球及傳接為例，內容偏重遊戲設計，且嘗試將雙語課程帶入學習中，惟因教學對象為國中八年級且僅有一節，主教材設計顯的簡化，若能加入一些身體移動，或能讓課程操作再活潑些。宜蘭呈現另一示例為「正確使用冰箱」，教材貼近實際生活，從檢視每位同學家裡的冰箱擺放，導入健康知識，能透過實踐及遊戲方式，將課堂所學實際應用於生活中，內容相當實用；花蓮縣課程示例配合學校發展重點，以七年級體育「跆拳道」為主教材設計，內容呈現以較少於教學現場呈現的「表現型」跆拳道品勢教學，可作為教學參考，惟在規劃的 3 節課程中，要達到示例中的 11 項學習表現，如何與評量結合，是本示例宜補強之處。

當天下午安排射擊與如何撫育新生嬰兒，在神射手與電子娃娃中穿梭，重回生手父母的想像。整體而言，從整天課程與活動安排，可見央團每位老師的用心及各縣市示範說明老師的賣力演出。在此活動交流中，可顯現一個活動最重要的，即為企劃與執行，透過央團老師們企劃，輔導老師與授課教師的有效串連，藉由實務課程示例與人的交流，可以形成一個無限延伸的圈與影響，活化健康與體育教學，落實素養教育本質，是我們所盼。

程瑞福

110.06.14

常務委員 卓越領航

(依姓名筆劃排序)



郭鐘隆 教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

進級的少年這一個大單元的教學，非常符合素養導向教學的精神，個人衛生不是一個好教的主題，而君豪老師能夠運用密室逃脫融入課程，進行小組合作式學習，深具巧思。從上課錄影也可見學生都非常認真地學習。教材、教具的設計也十分精美，顯見教學者的用心。

此外，教學也能連結英文，提及青春期健康問題，如近視 myopia、蛀牙 cavity、青春痘 pimple，具雙語教學的精神。不過，可以考慮增加英文教學的內容。另外，一般認為處方籤是醫生才能開立，建議改成妙錦囊或行動計畫。整體而言，是一個非常成功的教學。

張鳳琴 教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

非常感謝總召潔心老師讓我們有機會參與教育部國教署109學年度國民中小學課程『健康與體育學習領域輔導群』的聯盟交流活動，感謝在南投埔里國小辦理的場次，在縣市教學示例上，非常敬佩縣市輔導團教師依學生健康需求及結合在地特色推動多項創意教學活動，感謝南投縣輔導團教師精心安排體驗課程，如製作愛玉及練習八段錦與匹克球等。再次非常感謝潔心老師、中央及縣市輔導團，讓我們重回幸福滿滿的學生生活。

敬祝 健康快樂



鄭麗媛 教授

國立清華大學運動科學系

教育部國教署 109 學年度國民中小學課程推動工作『課程與教學輔導組 - 健康與體育學習領域輔導群』所舉辦的四區聯盟交流活動，個人參加北一區和北二區共二個場次，此交流活動共計一天，上午由各縣市輔導團針對該縣市上學期分區研討會的學習成果「深化素養導向教學設計活動」示例進行實作發表，下午則由協辦縣市辦理在地特色課程與教學踏查與展示活動。

上午各縣市針對該縣市「深化素養導向教學設計活動」示例進行實作發表，每個縣市健體輔導團所發表的教學活動示例皆有其特色重點，有些縣市依據其縣本特色運動進行課程設計。例如澎湖的浮潛融合環境教育，有些縣市則配合 2030 年國家全面推動雙語教學的目標設計活動，讓學生在體育活動過程中同時沉浸於雙語學習..等特色課程。下午則由協辦縣市辦理在地非常具有特色課程，我所參與的北二區板橋國中所規畫的是該校「攀樹」運動，看到許多師長在有經驗的老師帶領下都勇於嘗試該項運動，當攀爬至樹屋時無不開心的拍照留念，因為這是一個非常難得的經驗。

在參加北一區和北二區聯盟交流活動過程中，看到各縣市輔導團員無論發表的是體育活動或健康教育活動都竭盡所能在短短的 20 分鐘內將其示例特色以言簡意賅的方式向與會師長做報告；一天的研習對身為輔導委員的我可說是獲益良多，研習結束後感覺混身充滿電力重新再出發。



龍芝寧 主任

新北市積穗國民中學

與新課綱的距離 - 健體素養一起教

新課綱上路近 2 年，健體教學與成就每一個孩子「素養」的距離還有多遠呢？從各縣市健體素養導向教學精彩的分享與交流中，就能發現答案：大家不是在教素養，就是在教素養的路上，而這條路因有大家一起走過，就自然出現一條路，可以讓更多人可以同行。各縣市優良教學示例引領，也讓健體教師可以站在巨人的肩膀上，看的更高、更遠、持續精進，這樣健體教學素養就在眼前、不遠了。

輔導委員 攜手開創

(依姓名筆劃排序)

牛玉珍 助理教授

國立交通大學衛生保健組

十二年國教課綱強調將學習內容融入生活情境強調情境化、脈絡化的學習，引導學生達成各項核心素養及學習表現。本次老師教案分享的內容除了能整合知識及技能，幫助學生建立正確的態度；亦能設計與學生生活相關的情境引發學習動機，具備脈絡化的學習；在學習歷程方面，透過小組討論、遊戲方式、實際體驗及上台分享等多元方式，幫助學生建立反思、表達能力，及各項生活技能的演練與應用。唯將所學落實在學生回家後實際生活中的相關設計仍顯不足，再加強此部分必臻至完整。可以感受到老師們的用心與努力，你們是最棒的！



吳文琪 助理教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

「謝謝各個學校所提供的教案示例，每份教案都注入了設計者的專業與熱情。我所看到的教案，大多以學生為中心，並且以之前所發現的問題為基礎，進行修正與發展。設計者為了提升學生的參與，均在教案中加入時下學生流行的活動，有的教案採取密室逃脫的概念，有些加入闖關的概念。每位設計者，運用他們所設計的教案，增加了學生主動學習課程內容的興趣，並提升了教學成效。非常榮幸可以看到這麼多優秀的設計者及他們所展示的教案。」



林琮智 副教授

國立屏東大學體育學系

很高興認識一群有著大愛精神的健體夥伴，健康與體育領域老師的職責是扮演著學生與親朋好友間的重要他人角色，宣導與實踐健康生活與終身運動習慣。好東西要與好朋友分享，所以，我們要持續分享運動的好處！相信遠距離的師生互動只是暫時，很快的，我們又能大展身手，看見學生開心的笑容！

林靜兒 副教授

國立臺中教育大學體育學系

苗栗小學組：鼓棒有氧

操作性動作技能 (manipulation motor skill) 係屬個體動作發展 (motor development) 的基本動作 (fundamental movement)，而建構豐富的基本動作能力，將有利於個體未來學習籃球、排球、田徑、舞蹈…等各項特殊化動作 (specialized movement)。本教案使用鼓棒的操作，強化肌肉適能的耐力練習；搭配鼓點節奏與音樂，弱化了原本枯燥的肌力訓練過程；利用動作名稱圖卡與雙人配對的模仿活動，幫助學生對動作的記憶；利用肌肉解剖圖像、引導學生體會痠痛部位的身體知覺，並進一步認識身體的各大肌群。本教案運用多元的教學活動，達到教師想要改善學生體適能能力的目的，值得嘉許。

南投小學組：一槌入魂

本教案介紹槌球運動，屬操作性 (manipulation) 的競爭型標的性球類運動 (target game)。槌球為該鎮活躍的社區活動，期望學生在學習後，能增進代間互動。課程設計透過第一堂的槌球基本動作練習、第二堂遊戲比賽與戰術討論的循環進行，以及第三堂模擬比賽與戰術討論的循環進行，嘗試讓學生在遊戲與比賽的情境中，透過與隊友的討論，找出輸贏的原因和方法；讓學生在教師設定的脈絡中，釐清如何互相配合或問題解決的方法，展現十二年國教強調素養導向的學習歷程。





林淑君 校長

臺北市立重慶國民中學

很高興參與北一區交流活動，跨縣市示例分享，看見教師們認真用心設計課程活動與感受滿滿的教育熱忱，透過寶貴的經驗分享，擴展不同的視野，其中「進級的少年：個人衛生生活型態處方箋」分享印象深刻，透過密室脫逃活動，設計解謎關卡，提供情境化脈絡化學習，讓學生在完成任務歷程中，互助合作發揮所長，多元轉化落實於生活中。細膩豐富的內容，引領學生參與投入，讓孩子更能認知理解個人衛生的重要性，思考策略方案，進而強化健康生活實踐。另外跆拳道、動作技能學習外，也教孩子學習「溝通、合作、防身、尊重」，鼓勵創作發表，競賽展現學習成果，讓孩子們創意發揮，自評他評讓學生感受運動與生活的關聯與樂趣。台灣環海，海洋總讓人有無限的感受，此次「海遊龍宮」課程分享，結合游泳課程與海洋教育議題，感佩老師用心規劃設計課程，指導學生親身體驗海洋，過程的辛苦與豐碩成果展現，可見老師的專業用心與堅定意志，面對各種樣貌的問題與挑戰，秉持不放棄，以愛護海洋永續發展為念，帶給孩子不同的嘗試與體驗。

高翠霞 教授

臺北市立大學學習與媒材設計學系

今年很榮幸有機會參加了三個區辦的「跨縣市分區聯盟交流活動」，除了央團夥伴在各區精心規畫各具特色的在地活動外，最主要交流活動還是縣市輔導團之間，將其團隊成員精心設計的素養導向健體領域課程與教學設計做分享。整體來說，無論健康或體育教學活動設計，無論是國小或國中階段，每個縣市的夥伴呈現的示例活動都非常精采。其中，讓我印象最深的是臺中市輔導團國小健康課程的模組化跨領域的課程設計。他們以食物與營養為主題，學習活動設計除掌握學科與素養導向精神外，在整個十節的課程方案中，統整了國際教育與多元文化教育，也融入永續發展教育和讀報教育等內涵，教學實施過程運用多元方法，包含辯論、傳達及資訊科技使用與澳洲小學班級連線溝通等。課程與教學活動設計用心、具創意，值得喝采。





高子人 主任

新竹市香山區 茄苳國民小學

經過了一年的疫情所困，各縣市輔導團在疫情期間辦理各項研討會，協助教師專業增能。謝謝板橋國中校長承辦此次研討會，並將學校各項重要運動設施與辦理各項健體領域活動和與會夥伴分享，感謝新北市健體團承接北二區分享，央團召集人劉潔心教授、與各位委員共同分享各項專業資訊。透過分組學習與體驗，做中學 - 讓現場老師實際體驗武術與散打的技巧，經由專業教練詳細的解說，分解動作示範與指導，讓個人又增進多項的專業技巧，收穫良多。

陳玉枝 教授

國立臺東大學體育學系

給中央輔導團及縣市健體輔導團的鼓勵與支持

~ 以輔導員為典範，與大家共同成長 ~

每年每次的相聚，您們總讓我驚豔、佩服與感動—

- 一、驚豔輔導員的主動關懷、洞察情境與熱情志業的教育愛，您們是富教育愛的人師。
- 二、佩服輔導員的問題解決、批判思考能力及國際觀的專業能力，您們是具專業力的經師。
- 三、感動輔導員的創新能力、合作能力與實踐智慧的執行力，您們是有未來力的良師。

臺灣地區各縣市健體領域的教學與輔導，有您們真好，再次感謝您們的付出與貢獻！



陳昭宇 助理教授

嘉義大學體育與健康休閒學系



嘉義縣輔導團

一、優點：

1. 遊戲能依據循序漸進的方式進行設計，例如：第一節課著重於學生的防守傳球效率、第二節課則加入以擲球方式進攻與防守、第三節課以打擊球座上的球進攻與防守。
 2. 教師能善用提問的策略來促進學生思考，例如：如何進攻得分？如何安排守備位置等。
 3. 以遊戲比賽、討論、返回比賽、分享（PLAY）的流程進行教學，充分讓團隊依據遊戲比賽所遭遇的問題提出解決方案，再返回比賽來驗證方案成效，最後形成新的理解。
- 二、建議：提問可於遊戲比賽前提出，學生可以在比賽中進行觀察，並於賽後進行討論與提出解決方案。

嘉義市輔導團

一、優點：

1. 能透過不同的遊戲形式來學習飛盤的投擲技巧，例如：躲避飛盤、守備跑分與陣地攻守的遊戲。
2. 在總結性評量中透過提問與反思讓隊友思考要透過甚麼方式來協助隊友並獲得最後的勝利，呼應了核心素養中的同理心與互助合作，而且也能夠讓學生實際參與修改遊戲的過程來提升遊戲參與度。

以遊戲比賽、討論、返回比賽、分享（PLAY）的流程進行教學，充分讓團隊依據遊戲比賽所遭遇的問題提出解決方案，再返回比賽來驗證方案成效，最後形成新的理解。

二、建議：評量的形式可以是認知、情意、技能、行為等。除了表達分享外，也可以是動作技能的修正，或如何將飛盤運動成為日常生活的一部分。



陳信亨 助理教授

國立臺灣師範大學師資培育學院

在此次分區聯盟交流活動當中看到各縣市的輔導團員及教師對健體領域素養導向教學的理解又更進一步，除了設法發揮各類教材的教育功能，並看到更多整體性(holistic)的學習規劃，透過精心設計學習活動，讓學生在課堂、校園或社區中以知導行，以行致知。健康與體育學習領域與每個人的終身健康與動態生活習慣的養成息息相關，期許所有夥伴攜手一起努力，讓我們的專業知能更適切的服務所有需要的孩子。

陳成文 退休校長

臺北市立中山國民小學

宜蘭縣健體輔導團的飲食新主張：整個課程設計的結構非常嚴謹，透過生活與家庭的生活實例，充分充分展現出健康及生活的一種素養概念，更重要的在整個課程教學中親人之間與學生的同理心，實作中能夠潛移默化地產生，除了學生的改變家人的改變，也在實際的結果中呈現出，正是我們在健康生活技能中，學生能夠透過這樣的過程達到創意的功能。這是一個很好的教學課程設計喔！

台北市進級的少年：課程設計採用脈絡跟情境式的學習模式，符合素養導向教學的精神，更重要的在整個教學歷程中，讓學生自我管理、自我控制、甚至達到自我實現的一種學習的方式，更加深了學生對分析自我實際的生活型態方式，透過討論、理解、分析，產出自己可以完成的生活形態處方籤，這樣的教學模式，可以讓學生在整個學習上成為課程的主人，可以為自己設計自己的學習歷程，檢核自己的學習效果，真是一堂很好的設計喔。



陳志哲 校長

新北市立仁愛國民小學

教學需要創意。我覺得各縣市的輔導團，都能夠以學習者的角度，融入創意，引領學生學習，啟迪學生的興趣，並融入 Life skills，培養孩子健康帶得走的能力。更難能可貴的是跨域的結合，擴大學習的視野，與能量，最終能引領孩子實現自發、互動、共好的 12 年國教的精神。凡進教育之門一切為孩子，欽佩各位輔導員的費盡心思、絞盡腦汁、積極研發，也希望這份創發的種子，繼續在每個學校中繼續萌芽，繼續茁壯。



許智翔 主任

臺南市立民德國民中學

高度肯定分享者投入課程設計的心思與反思，「在平凡的單元架構裡，有著不簡單的設計內涵」，這是來自六個縣市，六位具教學能量的輔導員，參與南區跨縣市交流一國中場課程發表，共同呈現的特質。整體課程構想在建構技能學習的同時，整合了知識原理和人際互動的脈絡上，再用簡單的元素讓活動有了「有中求變」的創意性，用連結生活的情境讓學生感受身體的原動力，這些設計巧思都是讓學生領略學習的感動力，因為，「感動」才有影響力，讓我們一起為「健體領域」的教學場域攜手前進，加油！

董貞吟 教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

本(109)學年度健康與體育領域輔導群中區的跨縣市聯盟交流活動於110年4月9日在南投縣埔里國小盛大展開，輔導群、中央團教師、中區各縣市輔導團及相關人員近百人共襄盛舉！會中除了宣達與溝通中央重要政策、縣市團務推動重點，更發表了各縣市深化素養導向教學設計活動。因設計實例內容豐富採分站方式進行，其中觀摩分享了台中市吳沐馨老師10節課的「營養保健好時癒」大單元設計。透過學生自主探究、分組實作、與國外澳洲學童一起完成飲食紀錄、設計健康餐飲並進行公開展示倡議。充分落實了健康生活的行動與實踐。雲林縣蔡佩書老師「食物背後的祕密」課程示例，運用ipad掃描食物資訊、下載互動軟體，充分融入資訊科技使學生快樂學習，真令人印象深刻。！

教師們健康與體育教學專業知能透過這樣的觀摩分享與討論，獲得了啟發與成長，成為可實踐於課堂教學的最佳養分，灌溉在學生們健康快樂的學習成長中。老師們學生有你好！你真棒！



潘義祥 教授

國立體育大學體育研究所

本次聆聽教師們的在健體領域課程教學創新實踐報告，發現老師們在課程設計上的發想極具創意，而且能夠根據教學目標設計課程，在教學實施上，展現素養取向自主行動、溝通互動、社會參與的內涵，激發學生的學習動機與興趣，值得讚賞老師們在十二年國教新課綱教育目標的引導上，能夠帶領學生成為具有良好素養的社會公民。



劉先翔 教授

國立清華大學運動科學系

本人此次參加了四區聯盟交流活動，對於各縣市健康與體育領域輔導團員熱忱投入，給予最崇高的敬意與謝意，輔導團伙伴們努力的創新與研發，提供各縣市教師專業發展的典範，更讓我們的學生獲得最優質的學習活動。

感謝各縣市輔導團代表老師在交流活動中無私分享教學示例，教案設計從問題意識出發，循序漸進規劃符合學生的教學活動，以樂趣化教學方式，改變規則與器材讓每位學生都有成功經驗，並透過素養導向教學：任務、討論、執行、省思等教學流程，達到素養體育教學的目標。老師們都非常用心設計教學方案，本人給予高度肯定。也謝謝各區主辦縣市與學校精心熱情的安排，讓所有參與的老師體驗了溫馨的在地文化。

鐘敏華 教授

國立臺北教育大學體育學系

每次參與分區健體輔導團會議總能給我滿滿的正能量，不只看到各縣市設計的健體專門知識和學習內容的教學示例、也有教具或教學資源的開發和創意，可說是教學與實務的精心結合。難能可貴是許多輔導團的老師也很會寫計畫案，向教育部或縣市政府爭取經費購置器材設備，進而發展成特色課程，不只讓學校師生能共同學習學區的特色文化或休閒運動，也成為其他縣市夥伴的交流和學習標竿。看到健體中央團與各縣市輔導團的密切合作，讓我想到拔河冠軍教練 - 南投高中陳建文老師說：「高貴的靈魂是自己尊重自己，沒有心就沒有力…，是要感覺到所有人的力量在同一直線上…，然後 1、2、1、2，世界最大的力量就會匯集到我們這裡 ...」。讓我們齊心為健體領域的發展和落實來努力。



貳、健康與體育素養導向示例



新北市國小健體輔導團

十二年國教素養導向課程示例

單元名稱：《快樂上下學》

一、教學設計理念說明：

(一)學習重點與素養導向教學說明

本單元主要教授的知識概念以領綱「Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。」為主，引導學生學習每次到學校的上下學情境中所應遵守的安全須知。考量學生為低年級學生學習能力，在安全須知的內容盡量以實際生活情境中需要遵守的為主，如過馬路、走路安全為重點；交通安全號誌、標誌也以學校周圍附近的為主。情境的設定以學校上下學情境為主，但希望學生將學會的安全須知解決日常生活中行的安全問題。

在教學活動的安排透過學校上下學情境的融入，引導學生發覺攸關上下學情境中的危險行為和影響，再導入相關安全須知的概念，並在教師和同學引導下共同演練重要的行的安全技能和運用安全資源。希望能涵養安全生活素養，利於生活情境中相關問題的解決。

(二)學生先備知識與生活經驗分析：

在學前階段大多數學生已具備走路安全的知識(如走路靠邊走、馬路邊不奔跑，會看紅綠燈.....)，學校生活課程、導師時間和兒童朝會都已宣導上下全安全注意事項，以及學校上下學走路、搭乘汽機車的安全注意事項。

本校屬於都會型學校，大多數的學生都是在家人陪同下上下學，學生採走路、乘坐汽、機車方式。目前學校有二千多名學生，每當上下學時間，學校周圍交通秩序較混亂，雖然學校有安排導護志工、交通警察協助維護學生上下學安全，但家長對於學校規定的汽機車接送點規定、交通規則遵守無法完全配合，經常在學生面前做出違規行為。

基於上述教材分析結果，本單元結合健體課本教材內容與學校周圍的上下學情境，設定「安全上下學」主題，學習目標以認識、演練和遵守上下學情境中相關的安全知能為主，採用問題探究和情境模擬的教學方法，引導學生從學習歷程中培養問題解決與安全之能的健康素養。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育學習領域		設計者	夏淑琴
實施年級	一年級		總節數	4 節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與問題解決	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。	學習歷程的安排以情境導入、覺察危險行為對安全生活的威脅問題，並提出解決問題的可行性方法，之後再演練個人應具備的安全性行的安全技能和安全資源使用，最後再一起檢視所學的知識、技能和行為與問題解決的對應，並鼓勵學生向家人宣導交通安全的重要性並願意一起實踐。	
(領綱)學習重點		<p>(1)學習表現</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>		
(2)學習內容 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		<p>(3)學習目標</p> <p>1.認識上下學情境中相關的安全常識，願意遵守交通安全的生活規範。(Ba- I -1、1a- I -1、2b- I -1)</p> <p>2.感受與發覺上下學情境中危險的行為對自己與他人健康安全生活的威脅性。(Ba- I -1、2a- I -1、2a- I -2)</p> <p>3.能在引導下，演練上下學情境中應具備的安全健康技能(過馬路、聽從導護交通指揮訊號)。(Ba- I -1、3a- I -2)</p> <p>4.能在引導下，正確的使用上下學情境中安全相關的資訊與資源(交通號誌、標誌)。(Ba- I -1、4a- I -1)</p>		
議題融入	<p>安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>			

教具 設備	1. 交通安全標誌卡。 2. 學校交通安全號誌、標誌等交通安全資源分布平面圖。 3. 自製教學簡報與影片。
----------	---

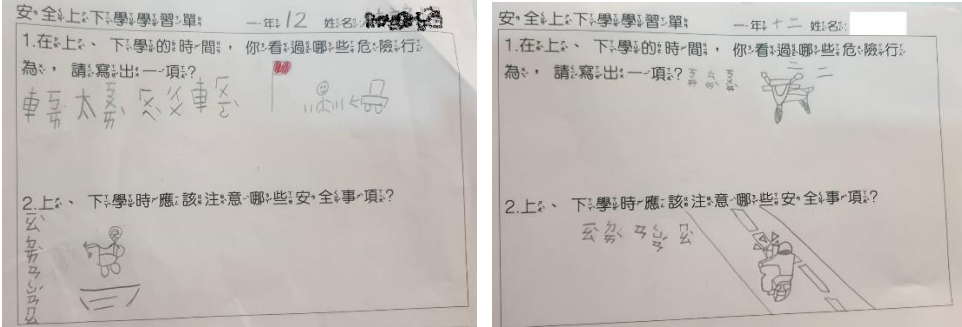
教學活動內容及實施方式	備註
-------------	----

第一節(覺察)

導入活動

1. 說明本單元上課主題為上下學的交通安全，強調交通安全的重要性。
2. 發下學習單，引導學生寫出第一題自己上下學時間曾發覺的家長、或學生有哪些危險行為。

引導學生覺察交通問題對自身安全的影響。



3. 觀察學校上學放學情境影片，引導學生發表影片中所觀察的危險行為(學生乘坐機車未戴安全帽、家長違規停車或逆向行駛)和自己發覺的異同，重視上下學情境中的安全問題。

引導學生覺察學校上下學情境中交通安全問題。



開展活動

1. 呈現問題條，讓學生發表這些危險行為對自己生命安全的影響，覺察到問題的威脅性。
2. 利用學習單第二題，請學生寫出發現這些危險行為後，自己在上下學應注意的安全事項有哪些？
3. 在小組內分享自己的想法，再探究問題解決方法，確認相關安全須知。

透過自省和分組討論，蒐集問題解決的方法。

總結活動

1. 請小組發表討論結果，教師歸納重要安全須知。
2. 教師提醒學生要反省自己交通安全須知表現，認同遵守安全生活規範之重要性。

<p>第二節(探究)</p> <p>導入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明交通號誌和標誌的重要性。 2.講解待會到校園周邊人行道走察的要遵守的規則和觀察重點。 <p>開展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.帶領全班到校園外定點交通號誌和標誌，教師進行提問引導學生觀察，試說其意義。 2.教師統整交通號誌和標誌的意義和重要性，提醒學生要遵守其規則。 <p>總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.回到教室，進行形成性評量，利用學習單檢視學生對學校周圍交通標誌和號誌的位置的學習成效。 2.引導學生在放學時，觀察自己在回家的路上看到哪些交通安全資源，比較與校園周圍交通安全資源的差異。 <p>第三節(演練、體驗)</p> <p>導入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.利用校園上下學情境影片，引導學生認識另一種交通安全資源-導護志工和警察。 2.提問學生對導護志工和警察功能的理解。 3.請學生模擬導護志工指揮交通的手勢和訊號。 <p>開展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放網路平台中有關看交通號誌過馬路的安全宣導影片。 2.請學生發表自己看到的重點，並說明行人過馬路的重點，包括走行人專用穿越道、天橋、地下道，並依照交通號誌(行人專用號誌)指示在限定時間內穿越。 3.教師示範情境模擬過馬路的方法，如果上下學時，要聽導護老師和志工哨音過馬路。 4.分組演練過馬路情境的安全技能，分配同儕互評各組同學表現。 <p>總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生發表觀察結果與遵守交通指揮的重要性。 2.教師歸納遵守行的安全規則的益處。 <p>第四節(理念倡議)</p> <p>導入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師以三節學習影片相片回顧從上學時間大家發現的危險問題，到解決問題的方法的學習，包括認識與遵守學校交通安全標誌、號誌，學習過馬路能力。 2.教師展示學生們覺得上下學危險行為前四項，包括乘坐機車沒戴安全帽、開車開太快、亂停車、走路不注意受傷。 <p>開展活動</p>	<p>利用校園實地情境進行交通安全資源的探索。</p> <p>引導學生演練真實生活情境中需要具備的交通安全健康技能-過馬路。</p> <p>呈現本班學生關注</p>
---	--

	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放新聞案例報導的影片，統計沒戴安全帽，沒繫安全帶、騎上快車道是上下學常見危險行為。 2.教師提問班上同學發現的問題與新聞報導的結果有何異同。 3.教師在黑板展示沒戴安全帽、汽機車亂停、開車開太快、走路受傷的問題卡，再將前二節課中學過的交通安全資源和過馬路能力的圖卡、文字卡發給各組學生，進行問題與解決方法的配對。 4.共同檢視配對的原因和正確性。 5.教師統整：希望學生能將在學校學會的知識、能力和方法用來解決生活中的問題，維護自己身體健康和安全。 6.引導學生利用手勢（讚、加油）來自評自己的學習表現。 7.教師依學生自評結果鼓勵大家願意表現安全的行為，並養成習慣。 <p>挑戰活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師展示目前學校周圍主要道路安全資源分布圖，再複習舊經驗。 2.說明分組任務：如果你是校長，要在學校周圍再增加一項安全資源，會選擇哪一項，並說明原因。 3.以四人為一組討論可以再增加哪一項安全資源，可以減少上下學中危險行為的發生。 4.各組輪流發表討論結果，共同分享各組的想法。 5.發下交通安全小尖兵學習單，鼓勵學生選擇一項這星期要和家長宣導和遵守的安全行為。 	<p>的問題。</p> <p>引導學生反思問題與解決方法之間的配對與自己行為的檢視。</p> <p>鼓勵學生分享自己所學來解決生活中的問題，並願意與家人分享。</p>
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 形成性評量:一開始透過學習單一，讓學生顯以文字描述自己發現上下學中危險的行為，蒐集學生想法，作為探究問題的重點。第二題要學生提出解決問題的可行辦法，老師事後再統整學生答案作為第四節統整解決問題的參考方法。 2. 形成性評量:第二節引導學生實地觀察學校周圍交通標誌和號誌，再讓學生利用簡單的學校地圖標示出其位置，做為評估他們記憶的學習成效。 3. 形成性評量:透過實地演練過馬路的錄影，評估他們過馬路的安全健康技能。 4. 總結性評量:透過小組合作討論方式，討論如何解決校園周邊的交通安全問題，評估學生高層次思考的問題解決學習成效。並透過學習單，分享他們對家人宣導的交通安全注意事項。 	
<p style="text-align: center;">教學省思</p>		

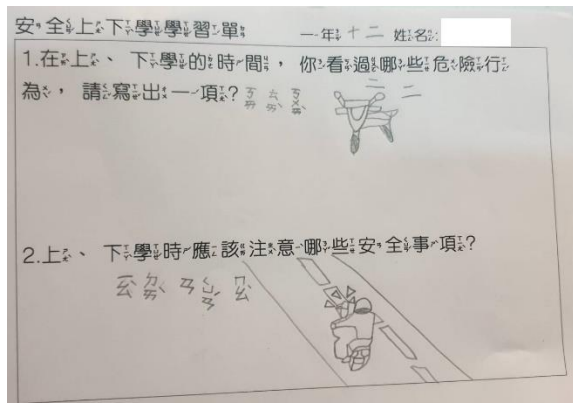
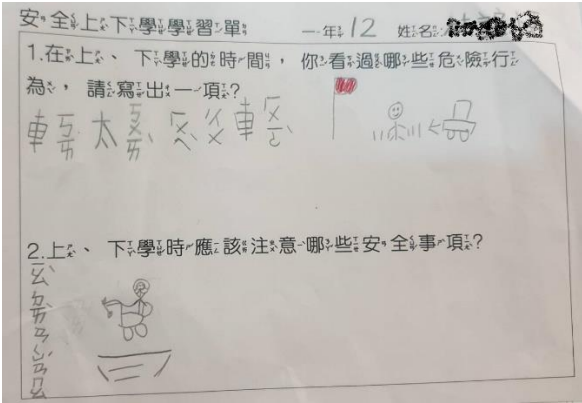
<p>素養導向教學設計 與實施原則檢核</p>	<p>安全教育是健康與體育領域中最重要的主題之一，「行的安全」更是學生每天生活中需要展現的健康技能。本次公開課的主題會選擇交通安全的內容是想挑戰健康素養導向的教學特色，嘗試建構以學生學習為中心的健康教學模組。</p> <p>攸關模組式的學習歷程安排以覺察、探究、演練體驗與理念倡議為主，因此教學前拍攝了學生上下學情境中相關的照片、影片，以情境導入、覺察危險行為對安全生活的威脅問題，並提出解決問題的可行性方法。之後再演練個人應具備的安全性行的安全技能和安全資源使用，本節課主要是引導學生檢視所學的知識、技能和行為與問題解決的對應，並鼓勵學生向家人宣導交通安全的重要性並願意一起實踐。</p> <p>○觀課者意見回饋—學生在討論時出現意見分歧或不參與討論</p> <p>在教學的流暢性上，有關時間的掌控和教材的引導都能如預期的設計，完整地呈現。但是在分組的討論中就出現了課室民主運作上的阻礙，這是所有觀課教師提出回饋中一致性的結論。究竟該以誰的意見為主，任務的分配與責任的展現，需要平時就培養的學習素養，這也是一般教師在引導學生討論經常要面對的問題。</p> <p>在體育教學特色中有個人與社會責任模式的教學模組，強調體育教學中需要培養學生尊重、努力、合作、負責、自我導向和落實在生活中責任的展現。在討論的學習歷程，也許就應該先從尊重別人的發言權與意見，努力思考勇於表達自己想法，到合作彙整小組意見，分工完成學習任務的涵養做起。</p> <p>佐藤學教授曾提出，低年級的孩子還是以自我中心為主，無法建構四人討論的模式。之前我的教學也是以倆倆討論為主，但在此次教學設計為了讓每一組有充分發表的機會，所以仍大膽採用四人小組方式，也造成了討論上的阻礙因素。很感謝觀課老師提供了學習歷程中學生如何解決的紀錄，之後自己會在討論時應展現的素養多所著墨。</p> <p>○深化探究式的學習歷程</p> <p>問題解決能力是新課綱強調的學生核心素養之一，本單元就是著重在引導學生探究與重視生活情境問題的解決方法。面對低年級的學生學習特質，本節課我設計 2 個不同類型的問題讓小組討論，期待他們理解解決問題的方法有很多種，但需要透過分析其優缺後，作出最佳決定。在探究的歷程中，提供學生安全與受尊重的對話情境是另一個挑戰，究竟哪一種引導語可以達到此效果是自己專業成長的方向之一。</p> <p>健康素養主要是在培養學生善用各種資訊提升自己健康管理與促進，</p>
------------------------------------	--

- 整合知識、技能與態度
- 情境化、脈絡化的學習
- 學習歷程、方法及策略
- 實踐活用的表現

學生每天面對生活中的各種資訊，如何採擇與運用需要透過情境演練、解決問題的歷程中才能落實在生活情境中。本次的實踐歷程讓自己對素養導向的教學有了新的領悟。身為一個專業老師少言是修養、不說是智慧，希望日後也能慢慢理出塊狀思考模組。

附件 學習單

第一節形成性評量學習單一

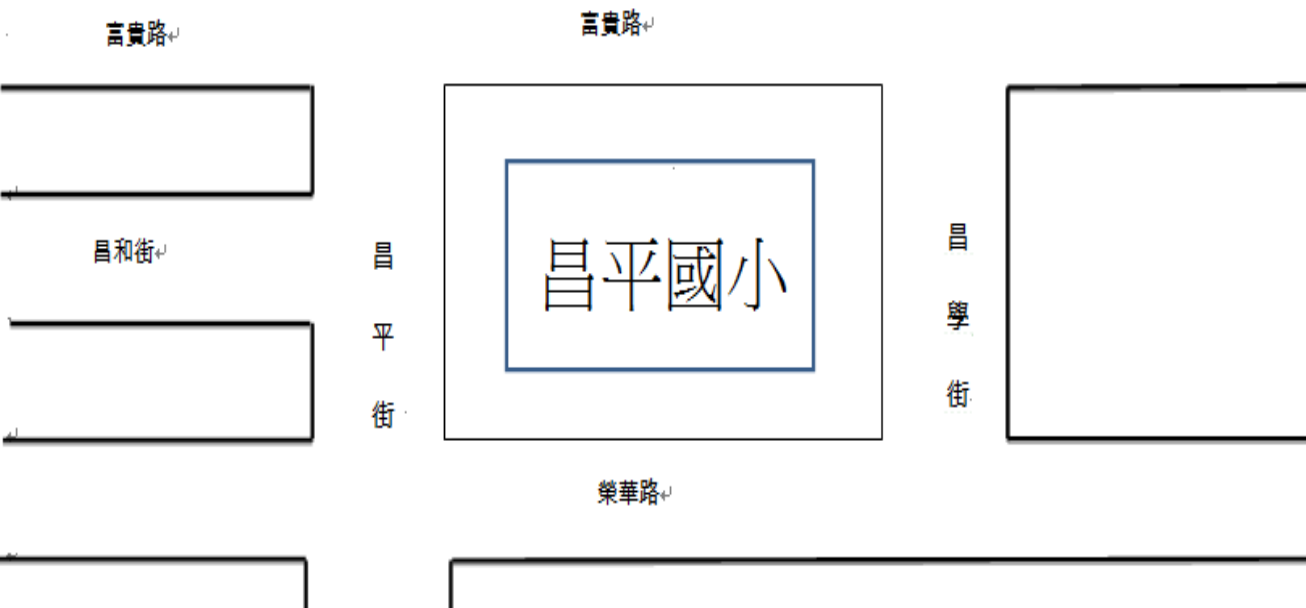
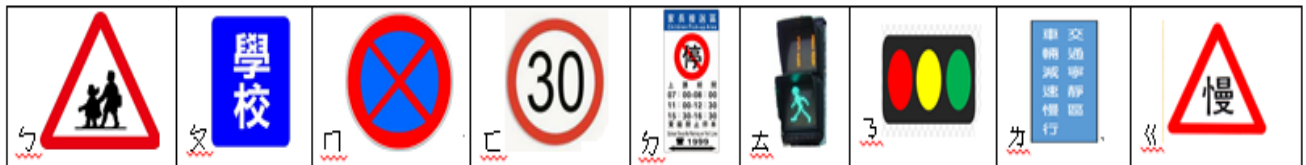


第二節形成性評量學習單二

安全上下學-校園周圍交通標誌、標線和號誌走讀單 一年 班姓名

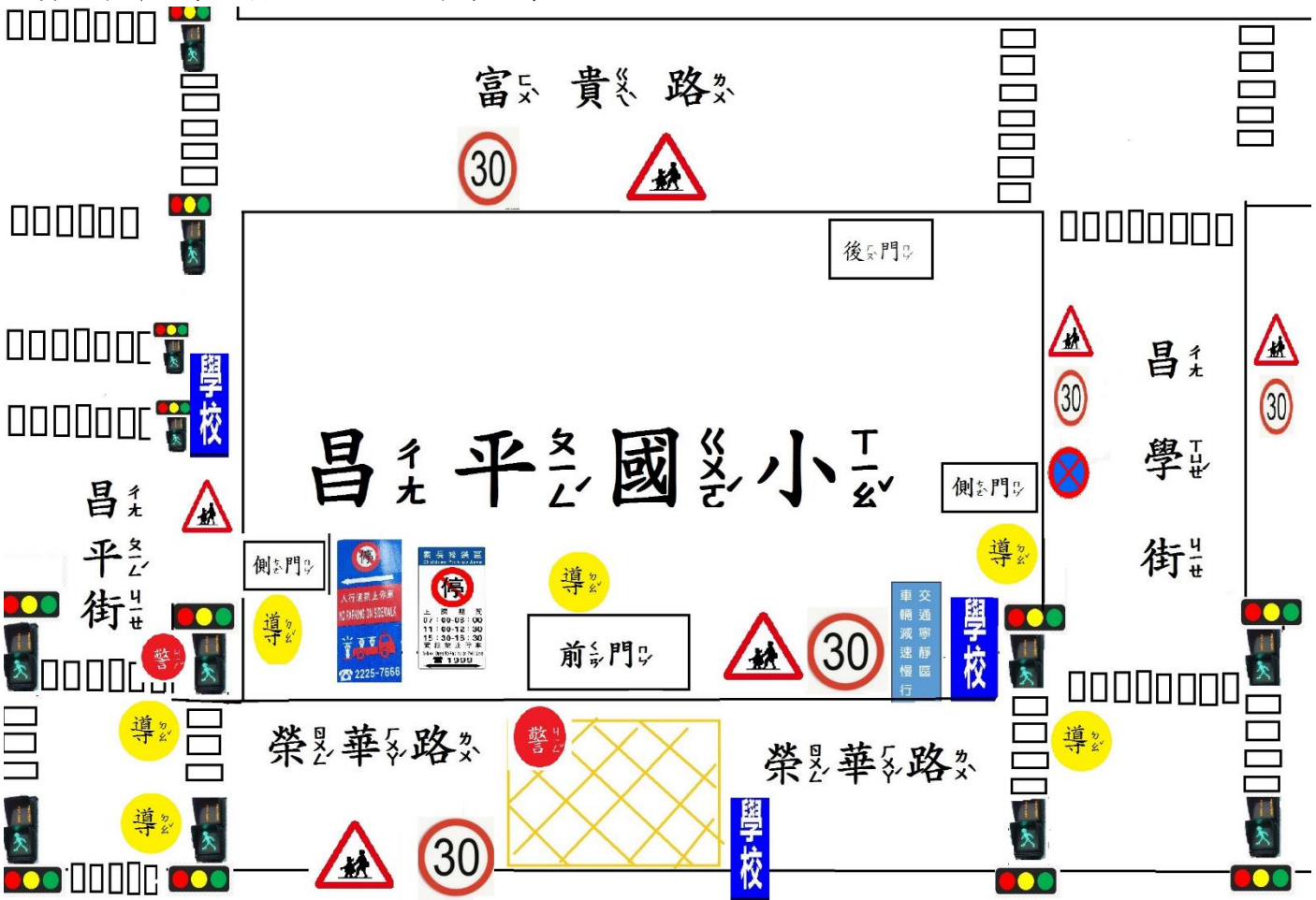
小朋友，學校周圍的馬路邊有許多交通標誌和號誌，騎車、開車和走路的人要遵守交通安全規定，共同維護行的安全。今天大家一起到校園周邊道路實際觀察後，把你觀察的結果紀錄在下圖中，再和爸媽一起分享。

把你看到的交通標誌或號誌的代號，填寫在適當的填寫區。



第四節分組討論圖

討論焦點:這是本校校園周圍現有的交通安全資源，如果你是校長，你會希望再增加哪些安全資源來降低學校發生交通危險行為的情形



課後學習單

交通安全小尖兵 一年 班姓名

給小朋友的話：

在學校學會的知識、能力，要和家人分享，大家一起培養健康的習慣。學過上上學安全的安全注意事項後，你想和家人分享的是哪一項，請寫在空格中，一起約定遵守，互相合作，就能做到。



(二)【宜蘭縣輔導團】宜蘭縣中山國小-林哲瑋教師

單元名稱：《第一單元飲食新主張活動 1 正確使用冰箱》

一、教學設計理念說明：

課文內容以故事案例作為編排主軸，以角色對話方式來吸引學生目光，然而，如果只是照著文本內容進行教學，難以和學生自己的生活經驗連結，學習將難以深化，於是調整教學步驟與內容，從認識冰箱開始，了解常見冰箱的空間配置，再從空間配置去討論每個空間適合存放的食物種類，進而探究冰箱的正確使用行為及清理的方式。教學目標在於使學生了解食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性及口味。除了以遊戲方式加深學生的認知記憶、以分享與觀摩方式促進情意、以模型操作提升技能外，更希望透過行為實踐，將課堂所學實際應用於日常生活中。

單元教學順序如下：



二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康教育		設計者	林哲瑋
實施年級	六年級		總節數	三節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核 心素養	呼應核心素養之教學重點	
	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	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。	食物的保存方法與健康促進有密切關係，學生透過觀察與檢核冰箱的使用狀況，覺察個人在日常生活中食物保存方法的習慣對健康產生的影響。明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。以實際演練的方式，學習以正確的方式來儲存食物，並願意將課堂上所習得的清潔冰箱的技能實際運用在真實生活中，以促進個人健康。	

(領綱)學習重點		(1)學習表現 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
(2)學習內容 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		(3)學習目標 1. 藉由觀察與討論冰箱的功能、配置，理解食物儲存的正確方法，以促進個人健康。(Ea-III-4*1a-III-3) 2. 透過自我檢核，覺察個人使用冰箱的習慣對健康所造成的影響，檢視並修正不良習慣以促進健康。(Ea-III-4*2a-III-2) 3. 能以正確的方法來儲存食物及清理冰箱。(Ea-III-4*3a-III-1) 4. 能將正確使用冰箱的習慣落實在日常生活中，並主動協助清潔冰箱。(Ea-III-4*4a-III-3)
議題融入	無	
教具設備	電腦、投影機、撲克牌、食品廣告 DM、冰箱模型	

教學活動內容及實施方式	備註
<p>一、課前準備(於上課前一天先提問)</p> <p>(一)教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請同學們猜猜看：在臺灣，一般家庭中哪一種家電用品最普及？(個人舉手發言，預測答案可能有：冷氣、電視、洗衣機、冰箱……) 請同學和隔壁同學討論，如果每個人的家裡只能擁有一台家電，你最想要留下哪一種？為什麼？(兩兩討論，必須說出理由) 課前指定回家作業—觀察並拍攝家裡冰箱照片。 教師從學生繳交的照片中挑選幾張並列印出來。 <p>(二)學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 課前觀察並拍攝自家冰箱照片，傳給老師。 利用課餘時間剪貼製作食物牌卡。 <p style="text-align: center;">第一節：《認識冰箱》</p> <p>二、引起動機【2分鐘】</p> <p>(一)教師揭示新聞內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據「2016年家庭用電消費調查」結果，我國一般家庭的家電用品普及率最高前三名分別是冰箱 	<p>作業：學生觀察並與拍攝家裡的冰箱，將照片傳給老師。</p>

98.1%、電扇 95.3%、洗衣機 93.7%。

2. 從調查結果可以看出冰箱對一般家庭的重要性。

三、主要內容／活動

(一) 冰箱的重要性與功能【13 分鐘】

1. 小組討論：如果冰箱沒有被發明，生活上可能會產生那些改變？
2. 學生分享：冰箱的功能與重要性：可以儲存食物、保持食物的新鮮、延緩食物的腐敗速度…。
(個人發表)
3. 請學生將討論及發表的結果寫在學習單內。

(二) 大家來找碴【10 分鐘】

1. 教師請學生分享自己家裡冰箱的實際使用狀況，例如冰箱的品牌？冰了那些物品？冰箱內的物品有多少？冰箱內發現最久的食物是？這個食物放了多久？多久清理一次？如何清潔冰箱？…等。
2. 教師利用投影機展示一張學生拍攝之家用冰箱照片，請學生先觀察後回答問題：照片中冰箱的食物儲存量約有幾成？食物的擺設有什麼狀況？這樣的擺設有什麼優缺點或影響？(個人發表)
3. 教師發給每組二張冰箱照片，討論並比較冰箱的使用狀況、發現可能的問題及可能產生的影響。
(小組討論)
4. 教師歸納：許多人以為食物放在冰箱就不會壞，其實冰箱並非寶庫，只是以低溫延緩細菌的增殖，食物長久存放，仍會有品質下降、腐敗的情況。我們應該了解食物的保存方式，再將食物分層、分區的放置於適當的位置，才能發揮冰箱的功能。(課文 P5)

(三) 正確使用冰箱【10 分鐘】

1. 文本閱讀：全班默讀課文第 4 頁內容。
2. 問題與討論：根據課文提問並請學生個別發表。
 - (1) 課文中指出常見使用冰箱的錯誤行為是什麼？(冰箱塞滿食物)
 - (2) 這樣的錯誤行為可能會造成什麼影響？(食物緊貼在一起沒有空隙，造成溫度不均、增加耗電量)
 - (3) 課文中提到的冰箱正確使用方法有哪些？

學習單：彙整小組討論的結果與個人的想法，將結果紀錄在學單上。

觀察：學生分享個人經驗與觀察結果，小組共同討論案例可能造成的影響。

- A. 根據食用量，用保鮮袋分開包裝
- B. 生食與熟食要分開包裝與放置
- C. 開罐後的罐頭食品宜倒入玻璃或陶瓷容器後，再放入冰箱
- D. 已解凍的魚肉類不宜再置入冷凍庫保存。

(4) 上面這些方法，各有什麼目的或緣故？

(5) 除了課文中提到的？還有哪些正確的使用方法？

四、綜合活動【5分鐘】

- (一) 教師發下「冰箱使用行為檢核表」，說明填寫方法後請學生填寫。
- (二) 調查學生填寫檢核表之得分狀況，並給予回饋。
- (三) 交代學生返家後觀察冰箱並完成「我家冰箱基本資料」，繪製冰箱配置圖。

【第一節結束】

學習單：學生利用檢核表覺察自己使用冰箱的行為。觀察家裡的冰箱，畫下冰箱的內部配置。

第二節：《食物的存放》

一、課前準備

- (一) 學生：完成「我家冰箱」基本資料及繪製冰箱內部空間配置圖
- (二) 教師：準備冰箱模型、食物圖卡

二、引起動機【8分鐘】

- (一) 調查全班學生冰箱「品牌」及「開門數」。
- (二) 請學生拿出個人的「我家冰箱」基本資料及空間配置圖，與同組夥伴互相觀摩並分享內容。

三、主要內容／活動

(一) 冰箱的配置【10分鐘】

1. 教師提問請學生自由發表：每個人家裡的冰箱是否都「長得一樣」，請比較相異和相同處。
2. 觀察課文第5頁圖片內容並提問：
 - (1) 課文中將冰箱的儲存空間分為哪些部分？
 - (2) 儲存空間的溫度各是幾度C？請由低至高排列？
 - A. 冷凍室-18度C
 - B. 蔬果保鮮室2~3度C
 - C. 冷藏室3~4度C
 - D. 冷藏室前門6~9度C

3. 教師歸納：每個人家裡的冰箱品牌與樣式都不

口頭發表：學生透過觀察冰箱的配置圖，比較冰箱的異同，並歸納冰箱共同的空間配置。

盡相同，但大致上可以分為冷藏室和冷凍室，有的還有蔬果保鮮室，每一區的溫度都不相同，食物的存放也要依據溫度的高低來存放。

(二) 食物分類帽【10 分鐘】

1. 小組討論：不同食物有不同的儲存位置，請利用課本第 5 頁圖片的線索來完成下方表格：

- A. 高麗菜 B. 冰淇淋 C. 雞蛋 D. 番茄 E. 蛋糕 F. 鮮奶
G. 開過的泡菜 H. 未吃完的小魚乾 I. 吃不完的香腸
J. 即將要炸的雞腿 K. 下週要煮火鍋的生豬肉

名稱	冷凍室	蔬果保鮮室	冷藏室	門側區
溫度				
食物名稱				

2. 教師請各組分享答案並給予回饋。

四、綜合活動【12 分鐘】

- (一) 教師展示冰箱模型，介紹冷藏室、冷凍室、蔬果區相關的位置。請學生上台隨機抽取食物圖卡，翻面後將圖卡放置在適當的位置並說出理由。
- (二) 教師總結本節上課：冰箱的空間配置、溫度與適合存放的食物。

認知評量：透過學習單了解學生是否了解食物應存放的正確位置。

【第二節結束】

第三節：《冰箱的清理》

一、課前準備

(一) 教師：準備冰箱模型、食物圖卡

二、引起動機【5分鐘】

(一) 複習：教師展示冰箱模型及食物圖卡，請學生上台抽卡後放入正確的位置。

三、主要內容／活動

(一) 食物心臟病：【10分鐘】

全班分成六組，以「心臟病遊戲」規則進行冰箱心臟病：

1. 將 52 張撲克牌均分給小組同學。
2. 每人負責一項冰箱儲存區的位置名稱，例如「冷凍庫、門側區、蔬果室、冷藏區、不用冰」等。
3. 輪流翻牌時，必須依序念出自己負責的儲存區，翻出的牌卡與念出的名稱相符時，則必須迅速壓牌，最後一位壓牌者取走壓下的牌卡。
4. 遊戲結束時，牌卡最少者獲勝，最早翻完牌卡者亦然。

(二) 影片觀賞與問題討論：【10分鐘】

1. 播放影片「譚敦慈康健上菜--冰箱正確收納清潔法，你做對了嗎？」(共 5 分 13 秒)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=qwDhaFVjOXY

2. 小組討論：

- (1) 影片中提到食物存放在冰箱內，應該不要超過幾成？
- (2) 熟食與生食應該如何放置？
- (3) 青菜如何存放才能保持新鮮？
- (4) 雞蛋存放時應如何放置？
- (5) 有油脂的食物為什麼不要使用包鮮膜？
- (6) 罐頭食品開封後要如何存放？
- (7) 冰箱應該如何清潔？

3. 教師利用簡報歸納重點。

(三) 冰箱的清理【10分鐘】

1. 教師請學生念出：課文第 5 頁「冰箱清理方法」，並進行說明。

- (1) 使用天然除臭劑，例如咖啡渣、檸檬片、

觀察：學生能了解食物儲存的正確位置並遵守規則、認真參與遊戲。

觀察：學生認真觀看影片，並能積極參與討論。

演練：學生能將文字敘述轉化為實際的動作技能，並參與練習。

	<p>茶葉。</p> <p>(2)定期檢查食物是否過期</p> <p>(3)用布沾酒精擦拭密封膠條</p> <p>(4)定期清潔以保持乾淨</p> <p>2. 請學生上台利用模型進行冰箱清理示範。</p> <p>3. 師生進行回饋與分享。</p> <p>四、綜合活動【5分鐘】</p> <p>(一)教師歸納本節重點：食物儲存的方法及冰箱的清理方法。</p> <p>(二)教師指導學生返家後實際清潔冰箱，並請家長協助拍照記錄。</p> <p style="text-align: center;">【第三節結束】</p>	
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能說出冰箱冷凍庫、冷藏室的溫度，及適合存放的食物種類。 2.能實際清理家裡的冰箱 3.願意分享自己或家人使用冰箱的方法習慣，發現問題並提出改進的方法 	
<p>素養導向 教學原則</p>	<p>【整合知識、技能與態度】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察家中冰箱的使用狀況、覺察個人使用習慣，了解冰箱的正確使用方法與正確認知後，經由課堂上的演練，將冰箱的使用與清潔方法落實在家庭生活中。 <p>【情境化、脈絡化的學習】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生的生活經驗出發，先觀察個人冰箱使用狀況與習慣，再與其他同學進行分享，比較不同冰箱的異同，歸納出冰箱的共同功能與配置。 2. 技能的學習先在課堂上進行演練，回到家後實際操作。 <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以「冰箱模型」引起學生興趣與增加真實感，以「心臟病遊戲」延續學生的學習專注度，強化認知。 2. 透過小組/個人討論分享的過程中，能訓練學生的反思及表達能力。 3. 先請小組討論完成任務單，再利用討論過程中所習得的認知，上台將圖卡放置在正確的位置。 <p>【實踐力行的表現】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將清潔、整理冰箱的技能與習慣真正落實在家庭生活中。 	
<p>教學省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金華國中蕙欣老師曾說：「認知要有趣、情意要深刻、技能要演練、行為要實踐。」教學設計若能以上四者兼具，學生就不會是課堂上的過客，從學生專注的眼神、參與課程的笑容，及家長的回饋與肯定，我更加確定了教師的價值！從學生的生活經驗出發，讓學生深刻體會到學習與生活之間是有意義的連結，生活處處是學習，而學習必須用於生活。我們做到了紙本測驗考不出來的身體力行與生活實踐。 2. 認知、情意、技能等三方面的學習，可以透過活動設計、教師引導來達成，但是「行為」的落實，則需要家長的配合與協助，讓學生不僅有實踐的動機，更要有實踐的情境和舞台。 3. 課程中有關清潔冰箱的部分，考量學生的能力與節約能源，活動內容屬於簡易清潔與初步整理，未有涉及除霜與退冰之專業能力。 	

三、參考資料（請列出設計本單元所參考的相關文獻、資料、網路資源等）

(一) 康健雜誌「譚敦慈康健上菜--冰箱正確收納清潔法，你做對了嗎？」(共5分13秒)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=qwDhaFVj0XY

(二) 能源知識庫：105年家庭用電消費調查

<https://km.twenergy.org.tw/Knowledge/share?LI3rrcCdWsDcYuOwuYcd4Q==>

四、附錄（請列出搭配本單元教學所需的相關資料，如學習單、簡報、評量、回饋單等）

「食物分類帽」討論單

班級：_____ 組別：_____ 組員姓名：_____

- A. 高麗菜 B. 冰淇淋 C. 雞蛋 D. 番茄 E. 蛋糕
F. 鮮奶 G. 開過的泡菜 H. 未吃完的小魚乾 I. 吃不完的香腸
J. 即將要炸的雞腿 K. 下週要煮火鍋的生豬肉

名稱	冷凍室	蔬果保鮮室	冷藏室	門側區
適合溫度 (°C)				
食物名稱 (填代號)				

我家冰箱大搜查

座號： 姓名：

你知道台灣地區一般家庭家電用品普及率最高的是什麼嗎？答案是「冰箱」！根據調查，冰箱在一般家庭的普及率高達 98%，換句話說，家裡可以沒電視，但是不能沒冰箱！請你根據自己的生活經驗及實際情況，回答下面的問題：

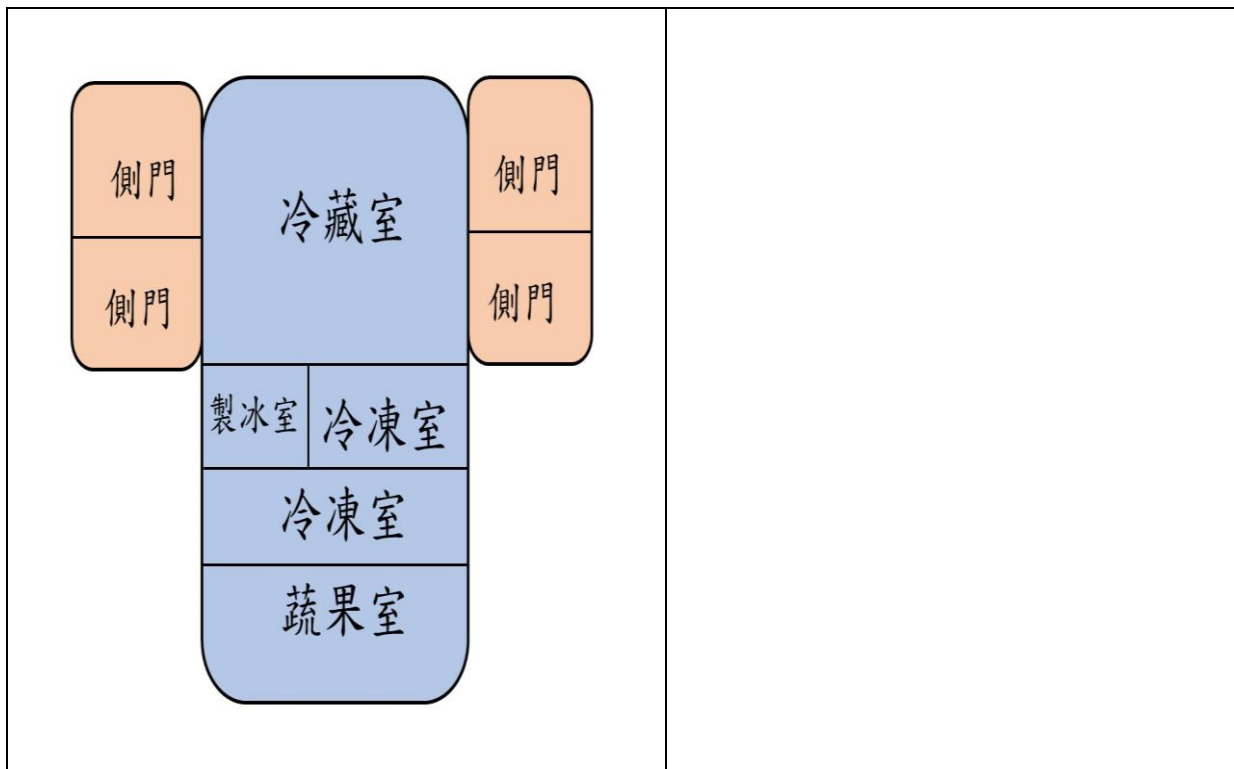
※ 冰箱的功能是什麼？

※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？

※ 我家冰箱的基本資料

廠牌名稱	冰箱的年齡	門數(勾選)
		<input type="checkbox"/> 單門 <input type="checkbox"/> 雙門 <input type="checkbox"/> 三門 <input type="checkbox"/> 多門

※ 冰箱內部空間配置圖：參考左圖，畫出家裡冰箱內部空間的配置



冰箱使用行為與檢核表

座號： 姓名：

各位同學，冰箱是現代人不可或缺的家電，可是家裡使用冰箱的行為都正確嗎，現在就請你觀察家裡的冰箱並進行診斷！

一、個人行為檢核

項次	行為描述	行為檢核				
		總是	常常	有時	偶爾	從不
1.	我每次開冰箱前會先想好要拿的東西。	5	4	3	2	1
2.	我很清楚冰箱裡的各種東西放在哪個位置。	5	4	3	2	1
3.	我每次開關冰箱的時間不超過 20 秒。	5	4	3	2	1
4.	我一定會確定冰箱的門有關緊。	5	4	3	2	1
5.	我一天之內開冰箱的次數在 5 次以下。	5	4	3	2	1
6.	我把東西擺回冰箱時，會放回固定的位置。	5	4	3	2	1
7.	我會等熱食冷卻之後，才回拿到冰箱冷藏。	5	4	3	2	1
8.	我看見冰箱內的髒汙，會立刻用抹布擦乾淨。	5	4	3	2	1
9.	我每週或 10 天會檢查冰箱是否有過期的食品。	5	4	3	2	1
10.	我知道冷藏和冷凍區的溫度	5	4	3	2	1
本題小計得分		_____分				

二、冰箱使用現況調查

項次	行為描述	使用現況請勾選	
1.	打開冰箱後，不會聞到異味。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
2.	冰箱內部很乾淨，沒有汙漬或肉的血水。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
3.	冰箱裡的食物只放七分滿。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
4.	食物和內壁、食物與食物之間保留空隙。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
5.	冰箱裡沒有超過保存期限的食品。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
6.	冰箱裡的東西會依照種類擺放整齊。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
7.	熟食放上層，生鮮食品放下層。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
8.	雞蛋和鮮奶沒有放在門側區。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
9.	雞蛋的存放：蛋尖朝下、氣室朝上。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
10.	蔬菜的根莖朝下，直立放置，避免平放以免壓壞。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
11.	肉品海鮮類會先以小包裝密封再冷凍。	<input type="checkbox"/> 是(5分)	<input type="checkbox"/> 否(0分)
本題小計得分		_____分	

三、總計得分：共計【 】分

冰箱健康度診斷：

優秀級 (91~105 分)：你家的冰箱還滿健康的喔！好習慣務必繼續保持下去喔！

安全級 (71~90 分)：大致上還不錯，但是疏忽了小地方，現在就開始注意囉！

警告級 (51~70 分)：糟糕了！你家的冰箱現在情況不妙，趕快改進你的態度吧！

危險級 (0~50 分)：太慘了！你家的冰箱令人不敢想像，好好整頓冰箱吧！

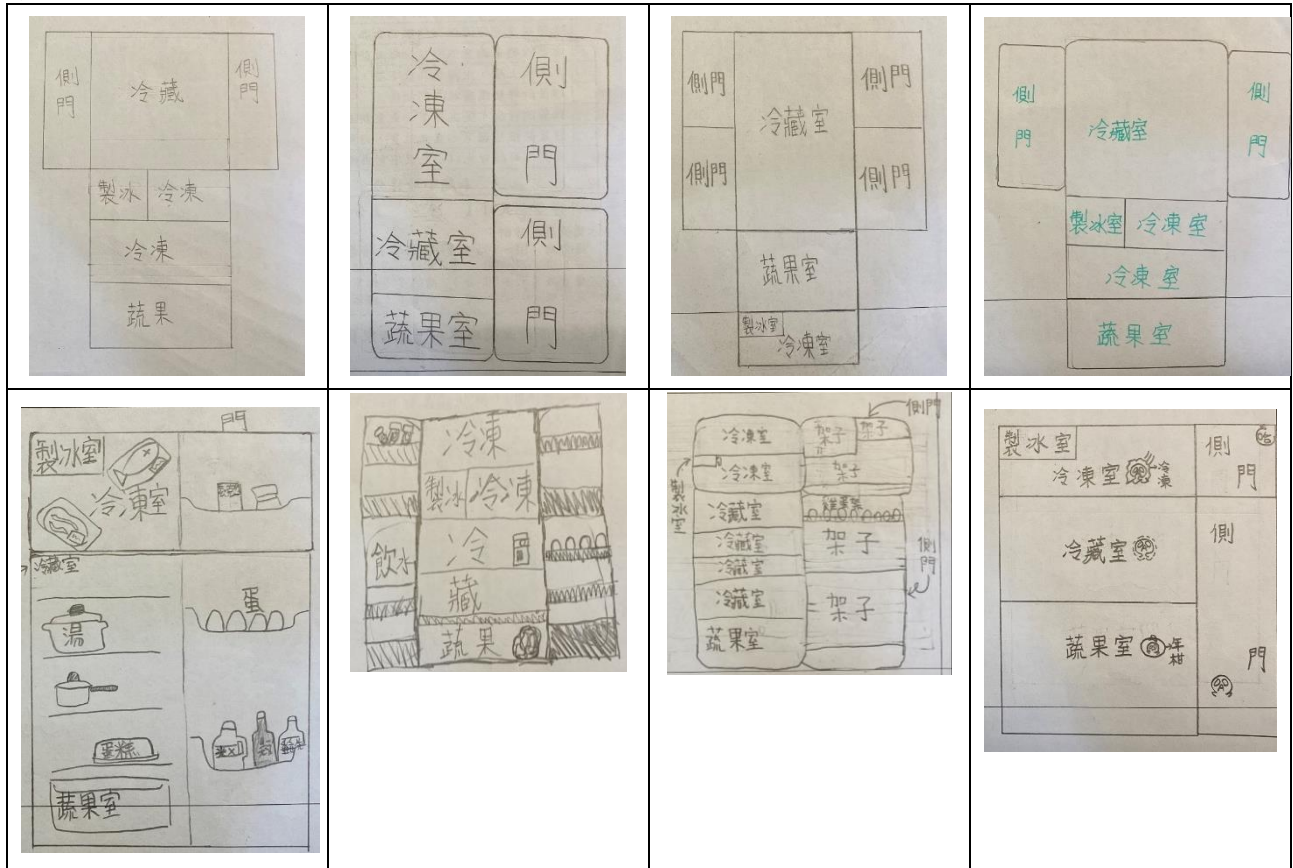
學生作品-冰箱的功能

<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>以低溫延緩細菌的增殖，使食物不容易腐壞。 而且如果夏天時，從冰箱拿出冰淇淋或飲料來吃喝，可說是→</p>	<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>1. 保存食物 2. 延緩細菌的增殖 3. 能讓我吃到媽媽煮的飯菜 4. 夏天能讓我喝到冰涼的飲料</p>
<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>保存肉、菜等食物或食品，夏天時有冰涼的飲料和冰品，讓食物可以保鮮，湯沒喝完不用倒掉，可以明天再喝。</p>	<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>能保存食品，喝到冰涼的飲料，吹涼，製成冰塊，讓我們食用新鮮的蔬果，就不會食物中毒了~</p>
<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>保存食物、估欠冰塊、夏天時，涼尤可以去冰箱拿出涼爽的飲料喝。</p>	<p>※ 冰箱的功能是什麼？</p> <p>1. 保存食物、食品，減緩食物、食品腐敗速度。 2. 製作冰塊，可以冰敷。 3. 可製作點心或冰品。</p>

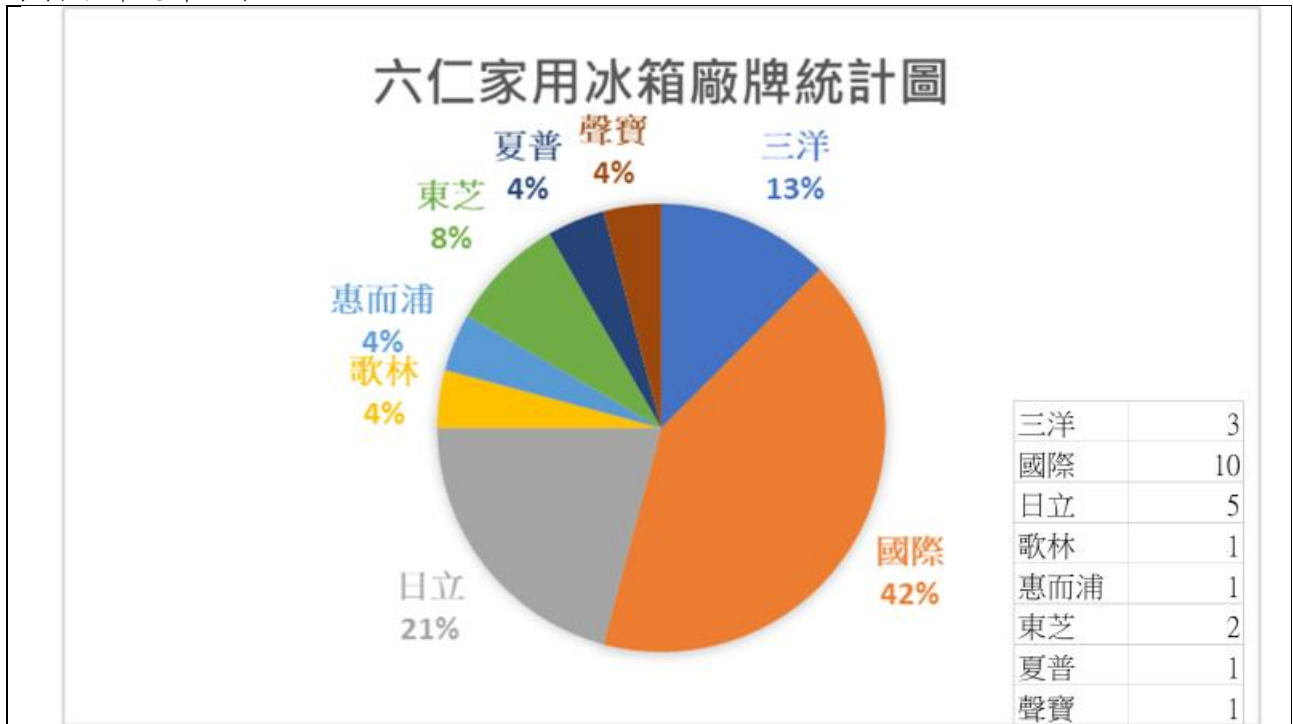
學生作品-冰箱的重要性

<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>有些食物可能會變質，沒有冰品或冰塊，夏天時會更熱，沒有冰飲料，食物容易腐敗，乳製品會酸掉。</p>	<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>食物容易壞掉，所以食物都會放大量的糖或鹽巴，但是吃太多容易得慢性疾病，要不然就得過著自給自足的生活。</p>
<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>食物會土壞掉，夏天時，吃不到冰涼的冰水，想吃肉時，要自己去殺肉，肉太多吃不完，又沒辦法保存，只能分給鄰居。</p>	<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>食物腐壞，腐壞就不能吃，只能自己煮鴨、牛、雞，又不能一次殺太多，這樣就無法保存食品，賣的攤販也不能做生意，要保持新鮮，但沒冰塊又沒冰桶，許多名色就此消滅，無法展開國際市場，何況現在要把疫苗送來臺灣，如果沒冰箱那怎麼辦？</p>
<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>食物就會腐爛，食物會腐爛，沒會生鮮市場，人類就要配養生。</p>	<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>這樣我要自己種菜，要什麼菜就種什麼菜，要吃雞肉就殺豬，要吃雞肉就殺雞，過著自給自足的生活。</p>
<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>1. 東西容易腐敗，造成浪費。 2. 無法製作冰塊，造成受傷無法冰敷。 3. 沒有冰品可食用。 4. 變得要自給自足。</p>	<p>※ 如果冰箱沒有被發明，那麼世界將會產生什麼改變？</p> <p>食物應該都是醃製食品，而且沒了冰箱大家應該會變成原始人吧？也沒有超市，重點是也沒有零食了！</p>

學生作品-冰箱空間配置圖



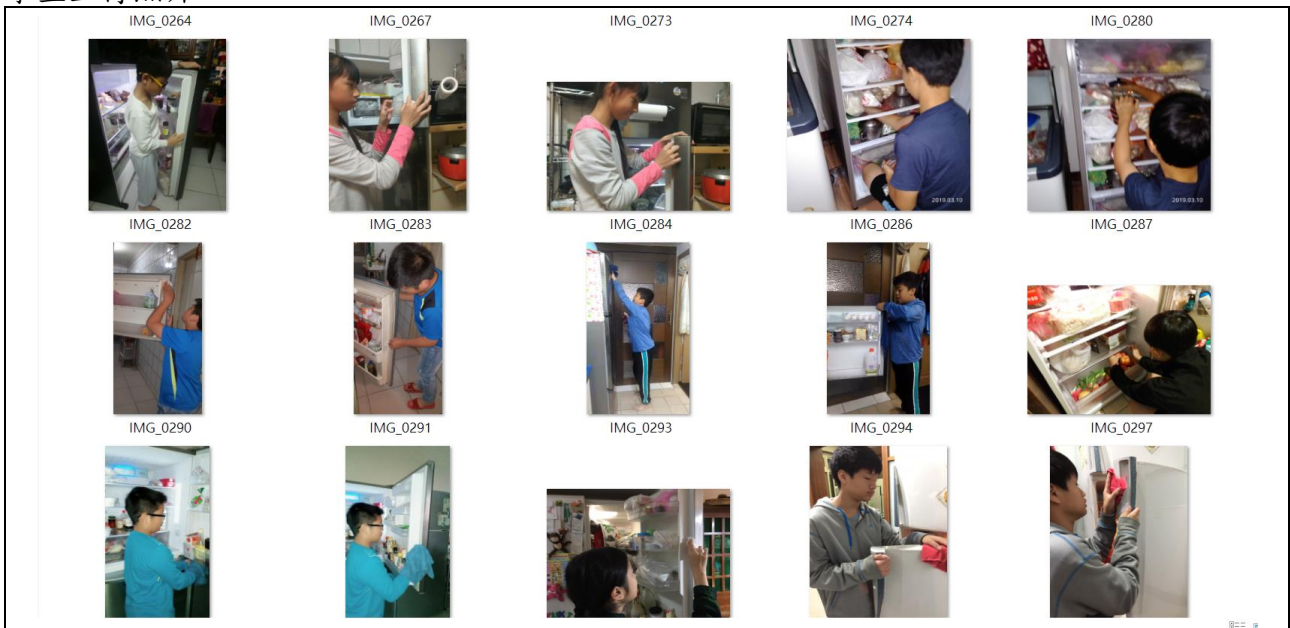
冰箱廠牌統計結果



家長回饋

<p>5:35 中山109六仁一家仁 (41)</p> <p>Jway 各位家長好，配合健康教育第... 報告老師， 冰箱是阿媽的生命啊... 我先衝前鋒戰爭去！ 是否殘局留給孩子收拾</p>	<p>5:35 中山109六仁一家仁 (41)</p> <p>Chen Shu-Ming 柏均看了半天，不知要整理什麼，呵呵。</p> <p>Chen Shu-Mi... 照片 是新買的吗?</p>	<p>5:35 中山109六仁一家仁 (41)</p> <p>仁2-于丞媽 若以問：冰箱不是一直都乾乾淨淨的吗？ 要擦哪裡？ 媽咪回：因為一直都有 一個老媽子在清潔妳 所謂乾淨的冰箱.....</p> <p>Chen Shu-Ming 被發現了</p>
<p>5:36 仁2-京芸媽 (陳思群)</p> <p>這是京芸幫忙整理冰箱的照片，謝謝老師。</p> <p>京芸幫忙冰箱除霜，玩冰塊玩得不亦乐乎，謝謝老師出這份功課，冰箱就變乾淨了，太棒了！</p>	<p>謝謝老師出的家庭作業，連弟弟妹妹也一同體會家務工作並分工，感恩</p>	

學生上傳照片



(三)【彰化縣輔導團】彰化縣竹塘國中-陳宥仔教師

單元名稱：《全「體」就「位」，出發「食塘」！》

一、教學設計理念說明：

『全「體」就「位」，出發「食塘」』主題課程是以健康體位和營養教育為主軸，同時融入性別議題，讓學生透過課程能將所學客製化在自己的生活中。本課程的內容活動包括覺察自己的體位與飲食間的關係、選擇兼具健康和美味的食物、實踐我的餐盤計畫等方式進行，同時融入生活技能，利用圖片討論及學習單循序漸進的教學，引導學生重新思考體位及飲食的相關迷思，並以吃到飽餐廳作為情境實際演練飲食選擇的過程，希望透過課程能釐清學生對於健康體位的迷思，期待能看見學生在飲食選擇上的改變。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康教育科		設計者	陳宥仔
實施年級	七年級		總節數	四節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核 心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	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。	學生於第一節透過討論與實作，釐清對健康體位的迷思並瞭解自己的身體素質；第二節、第三節以吃到飽餐廳作為情境，利用卡牌及桌遊了解飲食與熱量間的關係；第四節以我的餐盤為基礎規劃每日飲食計畫，藉以培養學生的思考與反思的能力	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 (請參照各領綱)		
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 ➢ 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 		
(2)學習內容 (請參照各領綱)		(3)學習目標 (請列舉本單元的學習/教學目標，兼顧認知、技能、情意等面向)		
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飲食中的熱量攝取會影響健康體位發展，並覺察自身在體位上之情況，且願意改善自身的飲食習慣，實踐健康生活。 2. 能了解營養素與熱量間的關係，且辨認食物與食品的差異，以利進行安全且營養的飲食選擇。 3. 能應用每日飲食指南及我的餐盤概念，擬定一份專屬於自己的 		

	<p>健康體位飲食計畫，同時樂與他人分享自己的健康飲食理念。</p> <p>4. 能培養同理心欣賞不同性別展現出的身體意象，且表達自身對身體意象的客觀價值。</p>
<p>議題融入</p>	<p>(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 議題核心素養：性 A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。 ➢ 實質內涵：J2 釐清身體意象的性別迷思 ➢ 所融入之學習重點：健康體位的外顯意象易受到社會價值觀影響，希望透過引導期待讓學生以性別平等的角度的看待身體意象，同時，以相同身形在不同性別上的圖片舉例，說明各自獨特的美，培養學生的欣賞能力及同理心。
<p>教具設備</p>	<p>簡報、自製桌遊、校內營養午餐菜單</p>
<p>教學活動內容及實施方式</p>	
<p style="text-align: center;">第一節：《預備，各就各位》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：知道自己的身高 / 體重。</p> <p>(二)教師：準備投影片及學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>一、每個人都有自己獨特的美</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生在一首歌的時間內找到 2~5 位和自己身體體型較相似的夥伴，完成者原地坐下。 2. 教師開始採訪各組為何會組成一組？相似之處為何？ 3. 引導出或許每個人在體型上和別人有相似的地方，但是還是不完全相同，且每個人也都有自己幻想中的身材，該如何健康的達到自己心目中的身材應該是青少年們很想知道的事。 4. 教師發下課堂學習單（附件一）。 <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>活動一、世界上真的有美醜嗎？（身體意象）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用各國不同體型的藝人圖片讓學生挑選出自己理想中的體型（可以是自己或未來的另一半），並寫下為何挑選此藝人。 2. 請 2~4 位學生分享自己的看法，同時教師反問學生為何不挑選另一位與學生挑選差異較大的藝人。 3. 透過討論，引導出每個人對於美醜的定義是主觀的，每個人的喜好也是不同的，身材好不好並沒有絕對的標準，也沒有性別的差異，學會尊重且欣賞每個人的美，別人也會反過來欣賞你的美。 <p>活動二、做自己身材的主人（健康體位）</p> <p>（一）健康身材是怎麼樣的？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論「健康體型」讓你們聯想到哪寫形容詞。 2. 思考這些「健康體型」的形容詞和你的理想體型符合嗎。 3. 導出不論「過胖」還是「過瘦」都會有健康上的疑慮。 4. 「過胖」：腦中風、癌症、糖尿病、高血壓… 	<p>教材：</p> <p>學習單</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 健 a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 ➢ 健 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫 <p>教法：</p> <p>小組討論分享</p> <p>透過分享了解每個人對外貌的差異。</p> <p>桌遊</p> <p>模擬日常的飲食情境實際進行飲食選擇，了解營養及熱量間的關係。</p>

「過瘦」：肌少症、貧血、營養不良、厭食症…

5. 傳說中的瘦胖子：播放我們這一家「媽媽的體脂肪」

(二) 介紹健康體位的判斷工具，同時實作：

1. BMI：利用健康檢查數據，個別實際計算自己的 BMI。
($BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高(m)}^2$)
2. 理想體重：利用 BMI 結果，估計自己的理想體重範圍。
(理想體重 = 身高(m) * 身高(m) * (正常 BMI 範圍))
3. 訂定目標體重：訂一個自己能接受又在理想體重範圍的「目標體重」，以利後續熱量及個人飲食計畫的實施。

(三) 為了達到目標體重需要做什麼努力呢？

1. 討論如何達到所謂的健康體型。
2. 透過結果統整，應歸納出「飲食」、「運動」及「睡眠」為影響健康體位中最重要的三大要素。

四、總結活動/評量

一、統整及預告課程

1. 健康體位需要多方面的配合才能完成，但因為飲食是最容易影響健康體位發展的要素，所以在生活上若要維持健康身材及體型應該特別注意。
2. 不論是過胖還是過瘦，都是不健康的體型，所以減重和增重都是一樣重要的，下次會繼續教大家如何用飲食達到健康的體態。

二、繳交學習單。

第二節：《開動，今天吃到飽》

一、課前準備

- (一) 學生：了解自己的飲食偏好。
- (二) 教師：準備投影片及學習單。

二、引起動機

- 一、前情提要：「飲食」、「運動」和「睡眠」對於健康體位都有一定程度的影響，想要維持健康體位三者是要互相搭配的，這幾節課會以「飲食」的角度說明如何達到健康體位。
- 二、提問你們覺得要怎麼吃才能維持好的身材，進行小組討論。

三、發下課堂學習單（附件一）

三、主要內容/活動

一、竹塘「吧費」特

(一) 吃到飽時，你會吃什麼？

1. 情境：來到竹塘吧費每個人都很興奮，難得可以吃到飽。
2. 遊戲規則：
 - (1) 食物圖卡上的食物幾乎是平時常見而且常吃的。
 - (2) 以個人為單位自由走動選擇自己想吃的食物圖卡。
 - (3) 不限數量，但請拿合理的數量，若活動過程中發現有人浪費食物，則會被貼上「請體驗飢餓」的貼紙，同時暫停個人活動，不可再選擇食物圖卡。
 - (4) 全班要在一首歌的時間內選擇完畢。
 - (5) 已完成者，請回位子開始寫學習單。
3. 活動開始，計時一首歌時間（3分鐘）。

(二) 吃到飽是一個好的健康投資嗎？

1. 活動結束後，回到座位上填寫學習單中的空格：「選擇的食物圖卡」、「營養資訊」及「熱量」。
2. 計算出所有食物圖卡上「熱量」的總和。

二、飲食是健康體位的關鍵（熱量）

（一） 熱量：以「下雨」作為比喻。

1. 熱量攝取：下雨到田裡，讓植物有水分。
2. 熱量消耗：水分吸收到植物裡，土壤又會恢復乾燥。
3. 脂肪囤積：田地吸飽水份後仍然一直下雨，植物可能會因為長期泡在水中而死亡。

（二） 基礎代謝率

1. 定義：你一整天什麼事都不做，一直躺在床上，要維持你身體的運作會消耗的最低能量。
2. 基礎代謝率會隨著年齡跟體重的變化而改變，年紀越大、體重減輕都會使基礎代謝率下降。

（三） 每日所需熱量

1. 每個人會因為身高、體重、性別、活動量、年齡等原因而需要不同的熱量攝取維持每天的熱量。
2. 建議熱量=理想體重*每公斤理想體重所需熱量
3. 實際計算個人之每日所需熱量
4. 比較『竹塘「吧費」特』活動中所拿到的熱量與自己的每日所需熱量，讓學生發現其中的差異，進而思考自己的飲食習慣是否符合健康體位的發展。

四、總結活動/評量

一、統整及預告課程

1. 或許大家都認為吃到飽時能夠吃到許多額外的營養，但是忽略了吃過量時熱量已超過身體所需。
2. 熱量攝取過多或過少對於健康體位的發展是不利的。
3. 提問所有的食物都有熱量嗎，引導出下週課程會介紹營養素。

二、繳交學習單。

-----第二節結束-----

第三節：《請問你吃了什麼？》

一、課前準備

- (一)學生：排好分組位置，依據組別入座。
- (二)教師：準備投影片及桌遊。

二、引起動機

一、前情提要：上次讓大家在竹塘「吧費」選擇了自己想吃的東西，有些人的熱量超過自己的需求熱量，有些人卻太少，既然已經知道熱量攝取和消耗程度會影響每個人體位的發展，今天要來教大家如何挑選營養高又符合熱量的飲食。

二、發下課堂學習單（附件一）

三、各組組員間分享自己在上週『竹塘「吧費」特』中選擇了哪些食物。

三、主要內容/活動

一、熱量哪裡來？

（一） 分析自己挑選的食物圖卡有哪些營養素

1. 統整出自己各種營養素項目吃了多少。
2. 排列自己攝取各項營養素的多寡順序。（多到少）

（二） 熱量飲養素（搭配學校營養午餐菜單）

1. 醣類：碳水化合物提供主要熱量。
2. 蛋白質：構成肌肉、血液、骨骼、皮膚及修復組織的功能。
3. 脂肪：保護器官及維持運作，分為飽和脂肪、不飽和脂肪。

(三) 非熱量營養素

1. 維生素：A、D、E、K (脂溶性)、B、C (水溶性)
2. 礦物質：鈣、磷、鐵、水

二、青春這樣吃就對了！

(一) 桌遊「青春這樣吃」

1. 「青春這樣吃」參考「食物大國王冒險」桌遊改編。
2. 為符合青少年每日飲食指南，需進行圖卡及份量的修改。
3. 遊戲規則：
 - (1) 本遊戲可 4-5 人一組，每人有一個自己的餐盤。
 - (2) 卡片分為「食物卡」、「加工食品卡」和「功能牌」。
 - (3) 食物卡為加分卡，加工食品卡為扣分卡，功能牌能依照上面的指示進行換牌、丟牌、抽牌等。
 - (4) 一開始每人都 5 張牌，每一回合先打開一張牌，放在自己的餐盤上，再從中央抽一張卡。
 - (5) 當有人的餐盤已經累積到符合青少年每日飲食指南上的食物份量，遊戲結束。
 - (6) 依照食物卡及加工食品卡上的分數計算得分，若已達青少年每日飲食指南者額外加 5 分。

(二) 請學生在學習單寫下今天活動學到的心得。

四、總結活動/評量

一、統整及預告課程

1. 青少年人和成人的每日飲食指南不同，因為青少年階段需要更多營養和熱量去支持身體發展，所以應該更重視飲食。
2. 下次上次又請大家為自己設計一個專屬於自己的午餐餐盤。

二、繳交學習單。

----- 第三節結束 -----

第四節：《自己的餐盤自己設計》

一、課前準備

- (一)學生：複習前幾堂課的內容。
- (二)教師：準備投影片及學習單。

二、引起動機

- 一、前情提要：上週的桌遊活動讓大家學會了每日飲食指南及六大類食物，今天上課的一開始要用搶答題檢測一下大家的學習。
- 二、小組搶答活動：以習作及其他相關問題作為搶答題目。
- 三、預告課堂設計的菜單會變成學校營養午餐的參考，增加學生動機。
- 四、發下課堂學習單 (附件一)

三、主要內容 / 活動

一、我的餐盤，我設計

(一) 做決定技能

1. 情境：上完前面的課程，如果從明天開始你可以自己準備自己的營養午餐，你會如何兼顧營養和喜好的準備你的餐盤呢？
2. 再次進行『竹塘「吧費」特』活動自行拿取食物圖卡。
3. 分析選擇：選擇「自己喜歡又營養」的食物和選擇「自己喜歡但不健康」的食物，可能有什麼不同的結果。

(二) 為自己設計一個能維持健康體位的餐盤吧！

1. 搭配自己的每日所需熱量和每日飲食指南做決定。
2. 做決定：最後的決定是選擇哪些食物在你的餐盤上。
3. 寫下為什麼做這個決定的原因，想要維持怎樣的體位。

	<p>4. 自我檢核餐盤上的營養、熱量是否符合每日所需熱量及每日飲食指南。</p> <p>5. 自己有多少的把握能在生活實踐這樣的餐盤，可能遇到什麼樣的危機。</p> <p>二、大家一起來見證我的餐盤：將各班設計的餐盤張貼在走廊，製成行動線索及成果展示。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>一、總結課程：經過了這麼多禮拜的課程，只有設計沒有實際行動都是沒有效果的，希望大家在買每一樣食物前停下來思考一下是否要買、是否要吃、是否要喝。除了飲食、再搭配好的飲食和睡眠，相信大家都能擁有自己理想中的健康體位。</p> <p>二、學生心得分享及回饋。</p> <p>三、繳交學習單。</p> <p>-----第四節結束-----</p>	
<p>評 量</p>	<p>(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性)</p> <p>學習單：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A：能具體且正確的填寫學習單內容，並正確規劃出適合自己的飲食計劃。 ➤ B：能完成學習單內容，並具體設計出飲食計劃。 ➤ C：大部分的學習單內容皆完成，並部分完成飲食計畫。 ➤ D：未達 C 	
<p>素養導向 教學原則</p>	<p>【整合知識、技能與態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 設計與日常生活情境類似的個人化學習單，學生能更清楚健康體位、飲食選擇及熱量間的關係並落實健康生活。 <p>【情境化、脈絡化的學習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 以實例討論、選擇遊戲及設計菜單讓學生能釐清迷思、明白概念並練習生活技能，作為規劃個人飲食計畫的重要依據。 <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 利用提問及對話發現對健康體位的錯誤價值觀，再透過討論釐清迷思。 ➤ 讓學生在飲食選擇遊戲中練習做決定的生活技能。 ➤ 透過學習單中我的餐盤部分規劃個人專屬的飲食計畫。 <p>【實踐力行的表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 將個人餐盤規劃之內容實踐於生活中的一餐，並調整飲食、運動維持健康體態。 	
<p>教學反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程實施需給予個別差異的協助，並且須避免依據主觀態度或想法影響學生思考體位價值觀與規劃飲食計畫。 2. 教學活動較為緊湊，教師引導的指導語要非常清楚，且學習單在使用前要先做活動說明，避免學生自行作答而未達到學習目標。 3. 價值澄清與健康計畫所需時間較長，若在課程中無法完成可作為回家作業或利用科技輔助之方式加速學生學習的節奏；此外，同儕間互搭鷹架是很好的學習策略，特別是在體位概念及飲食選擇上同儕的影響應考量於教學中。 4. 未來在教學中可以加入讓學生分析不同的飲食計劃的優缺點，更強化概念。 	

三、參考資料

1. 康軒版一上健康與體育課本及習作
2. 我們這一家「媽媽的體脂肪」影片<https://www.youtube.com/watch?v=-D0B5cnQDJ4>
3. 青少年每日飲食指南<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=4827>
4. 成人新版每日飲食指南https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=508&page_name=detail&iid=764
5. 我的餐盤<https://www.top1health.com/Article/57492>
6. 食物大國王冒險<https://mango.care/foodtopia/>

四、附錄：學習單

全「體」就「位」，出發「食塘」！

一、預備，各就各位

(一) 世界上真的有美醜嗎？

我的理想身材是 編號：	原因：
----------------	-----

(二) 做自己身體的主人

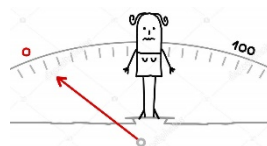
班級		姓名		座號	
身高		體重		年紀	

● $BMI = \text{體重}(\text{kg}) \div \text{身高}(\text{m}) \times \text{身高}(\text{m})$

我的 BMI = _____ (kg) \div _____ (m) \times _____ (m) = _____

查一查自己的體位在哪裡？			
年齡	過輕	適中	過重
12	小於 15.2	15.2~21.3	大於 21.3
13	小於 15.7	15.7~21.9	大於 21.9
14	小於 16.3	16.3~22.5	大於 22.5

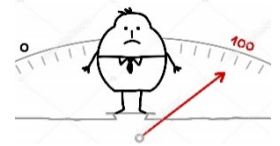
➤ 你在哪個範圍，請打勾：



過輕



適中



過重

● 理想體重 = 身高(m) \times 身高(m) \times (正常 BMI 範圍)

我的理想體重 = _____ (m) \times _____ (m) \times (15~21) = _____ (kg) ~ _____ (kg)

➤ 從理想體重中，訂一個自己能接受的目標體重(整數): _____ (kg)

二、開動，今天吃到飽

(一) 竹塘「吧費」特

	我選擇的食物圖卡	食物分類(請打✓)						營養素(請打✓)					熱量
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	醣類	蛋白質	脂肪	維生素	礦物質	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
總計													

(二) 熱量比一比

- 我在竹塘「吧費」裡吃了_____ (kcal)的熱量。
- 每日實際所需熱量 = 目標體重(kg) × 目前 BMI 範圍的每公斤所需熱量(kcal)

我的每日所需熱量 = _____ (kg) × _____ (kcal) = _____ (kcal)

	過輕	適中	過重
輕度活動 (沒有固定的運動)	35	30	20
中度活動 (有在固定的運動)	40	35	30
重度活動 (我是運動選手)	45	40	35

➤ 你在身體活動量是哪一個呢，請打勾：



輕度活動



中度活動



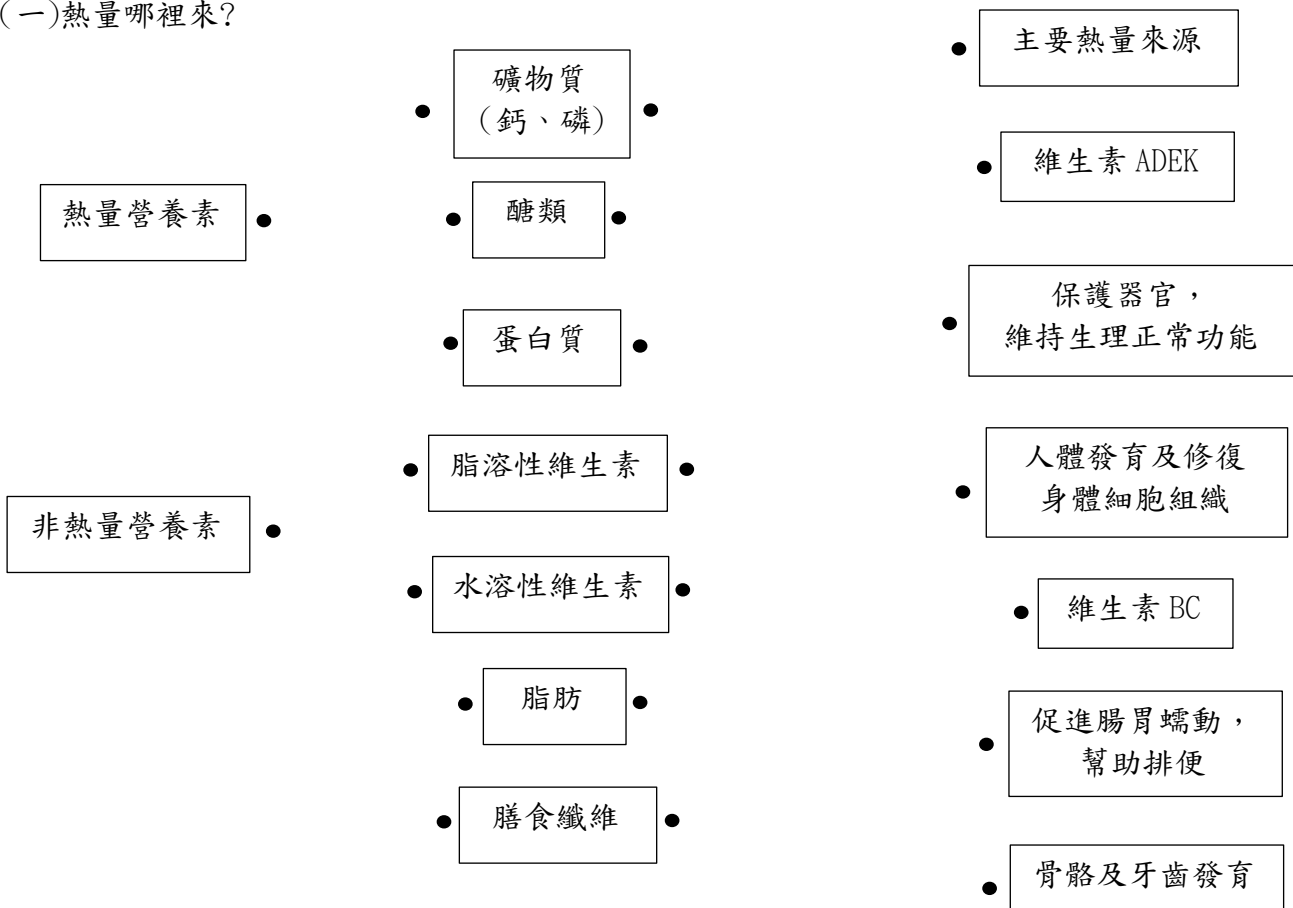
重度活動

➤ 你在竹塘「吧費」吃的熱量 - 你的每日實際所需熱量 = _____ (kcal)

➤ 你覺得為什麼會有熱量的差異：_____。

三、請問你吃了什麼？

(一) 熱量哪裡來？



(二) 青春這樣吃-玩完今天的桌遊，你學到了什麼或你有沒有什麼心得

四、我的餐盤，我決定！

如果從明天開始你可以決定營養午餐的菜單，你會如何準備一個兼顧健康和喜好的餐盤？

喜歡又營養

喜歡但不營養

有一些食物？

有一些食物？

有什麼結果？

有什麼結果？

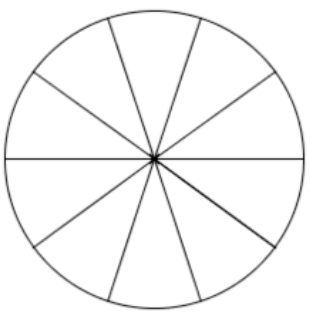
青少年每日飲食指南



◆ 貼上去前請先確認一下！

自我檢核表	打✓
攝取熱量 = 每日所需熱量	
份量符合青少年每日飲食指南	
選擇的食物 > 食品	

◆ 這樣的餐盤，你有多少把握能做到：

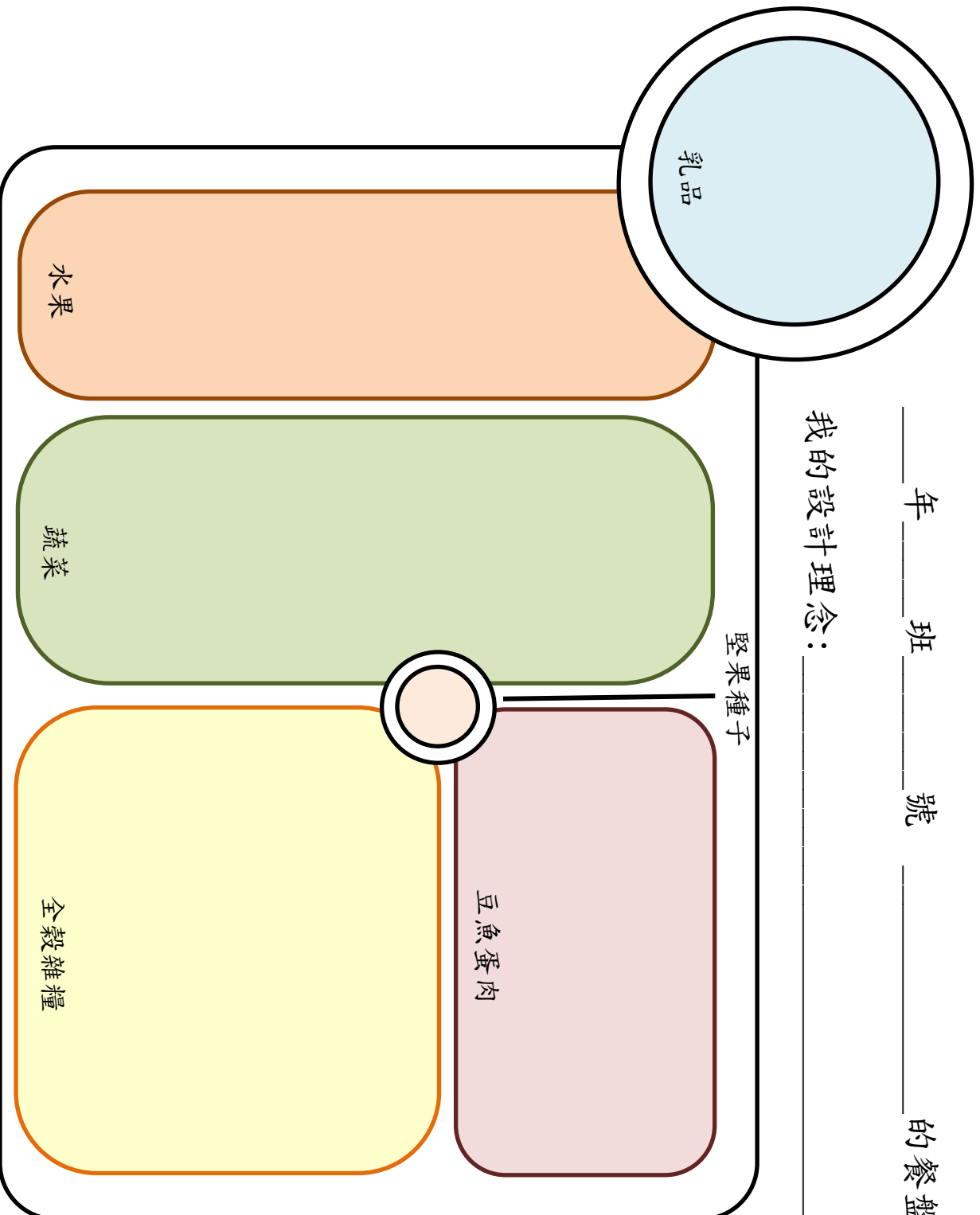


為什麼？

五、自己的餐盤自己設計(做決定)

____年 ____班 ____號 _____的餐盤

我的設計理念： _____

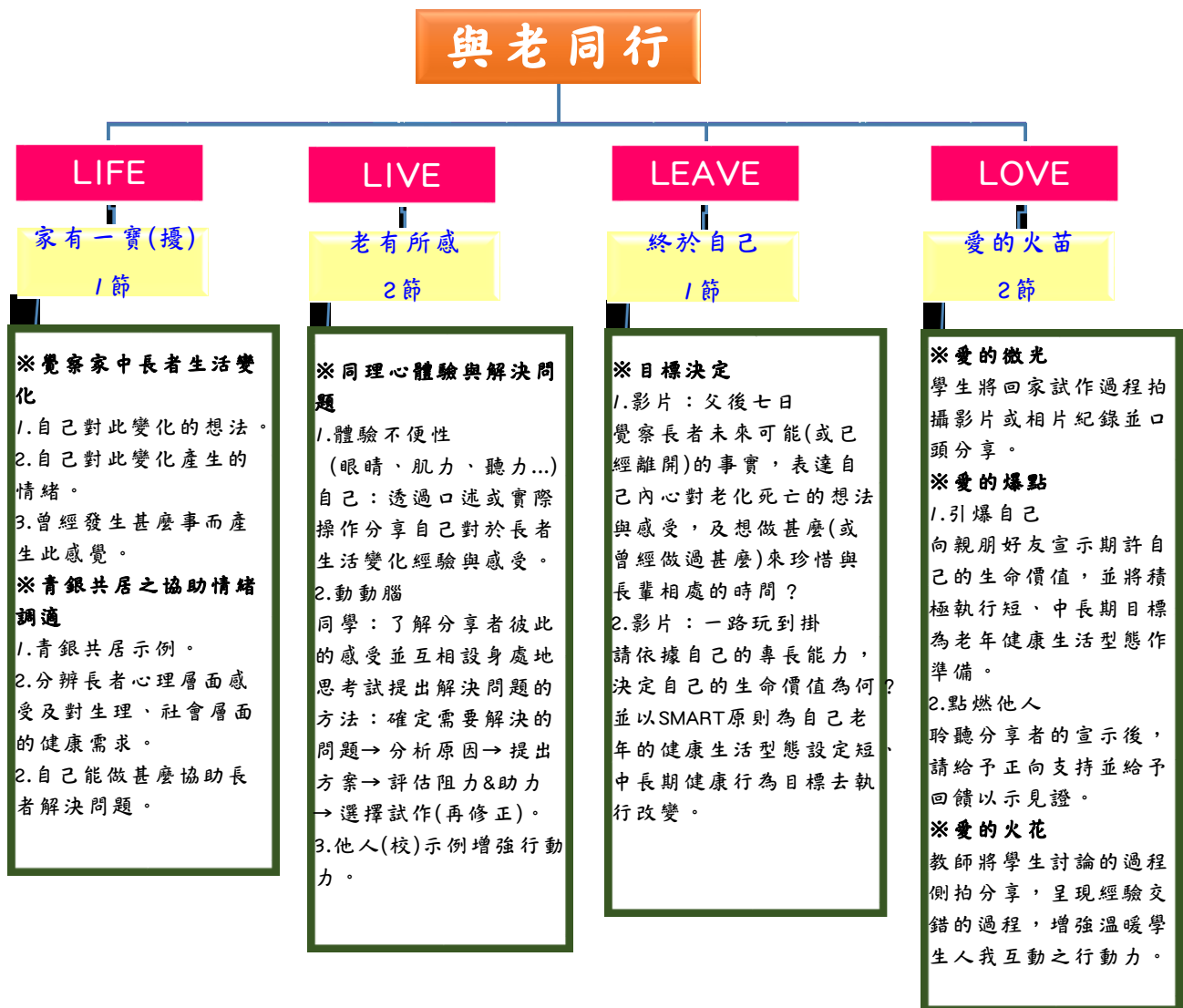


單元名稱：《與老同行~4L》

一、教學設計理念說明：

我國已於2018年轉為高齡社會，推估將於2026年邁入超高齡社會。據統計截至108年底，我國戶籍登記人口為2,360萬3,121人，其中65歲以上者360萬7,127人占15.28%，65歲以上老年人口對0-14歲幼年人口之老化指數為119.82，較去年底增加7.18，續呈增加趨勢。108年底各縣市老化指數除新竹市、新竹縣、桃園市及臺中市等4縣市小於100外，其餘縣市以嘉義縣213.1最高、南投縣166.2次之、雲林縣164.3居第3。全國有十五個縣市，老年人口在各縣市比率已超過全國平均的15%，其中嘉義縣老年人口比率最高(高達19.68%)，從96年起就持續高居台灣第一位，為全國人口最老化的縣市。曾聽到國中孩子說：「老人年紀這麼大了，怎麼不快點去死一死好!」、「阿公阿嬤好像沒事做」、「阿嬤你那沒感覺」、…等話語，為何孩子會有這樣的感受？期盼藉由4L課程活動【Life、Live、leave、Love】讓孩子與家中長者的生命經驗彼此交錯，引導學生從「自我覺察」、「同理心」出發，能夠關懷進而幫助身邊的長者「解決問題」，學習如何「青銀共處」，進而引燃學生能夠好好愛自己的熱情，規劃健康生活行動讓自己能擁有積極的健康人生。

(引自：https://www.moi.gov.tw/chi/chi_site/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=8773&sn=8811)



二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康	設計者	江芫萁、劉政昇											
實施年級	八年級	總節數	6											
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養												
	A1、身心素質與自我精進 A2、系統思考與解決問題 B1、符號運用與溝通表達	<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。</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>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>												
	呼應核心素養之教學重點													
	<p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識台灣及嘉義縣老化情形以思考分析老年人在生理、心理及社會層面的健康變化與需求，並提出適當的解決策略。 2. 面對老人期的生活變化，覺察自己的感受並能運用同理心及解決問題的技能，提出生活中可進行的日常保健方法。 3. 面對老人階段的生活，思考探索自我的生命價值及為未來的老人階段設定短中長期健康目標積極實踐。 													
	<p>教學重點呼應核心素養、學習表現及學習活動之各項連結(圖示)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>教學重點</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>核心素養</td> <td>JA2, JB1</td> <td>JA2, JB1</td> <td>JA1</td> </tr> <tr> <td>學習活動</td> <td>蝸牛圖</td> <td>體驗設計 愛的微光</td> <td>愛的爆點 愛的火花</td> </tr> </table>			教學重點	1	2	3	核心素養	JA2, JB1	JA2, JB1	JA1	學習活動	蝸牛圖	體驗設計 愛的微光
教學重點	1	2	3											
核心素養	JA2, JB1	JA2, JB1	JA1											
學習活動	蝸牛圖	體驗設計 愛的微光	愛的爆點 愛的火花											

<p>(領綱)學習重點</p>	<p>(1) 學習表現</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>
<p>(2) 學習內容</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>(3) 學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解台灣與縣內老化現況及理解老年階段的身心發展任務與個別差異。(2a-IV-1, Aa-IV-2, 生 J2) 2. 覺察自己對於家中長者在健康生活型態變化的感受，並提出適當的健康策略以助情緒調適及衛生保健。(1a-IV-1, Ca-IV-1) 3. 因應生活上的健康需求，利用同理心及解決問題的原則，修正以改善健康姿勢、規律運動及維持睡眠與情緒的健康策略。(1b-IV-3, 3b-IV-4, Da-IV-4) 4. 自我覺察長者未來可能(或已經)離開的事實，對於老化與死亡的感受和想法如何調適並思考如何與長輩溝通互動。(3b-IV-2, Aa-IV-3, 生 J3) 5. 探討人生各個面向並思考自己的專長能力，決定自己生命的意義與價值並依據 SMART 原則設定自己短、中長期衛生保健習慣的策略與實踐。(4a-IV-2, Da-IV-1, 生 J2, 生 J3) 6. 主動向親友公開表明自己的生命價值及促進健康的短、中長期健康行為目標並進行倡導，以達成人生各階段身心發展任務。(4b-IV-1, 4b-IV-3, Aa-IV-2, 生 J2)
<p>議題融入</p>	<p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>
<p>教具設備</p>	<p>(列出本單元所需的教學設備或資源) 學習單、網路資源影片、文章。</p> <p>◎設備 簡報、電視、大海報、便利貼(4X5 份)、愛的火苗小卡紙 X30 體驗活動【護目鏡 X5、報紙或作文 X5、耳塞或棉花(自備)、紙杯或厚紙板(4X5 份)、衛生筷 X5 雙、手套 X5 雙、紅綠豆 X1 包、紙盤 3X5】</p> <p>◎學習單：如附件</p> <p>◎網路資源影片、文章</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xOX_HpbJlVA 阿嬤 為什麼您沒感覺？</p> <p>http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=52829 有一種愛，叫阿嬤的愛！</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vZrYH6XuHf4 江蕙慫阿嬤</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dYQk_eC5eI8 阿公的禮物</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T_uFMQGCZYg 阿嬤的衛生紙</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zKCVex-mfPc 荷蘭跨世代共居老人院</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Q9VoN4gQS80 青銀共居實驗室</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=kVuB64MTarw&feature=emb_logo 什麼是新北市「青銀共居」？</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TUORZ3QMOMI 父後七日</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X_JqTMeVzrM 一路玩到掛</p>

教學活動內容、時間及實施方式	備註
第一節：家有一寶(擾)	
<p>一、課前準備 教師：簡報說明老化現況數據及青銀共居相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)教師提供台灣及縣內老化現況，並以聽見學生的對話及電視上廣告「阿嬤你怎麼沒感覺」喚醒學生對家中長者生活型態變化的印象，說明人生階段發展的身心任務及影片分享。</p> <p>(二)教師發放學習單後，說明蝸牛圖的內中外圈如何填寫，並藉由播放簡報說明自我覺察及情緒調適的步驟概念。</p>	<p>※評量學習目標 1 【時間】 8分鐘 【評估方法 1-1】 口頭評量與實作評量： 能夠寫出並與同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性。</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)教師播放「有一種愛，叫阿嬤的愛！」圖片搭配江蕙「慇阿嬤」音樂，及網路影片「阿嬤的衛生紙」與「阿公的禮物」，請學生進行自我覺察對於家中長者老化的感受與想法，並書寫在學習單上。</p> <p>(二)播放青銀共居相關示例的影片，說明因應未來高齡化社會型態，我們可以做甚麼樣的努力或改變？首先請學生思考家中長者對於生理、社會健康層面的生活變化的便利性與不便性以及心理感受，及如何設計適當的體驗活動，以便後續找出可協助長者情緒調適、放鬆身心更適切的健康策略方案。</p>	<p>※評量學習目標 2 【時間】30分鐘 【評估方法 2-1】 口頭評量與實作評量： 針對長輩老年生活變化能設計分享適當的體驗活動，並能夠寫出自覺察的問題。</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>(一)請找一位同學相互分享自己對於家中長者老化的自我感受與想法，並提出家中長者的生理、社會及心理的便利性和不便利性，與自己想到的體驗活動。</p> <p>(二)腦力激盪—體驗大考驗，如何讓同學可以感受到家中老年人生理、心理或社會健康層面的不便性。下次上課須實際說明及讓同學體驗。(若有必要，請帶 2 組以上設計的體驗道具)</p>	<p>※評量學習目標 2 【時間】7分鐘 【評估方法 2-1】 口頭評量與實作評量： 針對長輩老年生活變化能設計分享適當的體驗活動，並能夠寫出自覺察的問題。</p>
第二節：老有所感(一)	
<p>一、課前準備：</p> <p>(一)學生：體驗道具。</p> <p>(二)教師：準備大海報、便利貼及體驗道具。</p> <p>二、引起動機：</p> <p>(一)教師利用他校學生至校外協助關懷陪伴長者的行動，說明青少年有能力可以協助長者給予陪伴、關懷或是帶動長者進行改變，先從體驗去同理長者的感受與需求，再根據解決問題的原則提出適當的策略。</p>	<p>【時間】10分鐘</p>

<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)請上次每組2位學生找到其他2組，分享討論出家中老年人在生理、心理及社會健康層面的生活便利性及不便利性，並說明想要給班上同學進行的體驗方式。</p> <p>(二)利用教師給予的便利貼填寫完貼到海報上，並選出每一大組中最有感的體驗方式上台說明並進行操作。</p>	<p>※評量學習目標3 【時間】25分鐘 【評估方法 3-1】 口頭評量及行為觀察： 能夠向同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性及其感受與體驗方法並聆聽紀錄同學分享内容最有感的一位。</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>教師說明生活技能—解決問題的概念及原則，提醒學生必須依據家中長者的需求去設定解決的問題，思考形成問題的原因並分析可以用來解決問題的方法，擇一最佳方案回家實作，並將過程拍照/錄影紀錄繳交，成果報告將於本單元最後一節課時進行口頭分享心得感受及解決問題方案是否有需要再修正之處。</p>	<p>【時間】10分鐘</p>
<p>第三節：老有所感(二)</p>	
<p>一、課前準備： 體驗活動道具：【護目鏡 X5、報紙 X5、耳塞或棉花(自備)、手套 X5 雙、衛生筷 X5 雙、紙杯或厚紙板(4X5 份)、紅綠豆 X1 包、紙盤 3X5】</p> <p>二、引起動機： 教師提醒學生本次上課將進行再次體驗及修正計畫更加完善。</p>	<p>【時間】3分鐘</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)將小組6人兩兩一組，先各一人嘗試計時體驗視力模糊、手部肌肉力量不足、聽力退化及膝關節沉重無力感。</p> <p>(二)後由另一人計時體驗進行，原先體驗的同學從旁協助口頭指導。</p> <p>(三)教師說明老人生理上的不便性，遇到時間緊急時的壓力或是旁邊有人給予催促或協助的感受不同，期許學生能體會到老人生理、心理及社會健康層面的需求，針對設定欲解決的問題，修正策略更加完善以有效地協助家中長輩給予關懷支持。</p>	<p>※評量學習目標3 【時間】25分鐘 【評估方法 3-2】 口頭評量及實作評量： 能夠利用解決問題策略，確定自己欲解決家中長輩問題及形成原因及提出方案並分析阻力與助力。</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>(一)請各組學生於組內分享每人以一分鐘分享解決的問題及選擇的最佳方案。</p> <p>(二)小組組內分享結束後，請利用一分鐘選出小組最佳方案，上台簡介選擇解決的問題及思考哪些方案，最後選擇出哪一個最有把握的方案進行。</p> <p>(三)教師再次提醒回家試作後，將過程以照片或影片記錄繳交，之後會請學生分享心得及想改進的地方。</p>	<p>※評量學習目標3 【時間】17分鐘 【評估方法 3-2】 口頭評量及實作評量： 能夠利用解決問題策略，確定自己欲解決家中長輩問題及形成原因及提出方案並分析阻力與助力。</p>

第四節：終於自己

<p>一、課前準備：教師準備影片、影片介紹及學習單。</p> <p>二、引起動機： 教師說明人生生老病死的過程，總會有結束的一天，當我們必須要面對自己或家人的未來有一天會離開或已經離開的事實，而在我們還能有去思考改變、決定行動的機會與時間的當下，請學生能認真面對生命對自己的意義及價值是甚麼。</p>	<p>【時間】5分鐘</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)影片「父後七日」精華賞析： 1.利用影片播放後，請學生自我覺察面對家中長者未來可能離開(或已經離開)的事實，表達並記錄下自己的感受與想法。 2.請學生思考除了協助解決問題之外，自己還能如何珍惜想要與長輩溝通互動的方式。</p> <p>(二)影片「一路玩到掛」精華賞析： 1.教師摘要說明遺願清單及劇中兩個人物面對死亡的態度。 2.利用影片播放，請學生根據自己的能力專長，決定自己生命的意義價值為何？並依此按照設定目標 SMART 原則，設定自己短期、中長期的健康行為目標及策略去執行改變。</p>	<p>※評量學習目標 4、5 【時間】35分鐘 【評估方法 4-1】 口頭評量與實作評量： 面對家中長輩未來可能(或已經)離開的事實，能夠寫出面對老化與死亡自我覺察的三個問題，並說出自己想要與長輩溝通互動的方式。 【評估方法 5-1】 實作評量 能夠寫下期許自己的生命意義與價值並分享利用目標設定原則，設定短、中長期健康行為目標。</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>教師提醒：下次上課將進行試作紀錄分享報告，並由每位同學在報告完後進行「引爆自己」的活動，向班上同學及家人親友宣示自己期許設定的生命價值，並告知家將如何進行短、中長期的健康行為目標及策略。</p>	<p>【時間】5分鐘</p>

第五、六節：愛的火苗

<p>一、課前準備影片欣賞： 學生：1.試作過程紀錄的照片或影片(事先儲存) 2.愛的火苗小卡 教師：錄影機、宣示大海報。</p> <p>二、引起動機： 教師說明愛的火苗這一到兩堂課，將進行兩個部分「愛的微光」及「愛的爆點」兩個活動進行方式。</p>	<p>【時間】5分鐘</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)愛的微光 每位學生將實作紀錄的照片或影片口頭分享，並說明與家中長者互動的過程，獲得了甚麼樣的收穫與感受，以及原先設定的解決問題方案是否有需要修正之處。</p>	<p>※評量學習目標 3、5 【時間】70分鐘 【評估方法 3-3】 口頭評量及實作評量： 能夠確實試作方案並記錄過程與心得感受，與說明是否須修正方案，及與人分享</p>

<p>(二)愛的爆點</p> <p>1.引爆自己：請公開宣示自己期許的生命意義與價值，及決定短、中長期的健康行為目標策略，並請大家見證督促自己的實際行動。</p> <p>2.點燃他人：請學生及師長在聆聽同學的宣示之後，在愛的火苗小卡上回饋正向語言與肯定行動(見證簽名)。</p>	<p>【評估方法 5-1】</p> <p>行為觀察</p> <p>能夠寫下期許自己的生命意義與價值並分享利用目標設定原則，設定短、中長期健康行為目標。</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>愛的火花—將學生愛的火苗小卡及回饋單貼至大海報，在教室佈告欄宣示本學期最後一堂健康課將進行評鑑執行度。</p> <p>※教師另行紀錄學生在執行本單元與老同行 4L 活動的紀錄，後製成果與學生分享，期許學生燃起愛的火花，能夠愛自己、愛別人。</p>	<p>※評量學習目標 6</p> <p>【時間】15分鐘</p> <p>【評估方法 6-1】</p> <p>口頭評量及實作評量：</p> <p>能完成愛的火苗小卡製作並公開向親友宣示，並獲取各一位見證簽名，完成短期目標。</p>

<p>(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性)</p>					
<p>與老同行 4L 評量</p>	<p>學習目標</p>	<p>評估方法</p>	<p>A 精熟</p>	<p>B 基礎</p>	<p>C 待加強</p>
	<p>1.了解台灣與縣內老化現況及理解老年階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>1-1 口頭評量與實作評量 家有一寶(擾) 學習單~老年人生活型態</p>	<p>能夠寫出並與同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性。</p>	<p>能大致寫出家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性。</p>	<p>能部份寫出家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件。</p>
	<p>2.覺察自己對於家中長者在健康生活型態變化的感受，並提出適當的健康策略以助情緒調適及衛生保健。</p>	<p>2-1 口頭評量與實作評量 家有一寶(擾) 學習單~自我覺察(一)</p>	<p>針對長輩老年生活變化能設計分享適當的體驗活動，並能夠完全的寫出自我覺察的三個問題。</p>	<p>針對長輩老年生活變化能設計分享適當的體驗活動，並能大致的寫出自我覺察的二個問題。</p>	<p>針對長輩老年生活變化能簡單說出適當的體驗活動或部份的寫出自我覺察的問題。</p>
<p>3.因應生活上的健康需求，利用同理心及解決問題的原則，修正以改善健康姿勢、規律運動及維持睡眠與情緒的健康策略。</p>	<p>3-1 口頭評量及行為觀察 老有所感 學習單—今日最有感</p>	<p>能夠向同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性及其感受與體驗方法並聆聽紀錄同學分享內容最感性的一位。</p>	<p>能聆聽同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性及其感受與體驗方法並紀錄自己最感性一位。</p>	<p>能聆聽同學分享家中長輩在生理、心理、社會的健康層面所發生的生活事件及其(不)便利性及其感受並紀錄。</p>	

	3-2 口頭評量 及實作評量 老有所感學 習單——問題 解決	能夠利用解 決問題策略 ，確定自己欲 解決家中長 輩問題及形 成原因及提 出方案與分 析阻力與助 力，並與人分 享說明。	能夠利用解 決問題策略 ，確定自己欲 解決家中長 輩問題及形 成原因並提 出方案分析 阻力與助力 。	能夠利用解 決問題策略 ，確定自己欲 解決家中長 輩問題及形 成問題的原 因並提出方 案。
	3-3 口頭評量 及實作評量 老有所感學 習單——愛的 微光	能夠確實試 作方案並記 錄過程與心 得感受，及說 明是否須修 正方案，及與 人分享。	能夠確實試 作方案並記 錄過程與心 得感受，及說 明是否須修 正方案。	能夠確實試 作方案並記 錄過程。
4.自我覺察長者未 來可能(或已經)離 開的事實，對於老 化與死亡的感受和 想法如何調適並思 考如何與長輩溝通 互動。	4-1 口頭評量 實作評量 終於自己 學習單~父後 七日~自我覺 察(二)	面對家中長輩 未來可能(或 已經)離開的 事實，能夠完 全的寫出面對 老化與死亡自 我覺察的三個 問題，並說出 自己想要與長 輩溝通互動的 方式。	面對家中長輩 未來可能(或 已經)離開的 事實，能大致 的寫出面對老 化與死亡自我 覺察的二個問 題，並簡單說 出自己想要與 長輩溝通互動 的方式。	面對家中長輩 未來可能(或 已經)離開的 事實，能部份 的寫出面對老 化與死亡自我 覺察的問題。
5.思考自己的專長 能力，決定自己的 生命價值並依據 SMART 原則設定自 己短、中長期的健 康目標。	5-1 實作評量 終於自己 學習單~一路 玩到掛——目標 設定	能夠寫下期 許自己的生 命意義與價 值並分享利 用目標設定 原則，設定 短、中長期健 康行為目標 。	能夠寫下期 許自己的生 命意義與價 值並利用目 標設定原則 ，設定短期健 康行為目標 。	能夠寫下期 許自己的生 命意義與價 值。
6.主動向親友公開 宣示自己的生命價 值及促進健康的 短、中長期健康目 標，以達成人生各 階段身心發展任 務。	6-1 實作評量 製作愛的火苗 小卡向親友宣 示及並請其簽 名見證與督促 提醒	能完成愛的 火苗小卡製 作並公開向 親友宣示，並 獲取各一位 見證簽名，並 完成短期目 標。	能完成愛的 火苗小卡製 作並公開向 親友宣示，並 獲取親友及 同學至少各 一位見證簽 名。	能完成愛的 火苗小卡製 作並公開向 親友宣示。

教學省思

素養導向教學設計與實施原則檢核	※本單元課程尚未進入試教階段。 在課程設計中，透過網路相關音樂、影片資源及簡報製作，說明台灣老化現況及喚醒學生對於家中長輩相處之經驗以建立情境，並提供「自我覺察」、「問題解決」與「目標設定」等生活技能的概念建立，並以活動體驗同理家中長者老化過程面對生理、心理及社會等三個健康層面的變化與感受，及撰寫學習單的方式幫助學生進入生活技能概念的演練，並修正解決問題方案，進而回家實作增進與家中長者溝通互動，以使生活技能的概念維持，並延伸至學生本身覺察對於老化死亡的想法感受，最後學生能化為行動落實健康衛生習慣策略。
■整合知識、技能與態度	
■情境化、脈絡化的學習	
■學習歷程、方法及策略	
■實踐活用的表現	

三、參考資料（請列出設計本單元所參考的相關文獻、資料、網路資源等）

統計處：https://www.moi.gov.tw/chi/chi_site/stat/node.aspx?cate_sn=-/&belong_sn=8773&sn=88//

衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署，生活技能融入健康體位教學，國中版

四、附錄

（請列出搭配本單元教學所需的相關資料，如學習單、簡報、評量、回饋單等）

家有一寶(擾)

◎老年期的生活型態

請觀察家中長者進入老年期後在生理、心理及社會三個健康層面有何變化？
並判斷為長者的生活帶來(不)便利性。

內圈：生理、心理、社會 中圈：發生事件 外圈：(不)便利性

我家_____的老年生活

◎自我覺察(一)

根據台灣及嘉義縣老化情形回想：家中長者的老化過程，所產生的(不)便利性。

內容一：我現在是怎麼想的

內容二：這個想法讓我產生
什麼樣的情緒？

內容三：曾經發生過什麼
事，讓我有這樣
的感覺？

我可以怎麼做，讓同學體驗到我所敘述的家中長者老年生活的變化？

老有所感

◎今日最有感紀錄

紀錄小組中同學分享內容及體驗方法最能觸動到自己的部分。

◎問題解決

(一)確定問題	體驗老化生活不便性後，我想協助長輩解決的問題是：
(二)分析形成這個問題的原因	思考長輩會形成此狀況的原因：
(三)找出解決問題的方案	方案一：_____ 方案二：_____ 方案三：_____
(四)分析各個解決方案的阻力&助力	方案一：阻力_____ 助力_____ 方案二：阻力_____ 助力_____ 方案三：阻力_____ 助力_____
(五)選擇可行的方案	我想先採用方案_____做做看。

◎愛的微光

請將以上方案帶回家試作，並將活動過程以影片或照片拍攝繳交，或放至FB上說明，散播點點愛的微光，使更多人能感受你累積的正向能量。

※課堂上將進行口頭分享你的實作心得感受及實踐方案是否有需要再修正之處。



終於自己

◎影片：父後七日~自我覺察(二)

面對家中長者未來可能(或已經)離開的事實，我對於老化與死亡的感受和想法	
內容一：我現在是怎麼想的	
內容二：這個想法讓我產生什麼樣的情緒？	
內容三：曾經發生過什麼事，讓我有這樣的感覺？	
除了協助解決長者的問題之外，我還能做什麼來好好表達自己想珍惜(彌補)與長輩溝通互動的相處。	

◎影片：一路玩到掛~目標設定

生命有限，但你可以為自己創造生命的意義與價值，請在下方擬定草稿後進行製作愛的火苗小卡，並將於下次課堂上進行愛的爆點，「引“爆”自己」向親友同學公開宣示見證督促自己執行，並能「點“燃”他人」，去支持回饋同學的行動策略目標，簽名見證並肩負提醒之任務。

我期許自己的生命意義與價值是：			
成為一個 _____ 的人。			
時間	健康行為目標	目標設定原則	自評信心程度
短期		<input type="radio"/> 具體易懂的 Simple <input type="radio"/> 可測量的 Measurable <input type="radio"/> 可達成的 Achievable <input type="radio"/> 實際可行的 Realistic <input type="radio"/> 有時間期限的 Timed	低 ←————→ 高 1 2 3 4 5 6 7 8 9
中、長期		<input type="radio"/> 具體易懂的 Simple <input type="radio"/> 可測量的 Measurable <input type="radio"/> 可達成的 Achievable <input type="radio"/> 實際可行的 Realistic <input type="radio"/> 有時間期限的 Timed	低 ←————→ 高 1 2 3 4 5 6 7 8 9

(一)【臺中市輔導團】臺中市南屯國小-吳沐馨教師

單元名稱：《營養保健好食癒》

一、教學設計理念說明：

1. 學生透過課程，瞭解即使在臺灣這樣的進步國家，依然存在學童營養不良的問題。
2. 課程探討臺灣學童從吃保健食品來保持營養，卻未重視「吃健康食物」的危害性，進而探討目前所面臨的學童營養不良的議題，思考如何改善營養，消弭營養不良，做出正確的健康促進行動。
3. 本單元《營養保健好食癒》包含：(1)保健食品的隱憂(2)營養不良與健康(3)營養不良的消除行動三個子單元活動。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康教育		設計者	吳沐馨
實施年級	五年級		總節數	10 節
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. 認識與思考健康生活問題。 ➤ 2. 分析與探索健康生活問題與改善做法。 ➤ 3. 體驗與實踐健康生活。 	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-3 公開倡議促進健康的信念或行動。		

<p>(2)學習內容 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化</p>	<p>(3)學習目標 1. 學生能認識與覺知生活中學童營養不良現象。 2. 學生能分析、探索與省思各種營養不良的行為。 3. 學生能公開倡議均衡飲食的實際做法，反思自己如何拒絕不健康食品與選擇健康食品。</p>
<p>議題融入</p>	<p>■全球議題： 目標二:消除飢餓，達成糧食安全、改善營養及促進永續農業之 2.2 項:在西元 2030 年前，消除所有形式的營養不良。</p>
<p>教具設備</p>	<p>1. 董氏基金會食品營養特區(已授權)https://nutri.jtf.org.tw/index.php 2. 非洲小瑞士史瓦濟蘭的飢餓與營養問題 https://www.youtube.com/watch?v=-BY6oIRXa3Y 3. 電腦投影與網路</p>
<p style="text-align: center;">教學活動內容及實施方式</p>	
<p>【活動一】營養不良的警訊 從董氏基金會的食育力調查中，探討臺灣學童營養不良的議題，認識現代人攝取保健食品，忽略真食物產生的危害。</p> <p style="text-align: center;">第一節：《保健食品的隱憂》</p> <p>一、課前準備 ★暖身活動：非洲小瑞士史瓦濟蘭的飢餓與營養問題 https://www.youtube.com/watch?v=-BY6oIRXa3Y</p> <p>二、引起動機 ★課程思考 1. 有些國家的孩童因為飢餓而導致營養不良，甚至死亡，但是在富裕的臺灣，我們卻也有學童營養不良的問題，為什麼？</p> <div data-bbox="108 1720 608 2018" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="608 1704 954 2018" data-label="Text" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p>老師引導思考:為什麼臺灣這麼富裕，還存在營養不良問題?以重新檢視「營養不良」定義</p> </div>	<p style="text-align: center;">評量方式</p> <p>1. 口說評量: (1)學生能認識學童營養不良的各種現象。</p>

2. 公布董氏基金會的兒童食育力調查:發現有 52.1%家長會讓孩子吃保健食品,了解班級中食用保健品的學生比例與原因(如:改善腸道菌相、增強免疫力、減緩過敏、補充鈣質、視力保健)。

(3)探討為何臺灣這麼重視保健,卻仍然出現學童過輕、過重或肥胖現象的各種營養不良問題(營養不良 malnutrition 是一個描述健康狀況的用語,是指由不平衡飲食所造成的營養素缺乏、過剩、或比例失調)。

三、主要內容/活動

(一) 透過調查結果,學童食用保健食品的現象,透過討論保健品與食物對健康的促進,進而分析攝取真食物更能均衡營養促進健康。

(二) 學生完成**心智圖**。

四、總結活動/評量

★老師總結:從課程中,我們發現貧窮造成飢餓與營養不良,像史瓦濟蘭;但是富裕如臺灣卻還普遍存在營養不良的問題,甚至為了改善營養不良而攝取保健食品。小朋友,請大家今天回去後可以進行相關資料的閱讀與準備,下一節課中,我們將分組進行辯論,在辯論過程,我們希望學生能廣泛搜尋與閱讀國際資料,看看其他國家有沒有這樣的問題,他們又如何因應,來深入瞭解這個議題。

第二~三節:《保健食品的隱憂》

一、課前準備

★暖身活動:說明今日健康辯論議題:保健品能促進健康。

正方:保健品能促進健康

反方:保健品不能促進健康

參賽同學正反方都要準備,當天抽籤決定正方或反方。

二、引起動機

★建立辯論規則

規則:每隊三位辯士,依申論次序為一辯、二辯、三辯,指定其中一位兼任結辯。

道具使用:可使用平面或實物道具輔助發言,不得使用有聲或錄像道具。需提前三天提出申請。

(2)學生透過調查結果覺知造成營養不良的原因。

(3)學生察覺保健食品並非營養提供的主要來源。

2. 作業評量:透過探討理解覺察,能以心智圖方式創作,表現造成臺灣學童營養不良的原因。

3. 學生能透過議題討論,關心消除營養不良的國際問題。

1. 作業評量:

(1)學生能準備充足的國際訊息,分析探索與省思健康議題,作為答辯內容準備。

協助：發言辯士不得從隊友獲得言語上協助，但可傳遞紙張資料。對方發言時，一方不可討論出聲（可耳語、傳紙條）。

三、主要內容/活動

★辯論與結辯：

第一段：申論（25分鐘）

1. 正方一辯申論，3分鐘。
2. 反方一辯質詢正方一辯並申論，3分鐘。
3. 正方二辯質詢反方一辯並申論，3分鐘。
4. 反方二辯質詢正方二辯並申論，3分鐘。
5. 正方三辯質詢反方二辯並申論，3分鐘。
6. 反方三辯質詢正方三辯並申論，3分鐘。
7. 正方四辯質詢反方三辯並申論，3分鐘。
8. 反方四辯質詢正方四辯並申論，3分鐘。
9. 正方一辯質詢反方四辯，1分鐘。

第二段：激辯質詢（10分鐘）

10. 反方首先質詢正方30秒。
11. 正方有30秒可討論，之後1分30秒申辯並反質詢。
12. 以此類推雙方交叉激辯質詢共10分鐘。
13. 一人只能重複一次質詢或申辯，下次發言須先經過一次休息，才能再次質詢或申辯。

第三段：結辯（6分鐘）

14. 正方結辯3分鐘。
15. 反方結辯3分鐘。

四、總結活動/評量

★學生回饋：從辯論活動中，你學到什麼？

★老師總結：從辯論活動中，我們發現只吃保健食品，而不重視真食物確實無法真正達到身體健康。透過精彩的辯論活動，在飲食教育的推行已成為全球趨勢，也瞭解臺灣與各國，對學童營養的重視，因為從孩子餐盤的現在，就可以想像孩子的未來，希望透過這次的思辯活動，使大家更清楚食物與健康的關係，以真正增進健康。

【活動二】營養不良與健康

學生發現「吃健康的食物」的重要性，以臺灣與各國學童午餐情況，分析臺灣與他國學童營養不良的問題與未來食育推動作法。

2. 口頭評量：

(1) 學生能透過思辯、覺察在地與全球的營養不良與影響健康問題。

(2) 學生能省思並說出思辯後的成長。

第四-五節：《各國午餐比一比》

一、 課前準備

★各國學生午餐學習單

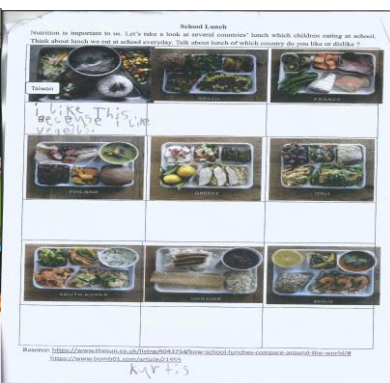
二、 引起動機

★教師引言:各國學童營養午餐比一比，蒐集與說明各國的午餐飲食。

三、 主要內容/活動

★教學活動

- (1)說明學童飲食教育重點。
- (2)分析臺灣與他國目前的飲食教育現況。
- (3)金頭腦時間—食育比對快問快答活動。



1. 老師介紹各國與臺灣學童營養午餐
2. 學生分組分享:自己喜歡哪一國的學童午餐
3. 各組討論不同國家的飲食與飲食教育

四、 總結活動/評量

★受到不同文化、經濟、食農方式、教育程度、飲食習慣……等因素影響，以學童營養午餐為例，各國與臺灣飲食特色各有差異，從課程中，我們也反思臺灣在學童飲食教育上的努力，並期待學童建立吃健康食物的習慣，以改善營養不良的問題。

第六節：《食物王國》

一、 課前準備

★六大類食物表、食物金字塔、食物扇形圖

1. 文本閱讀:

(1)學生能閱讀思考國際午餐飲食教育報導與資料。

2. 口頭評量:

(1)學生能從國際午餐飲食教育現況中，探索臺灣與他國的營養與健康問題，分析省思現況與作法。

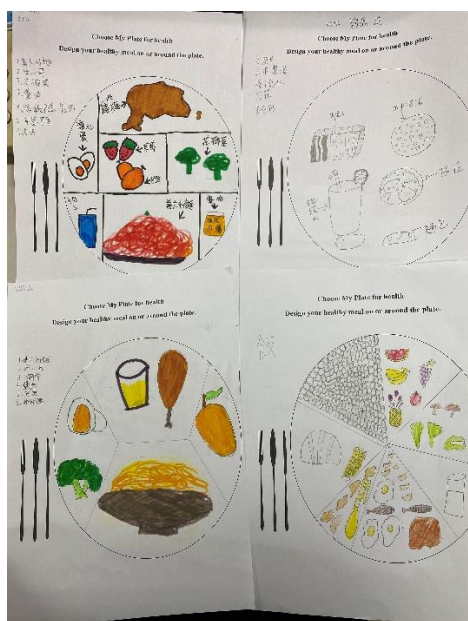
二、 引起動機

★教師引言:為建立學童健康飲食,改善不良飲食型態,正確認識食物與其營養價值至為關鍵,本節課由學生規劃與建議各階段學生所需的營養。

三、 主要內容/活動

★教學活動

- (1)認識六大類食物組成與營養。
- (2)引導學生發現不同年齡所需營養各有差異。
- (3)依照不同的飲食文化,規劃建議學童一天所需均衡營養飲食。



依據六大類食物與年齡,規劃自己最喜歡的一日均衡飲食

四、 總結活動/評量

★綜合活動:

- (1)學生分組製作食物金字塔、食物扇形圖。
- (2)各組上台報告各組規劃之不同階段學童之食物金字塔或食物扇形圖,以促進有效飲食,做出改善營養的建議行動。



1. 口說評量:

- (1)學生能認識不同階段學童一日所需均衡飲食。
- (2)學生能透由多元飲食方式規劃每日飲食建議

2. 作業評量:

- (1)學生能製作依據不同階段年齡製作食物金字塔或食物扇形圖。

★老師總結:

養成吃健康食物的習慣，注意均衡飲食，以改善營養，相信大家在製作完食物金字塔或食物扇形圖後，更能瞭解不同階段的自己所需要的食物與營養，也更能將好的健康概念帶給家人。

★預習學習單:一週飲食紀錄表，並於下週上課帶來。

第七節：《我們的一週飲食》

在學習食物與營養後，重要的便是形成素養，在生活中能夠正確選擇與健康飲食，真正落實在日常中，接下來的課程，要讓大家檢視臺灣學童在食育養成的困境與突破。

一、 課前準備

★學生完成「一週飲食紀錄表」

1. 作業評量:

(1)學生能完成一週飲食紀錄表。

5419 陳韋茹

What do we eat for one week?

Record what do we eat for a week, check out they are healthy or not!

Monday 牛奶 三明治 湯 飯 菜 糖醋魚 花椰菜 白飯	Tuesday 牛奶 蛋 蔬菜 湯 飯 菜 小雞排飯	Wednesday 牛奶 蛋 三明治 湯 飯 菜 肉 魚湯 牛肉麵飯
Thursday 牛奶 粽子 湯 飯 菜 貢丸湯 乾麵	Friday 牛奶 蛋 麵 湯 飯 菜 米飯 海鮮 菜	Saturday 牛奶 4杯 麵 飯 菜 蝦仁湯麵 肉片 肉片 肉片 肉片

- 全: 正正正正
- 蔬: 正正正正
- 水: 正正正正
- 豆魚肉蛋: 正正正正
- 奶: 正
- 油: 正

南屯國小(圖 1 圖 2)與澳洲 Auburn South Primary School(圖 3)學生完成一週飲食紀錄表

What do we eat for one week?

Record what do we eat for a week, check out they are healthy or not!

Monday breakfast: 牛奶 蛋 麵 午餐: 飯 雞肉 青菜 湯 晚餐: 飯 青菜 肉 香腸 湯	Tuesday breakfast: 巧克力牛奶 麵 蛋 午餐: 飯 魚 青菜 蛋 湯 晚餐: 牛肉 湯 麵	Wednesday breakfast: 牛奶 蛋 麵 午餐: 麵 飯 雞 湯 晚餐: 蒸蛋 肉片 湯 麵 菜 魚 飯
Thursday breakfast: 花生 麵 奶 午餐: 飯 魚 肉 青菜 湯 晚餐: 大腸 麵 湯	Friday breakfast: 牛奶 土司 午餐: 飯 牛肉 豆 青 菜 花椰菜 湯 晚餐: 麵 湯	Saturday breakfast: 油飯 牛奶 午餐: 水餃 湯 晚餐: 湯 肉 飯

- 全 18
 - 蔬 11
 - 水 11
 - 豆 12
 - 蛋 12
 - 油 18
- 2016.11.8 吳淑慧

What do we eat for one week?
Record what do we eat for a week, check out they are healthy or not!

Monday	Tuesday	Wednesday
B - Jam on toast L - Ham and cheese sandwich and Jam sandwich. D - Rice, dried seaweed and egg	B - Jam on toast L - Ham and cheese Roll D - Brown noodles	B - cornflakes L - Korean Rice D - Korean rice
Thursday	Friday	Saturday
B - Yagurt, oats, strawberry, orange L - Ham and cheese roll. D -	B - cereal L - Roll D - seaweed soup	B - Weet-bix L - Rice + dried seaweed D - Seaweed Soup

(Auburn South Primary School Grade 2)

二、引起動機

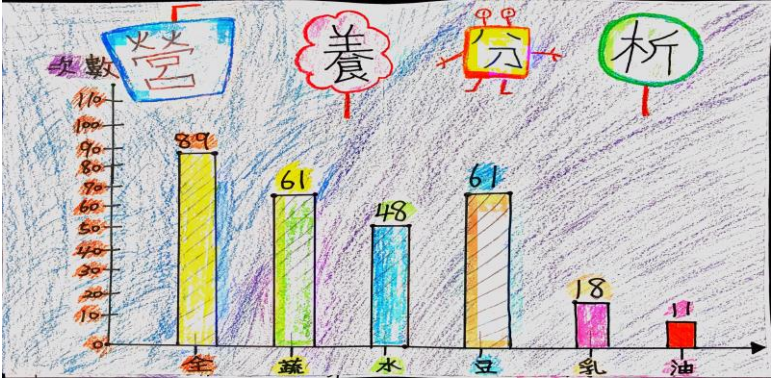
★教師引言：大家都已完成飲食紀錄表，我們一起來檢視在這份紀錄表中，各組小朋友在飲食與營養上的實際行動如何。

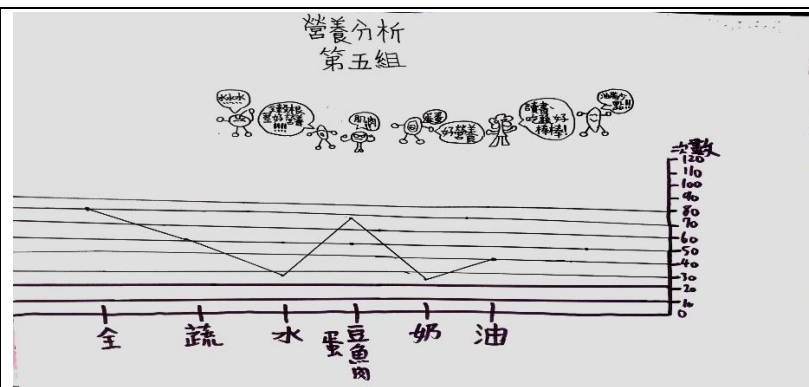
三、主要內容/活動

★學生活動：

(1)分組進行一週飲食紀錄表統計圖並設計一餐健康飲食。

(2)學生能完成一週飲食紀錄表統計圖。





(2)分析小組同儕的健康飲食情形如何。

(3)分組上台報告小組同儕的健康執行情形，與沒做到的原因。

四、總結活動/評量

★綜合活動：

張貼展示各組學生飲食紀錄表、統計圖與小組健康飲食設計學習單。

★老師總結：

知道不等於做到，但是如果知道食物營養與健康的關係，而沒有做到的話，那麼我們一樣不能改善營養、促進健康，所以從各組報告中，我們在生活中要更加省思行動，做出正確的健康選擇。

【活動三】營養不良消除行動

第八節：《健康報報》

一、課前準備

★董事基金會「把關不健康食品」剪報蒐集

二、引起動機

★★教師引言：老師準備了很多臺灣與各國在學童健康與改善營養上的新聞報導(取自董氏基金會把關不健康食品)，這堂課我們將進行「健康報報」活動。

三、主要內容/活動

★綜合活動：

(1)各組選取一議題(含糖飲品、熱量新標示、健康警示、垃圾食物等)，進行深度資料判讀與演繹歸納問題。

(2)運用 5W2H 進行議題分析與解決。

WHY——為什麼？為什麼要這麼做？理由何在？原因是什麼？

2. 口說評量：

(1)學生能說出每組同學健康飲食狀況，並分析未做到的原因，並提出如何有效行動。

1. 文本閱讀與省思：

(1)學生能閱讀思考國際與臺灣把關不健康飲食報導與資料。

(2)學生能從文本資料中歸納並選擇與擬定討論議題。

2. 口頭評量：

(1)學生能參與討論，並提出看法。

WHAT——是什麼？目的是什麼？做什麼工作？
 WHO——誰？由誰來承擔？誰來完成？誰負責？
 WHEN——何時？什麼時間完成？什麼時機最適宜？
 WHERE——何處？在哪裡做？從哪裡入手？
 HOW——怎麼做？如何提高效率？如何實施？方法怎樣？
 HOW MUCH——多少？做到什麼程度？數量如何？質量水平如何？費用產出如何？
 (3)完成 5W2H 海報後，小組上台報告。

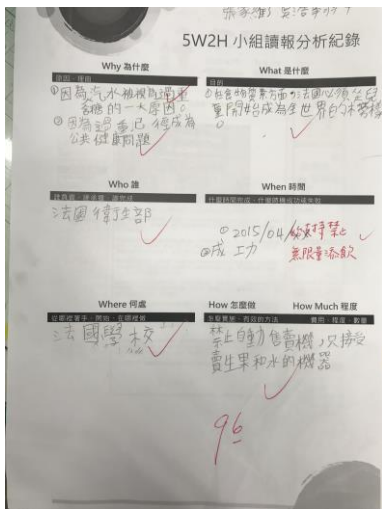
(2)學生能總結報告討論結果。

3. 情意評量：

(1)學生能尊重他人的觀點。

4. 作業評量：

(1)學生能完成 5W2H 海報。



四、總結活動/評量

★老師總結：瞭解這些造成營養不良的因素，其實充斥在我們的生活，從議題分析的過程，也建立我們未來做出聰明的健康選擇習慣，才成真正在生活中，做到改善營養，消弭營養不良。

第九-十節：《改善營養消除行動展》

一、 課前準備

★蒐集本課程 8 堂課之學習成果。

★展示區規劃與布置(課前安排)

★事先分組於展示區前進行活動與成果說明

二、引起動機

★教師引言：本課程 8 堂課的營養不良的警訊與消除營養不良行動的學習，幫助我們檢視了臺灣與各國在營養不良問題與改善作法，最後二堂課，我們將課程成果於穿堂公共空間做展覽分享，各組的同學分配工作，於全校彈性課二堂課時間進行展示說明與回答問題。

三、主要內容/活動

★綜合活動：

1、營養不良消除行動之任務分配。

2、請導覽學生站立於分享的海報或資料旁對參觀學生進行說明與答問在地與國際上在改善營養，消弭營養不良的議題。

3、課程進行全校性的交流、提問與分享，讓消弭各種形式的營養不良能被更多人持續關注與落實。能被持續關注與落實。

四、總結活動/評量

★穿堂公共空間成果展覽



學生能公開倡議飲食教育有效做法，表現促進健康的積極行動。

評 量

1. 以課堂口說、學生學習單、分組實作活動作為形成性評量。
2. 各班探討臺灣與他國在改善飲食營養、消除營養不良、建立健康飲食行為的作法將由各班學生採全校性闡述與展示方式，進行總結性評量。
3. 記錄學生回饋單、家長回饋單與教師回饋單作為課程成效檢核。

教學省思

<p>素養導向 教學與實施 原則檢核</p>	<p>【整合知識、技能與態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 運用思辨與合作學習方式，鼓勵學生表達，藉以整合、知識技能與態度。 <p>【情境化、脈絡化的學習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 於生活情境中，學生進行一週飲食紀錄，整合性落實與檢視自己的健康行動。 <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 透過小組、個人討論分享的過程，能訓練學生的反思及表達能力。 ➤ 在學習歷程中，運用多元教學策略，能啟發健康生活問題的思考能力，如問思教學法、心智圖引導與製作、5W2H 分析思考策略、辯論策略等。 ➤ 透過體驗與實踐，能促進學生處理日常生活中運動與健康的問題。 <p>【實踐力行的表現】</p> <p>各分組、個人能在完成介紹課程方案學習成果。</p>
<p>■整合知識、技能與態度 ■情境化脈絡化的學習 ■學習歷程、方法與策略 ■實踐力行的表現</p>	<p>教學現況的省思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在合知識、技能與態度方面，著重學生在課程中的參與、表達與學習單/作品呈現，為因應個別差異，在課程中也做了合作或協作式異質分組，促進導生學習，因此各小組皆能有效完成任務或學習單。 2. 為使學生有意義知覺營養與均衡飲食與生活息息相關，規範一週飲食紀錄，使學生充分注意飲食攝取與健康的關聯，大部分的學生都能輔以圖文紀錄三餐飲食，極少數學生僅以文字記錄，也有少數學生週間紀錄有缺漏現象，但皆能透過隔天回想後完成學習單。 3. 在學習歷程方法與策略方面，保健食品能否促進健康的辯論賽與 5W2H 的讀報分析兩部分在執行上觀察到學生因為對辯論程序的不熟悉，導致思考時間不足、未能針對問題說明等現象，因此歷程中多次停下來再說明，而影響後續下課時間；5W2H 讀報分析能有效引導學生抓取報導訊息，但在歸納過程，學生發現有些報章訊息不夠完成，有些國際新聞關注(如含糖飲料的含糖限制與規範等)也同時在臺灣備受關注，因此在報告時學生得以有更多的延伸與補充。學生在一週飲食表後續的統計與呈現上，比起辯論賽與讀報策略表現更多樂趣。 4. 實踐力行方面採學生倡議方式，為使全校學生均能關注飲食與健康議題，安排五年級各班學生依據教學歷程與成果進行布置與報告，再由各年級教師帶領學生依據安排時段進行參觀、聆聽報告與回饋。

三、參考資料

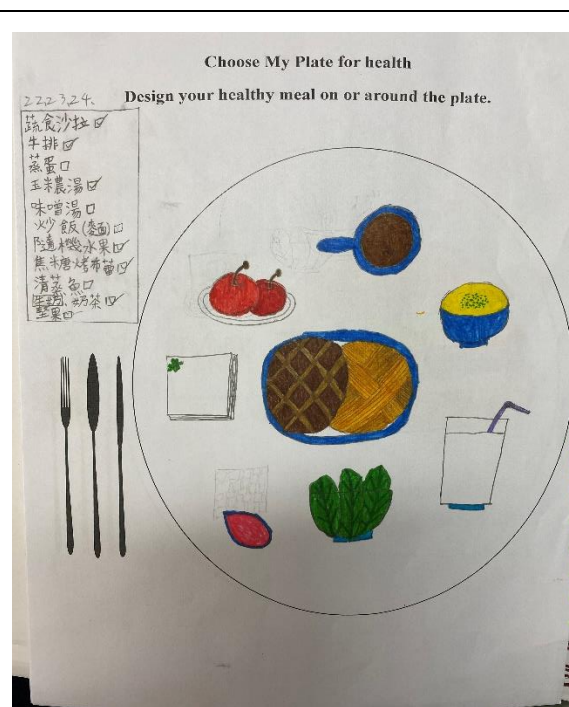
1. 董氏基金會食品營養特區 <https://nutri.jtf.org.tw/>

2. 各國營養午餐網站 <https://www.voncho.me/10-kinds-of-foods-that-appeared-frequently-in-school-lunch/>

四、附錄

項目	表件樣式
<p>5W2H讀報分析</p>	<p>董氏呼籲儘速明訂油糖鹽上限 5W2H 小組讀報分析紀錄</p> <p>Why 為什麼 原因: 理由 現代人飲食日益精緻化, 為 刺激消費者味蕾, 而食品商 過度加工調味, 常有油糖鹽含 量過高問題。</p> <p>What 是什麼 目的: 增加明訂可規範, 以保障國人 健康, 並學國際做法。</p> <p>Who 誰 負責人: 誰 衛生福利部</p> <p>When 時間 時間: 何時 2016年全國最新公佈的飲食指南 2012年在(國民飲食指南)未詳</p> <p>Where 何處 地點: 何處 食鹽的來源</p> <p>How 怎麼做 方法: 如何 ① 開發健康的食品 ② 減少調味料, 減少限制 在產品配方</p> <p>How Much 程度 程度: 多少 每日 5g</p>
<p>臺灣午餐與其他國家比較圖</p>	<p>食育報告書</p> <p>台 V/S 澳</p> <p>營養 台: 營養 澳: 不營養</p> <p>菜色 台: 雞肉, 海鮮, 不可自備 澳: 餅乾, 飲料, 可自備</p> <p>午餐方式 台: 學校準備 澳: 自備</p> <p>小組 台: 2x3 澳: 1x3</p>

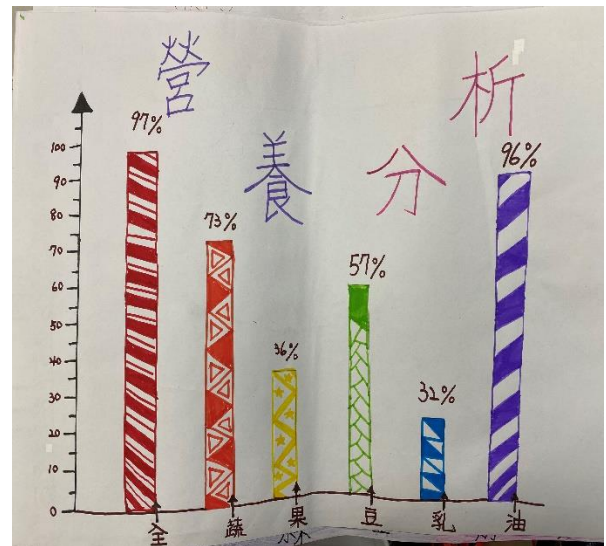
規劃一天所需的均衡飲食



一週飲食紀錄表



一週飲食紀錄統計長條圖



一週飲食紀錄統計折線圖



食物金字塔



食物扇形圖



(二)【雲林縣輔導團】雲林縣斗南國中-阮郁茹教師

單元名稱：《健康青春向前行》

一、教學設計理念說明：







青春是人生必經之過程，對於剛升上國中的學生來說，因為性別及個別差異性大，所以在設計有關青春期的教學活動必須兼顧不同生活經驗的學生，並藉由同儕間的分析倡議，讓學生進行自我覺察及自我悅納。本課程設計特別強調同理、尊重與接納，期望兩性能健康自在的享受生長發育帶來的變化，並學習面對及解決青春期常見的困擾。

本課程設計共三堂課，第一堂先從學生覺察自身在青春期的困擾開始，介紹男女性生理上的差異；第二堂課從青春期女生最感困擾的「生理期不適」開始，介紹「好朋友的好朋友-衛生棉」，運用「體驗學習」分組探討女性在經期需面對的實際問題，讓男生學習同理女生，讓女生能自然暢談經期的經驗而不避諱。第二堂後半節課從破除男生生理的迷思開始，接著介紹男性青春期生理的改變。第三堂課探討青春期男女共同的困擾-「青春痘」，運用ORID焦點討論「青春無罪」，並讓學生分組進行健康倡議宣導，最後使用影片找碴進行正確洗臉步驟教學並利用健康技能檢核表，請學生回家實際操作正確洗臉步驟並完成學習單。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/健康教育		設計者	阮郁茹
實施年級	七年級		總節數	3 堂課
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2、系統思考與解決問題	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。	使學生能覺察青春期的健康問題並思考解決的方案 1. 針對「青春期生理變化」的困擾，討論出抒解的方法。 2. 針對「青春痘」的困擾討論出預防及面對的方法。	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
(2)學習內容 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。		(3)學習目標 1. 對兩性青春期的變化有正確的認識。(Db-IV-1*1a-IV-1) 2. 能覺察自己青春期生理上的變化與困擾。(Db-IV-1*2a-IV-2) 3. 具備同理心，願意體諒並協助他人在青春期面臨的困擾與不適。 (Da-IV-1*3b-IV-4) 4. 能透過討論統整出預防及減輕青春痘困擾的方法並公開宣導 (Da-IV-1*4b-IV-3)		

議題融入	性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。										
教具設備	教學簡報、衛生棉展示板、仿真使用過的衛生棉(紅墨水)、小黑板及粉筆、色筆、骰子、便利貼、廣告片段影片、雙面圈叉板、ORID 焦點討論 A4 圖卡和討論單、洗臉步驟影片、健康技能檢核學習單										
教學活動內容、時間及實施方式		備註									
第一節：《我們不一樣》											
一、課前準備											
(一)學生：按照性別分成女生組和男生組，共分成 8 組 (二)教師：事先製作教學簡報、學習單、色筆、骰子、便利貼。											
二、引起動機											
請學生想想自己進入青春期後有甚麼困擾?(若還沒進入青春期的同學，回想別人曾對自己表示過青春期的困擾) 給學生參考大數據：青春期男孩有 43%擔心自己長不高，其次 38%有青春痘煩惱，另一方面，女孩則是有 76%困擾生理不適，17%擔心身高問題。(取自優活健康網)											
三、主要內容／活動											
(一)我轉大人了嗎?											
說明青春期的變化:1、身高與體重會急遽增加。2、生殖系統的功能趨於成熟。3、出現第二性徵。請學生試著從事先做好的表格內的第二性徵利用不同顏色的色筆分別勾選出男性及女性的第二性徵，特別說明有些特徵為男女皆會出現的第二性徵，如陰毛及腋毛的生長。											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">喉結突出</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">臀部較豐圓</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">乳房發育</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">皮下脂肪較厚</td> <td style="text-align: center;">開始長出鬍子</td> <td style="text-align: center;">聲音低沉</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">長出腋毛</td> <td style="text-align: center;">肌肉較發達</td> <td style="text-align: center;">開始長出陰毛</td> </tr> </table>			喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育	皮下脂肪較厚	開始長出鬍子	聲音低沉	長出腋毛	肌肉較發達	開始長出陰毛
喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育									
皮下脂肪較厚	開始長出鬍子	聲音低沉									
長出腋毛	肌肉較發達	開始長出陰毛									
(二)真心話大冒險											
各組成員進行組內分享，每位成員輪流擲骰子，依據骰子點數決定分享的內容，並由上一位組員在便利貼上仔細紀錄發表的內容。每組進行兩輪，第二輪若擲到跟自己第一輪相同的點數則重新擲骰子。兩輪結束後將所有寫好的便利貼依點數貼在黑板上，再由老師統整分析全班的答案。											
		自我覺察									

 <p>你是否感覺自己已進入青春期? _____ 是否發現在生理上有些變化? _____</p>	 <p>你是否覺得自己在心理上，出現了一些變化 _____</p>	 <p>對於青春期後，你覺得會最令你困擾的是 _____ 因為 _____</p>
 <p>「轉大人」是否令你開心? _____ 為什麼? _____</p>	 <p>你覺得青春期的男(女)生，需要注意的健康問題是 _____</p>	 <p>關於青春期，我希望能學到多一點有關 _____ _____</p>

【注意】

1. 不得批評或取笑他人分享的內容
2. 請照實回答，若是太過隱私的內容可以省略

(三)與月經和平共處

介紹女性青春期生理變化，說明月經的形成原因，強調是正常的新陳代謝過程。經期的營養與保健-注意私密處的衛生、減輕經痛的方法。

四、總結活動/評量

青春期的生長與發育有很大的個別差異，不需和他人過度比較早晚
回家作業：查查看，「月經」有沒有其他名字？

第二節：《愛自己也要體貼別人》

一、課前準備

- (一)學生：按照性別異質分組，每組組員有男有女，共分成 8 組
- (二)教師：事先製作衛生棉展示板、利用紅墨水仿造使用過的衛生棉、準備每組一塊小黑板及粉筆、雙面圈叉板。

二、引起動機

問學生是否查到月經的其他名字？其中有一個名字「好朋友」最符合今天要進行的課程。

三、主要內容/活動

回顧上一節課所教的有關月經內容，並問問學生是否查到月經的其他名字。其中有一個名字「好朋友」最符合今天要進行的課程。

(一)衛生棉的選擇大有學問~

問學生是否注意到賣場陳列架上琳琅滿目的衛生棉？有何不同？教師拿出事先製作好的衛生棉展示板並說明使用時機(護墊、一般流量、量多型、夜晚型)，接著拿出利用紅墨水仿造使用過的衛生棉，說明並示範「衛生棉的丟棄方法」，強調衛生與觀感，避免造成他人不便。

(二)進行「好朋友的好朋友」教學活動：

全班一起閱讀一段文章有關月經的迷思與衛生棉的歷史定位，接著分組依序討論並利用小黑板發表相關問題。

鼓勵學生發表

1.月經真的代表身體不淨嗎？為什麼？	2.經期的女生要如何保持良好衛生？	3.不同種類的衛生棉用在哪些不同狀況？
6.當女性家人或同學月經來而不舒服時，我能提供甚麼幫助？	5.想想看，女生在使用衛生棉時最在乎的是甚麼？	4.算算看，每次經期大約會用掉多少塊衛生棉？

分享衛生棉廣告中的訴求-強調乾爽舒適、一覺到天亮

播放屈臣氏的好朋友廣告-男性體貼女性經期的不適，幫女性朋友選購衛生棉少一分的避諱和歧視，也讓女性少一分的尷尬和壓抑，多一分的自信和自在。

羅志祥的好朋友



運用同理心

(三) 男生也要愛自己

快問快答，學生利用雙面圈叉板回答以下問題

- 1.男性的陰莖長度跟性能力有關嗎？
- 2.男生都要割包皮嗎？
- 3.男生常穿牛仔褲會不孕嗎？
- 4.自慰會影響性功能？

介紹男性青春期生理變化。強調個人衛生的重要，例如包皮的清潔及夢遺的處理。破除自慰的迷思-自慰不是罪惡，可紓解性方面的壓力和緊張。但要注意隱私、安全與衛生，並避免造成他人困擾。

四、總結活動/評量

正視青春期的變化，破除迷思，不論男生或女生都要好好愛自己並同理他人的感受，生長發育有個別差異，避免刻意比較彼此第二性徵，也不要避諱就醫。

第三節：《青春保衛戰》

一、課前準備

- (一)學生：按照性別異質分組，共分成 8 組
- (二)教師：印製 ORID 焦點討論 A4 圖卡 8 張和討論單、錄製洗臉步驟影片、印製健康技能檢核學習單

二、引起動機

複習前兩節上課的重點，男女生在青春期不同的困擾。

三、主要內容/活動

(一)焦點討論：

男女青春期雖然有很多不同的變化，但是有「青春痘」困擾的男生及女生的比例都很高。進行運用 ORID 焦點討論「青春無罪」，一開始不能「破梗」，所以先不讓學生知道是要討論青春痘，只表示要考驗學生的觀察力，接著每組發下一張不同的 A4 圖卡和討論單，依題序一題一題

學生積極參與討論

請各組討論，經過：發散-聯想-聚焦-統整，逐步進入主題「青春痘」，最後請各組公開進行倡議宣導「如何面對青春痘」



O 客觀

1. 從圖片中，你觀察到甚麼？全部寫出來

R 反思

2. 這張圖讓你聯想到甚麼？

I 詮釋

3. 你覺得這張圖跟青春痘有甚麼關連？

D 決定

4. 用這張圖，你可以怎麼告訴別人「如何面對青春痘」？

(三) 上一個活動的延伸，進行正確洗臉的教學。

說明完先撥放 A 等級洗臉影片，接著依序撥放 B、C、D 等級影片，請全班來找碴，找出錯誤的動作，增加正確洗臉流程的印象。

四、總結活動/評量

發下「健康技能檢核學習單」，由學生回家實際操作洗臉步驟，並完成自我檢核，最後再從洗臉後的感受找出可能的問題。

<p>評 量</p>	<p>ORID 焦點討論單-分組 健康技能檢核學習單-個人</p>
<p>教學省思</p>	<p>1. 課前運用 google 表單歸納出學生關注的問題，除身高問題外，以女性經期的不適及青春痘困擾票數最高，以此設計課程更能抓住學生的學習意願。 2. 第一節課同質分組，讓同性間較願意分享青春期的變化，也能夠讓發育較早的同學帶領尚未進入青春期的同學一起討論。 3. 第二節課男女異質分組進行「好朋友的好朋友」活動，出乎預料的熱絡，讓男女生都能以自然的態度討論衛生棉議題。 4. 第三節課一開始並沒有告訴學生要討論青春痘議題，而是以 ORID 焦點討論從發散到聚焦進而結合倡議宣導，最後以健康技能教學「正確洗臉」作為結尾。 5. 此三節課程較為緊湊，教師在整體過程中必須隨時關注各組討論進度，並適時加以提示，掌握教學進度才不致倉促結束。</p>

三、參考資料 康軒七下教科書

四、附錄

學習單:面子保衛戰-正確洗臉自我檢核

班級	座號
姓名	

@正確地洗臉清潔皮膚，可以預防青春痘的發生囉!

請先詳閱洗臉用品的使用說明，有些產品可能會有特殊使用方式或需注意的地方

依照動作要求依序完成，完成後請打勾

動作要求
1. <input type="checkbox"/> 用清水把臉打溼。
2. <input type="checkbox"/> 將手上的洗臉用品搓揉出泡沫。
3. 清洗部位與方式： <input type="checkbox"/> 螺旋狀清洗：額頭→太陽穴。 <input type="checkbox"/> 上下清洗：鼻子、鼻翼 <input type="checkbox"/> 螺旋狀清洗：臉頰→嘴巴四周→下巴。
4. <input type="checkbox"/> 洗淨臉上的泡沫。
5. <input type="checkbox"/> 洗淨後，以乾毛巾輕輕按壓臉部，吸乾水即可。

正確洗臉後，照照鏡子，你有何感覺?可複選

- 感覺清爽，很舒服
- 皮膚看起來變得比較白淨
- 味道很香 - 此款洗面乳添加較多香精
- 皮膚或眼睛感覺刺刺的 - 此款洗面乳具刺激性，建議不要使用在臉部
- 臉頰皮膚摸起來滑滑的 - 可能沒有沖洗乾淨，再用清水請洗一次
- 臉乾乾的，有緊繃感 - 此款洗面乳適合油性皮膚，洗完請擦點乳液
- 其他_____

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
倡議 宣導	為增進群體的健康，能以具體事例表明自己促進健康的立場，並展現出對他人健康行為的高度影響力。	為增進群體的健康，能表明自己促進健康的立場，並展現出對他人健康行為的影響力。	為增進群體的健康，能簡單表明自己促進健康的立場，並展現出對他人健康行為的部分影響力。	為增進群體的健康，能有限的表明自己促進健康的立場，並展現出對他人健康行為的有限影響力。	未達 D級
本作業 評分規 準	能善加利用圖卡舉例說明，並能清楚流暢地進行宣導。	能利用圖卡說明，並能清楚地進行宣導。	能利用圖卡說明，並簡單地進行宣導。	無法利用圖卡說明，只能有限地進行宣導。	未達 D級

(三)【高雄市輔導團】高雄市前金國中-蔡宛珊教師

單元名稱：《菸煙一熄》

一、教學設計理念說明：

依據國民健康署 108 年青少年吸菸行為調查結果，紙菸吸菸率在國中學生為 3.0% (107 年 2.8%)；高中職學生為 8.4% (107 年 8.0%)，較 107 年略升，雖未達統計顯著差異，但為 98 年菸害防制法新規定實施 10 年來首度上升，推估超過 8.1 萬名青少年使用紙菸。依據民國 107 年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中學生吸菸率由 97 年的 7.8% (男生 10.3%，女生 4.9%) 降至 107 年的 2.8% (男生 4.0%，女生 1.4%)，已經降低超過一半 (63.8%)；高中職學生吸菸率由 96 年的 14.8% (男生 19.3%，女生 9.1%) 降至 107 年的 8.0% (男生 11.3%，女生 4.4%)，亦超過 4 成的降幅 (45.7%)。整體而言，國中及高中職學生吸菸率已稍獲控制，已逐步邁向 WHO NCD 2025 年減少 30% 吸菸率之目標。

國、高中學生電子煙吸食率卻由 103 年的 2.0% 與 2.1%，竄升至 105 年 3.7% 與 4.8%，增加近一倍，幸而各級學校將電子煙納入校規規範管理，且將電子煙危害納入菸害或其他相關課程授課宣導，青少年電子煙吸食狀況開始獲得控制，107 年降為 1.9% 與 3.4%，然而吸食狀況仍有隨年級愈高而增加之趨勢，高三學生吸食率增為 4.1%。國健署(2019)指出，電子煙於青少年間快速流行，全台約有 3.8 萬名青少年吸食電子煙吞雲吐霧，顯見電子煙對青少年的吸引力大，有必要正視電子煙對青少年之危害，防制新興菸品攻陷校園，侵害青少年健康，是刻不容緩的健康教育議題。

近年菸商刻意採用各種行銷手法，設計新穎造型或添加不同香味料的產品，吸引青少年使用，已對青少年形成新的健康危機。世界衛生組織 (WHO) 將今年 5 月 31 日世界無菸日主題訂為「保護年輕族群免於菸商操控，並預防他們使用菸品與尼古丁商品」。國民健康署呼籲為了國家未來競爭力，需要各界共同攜手，為青少年築起拒菸的防護網，避免青少年被菸(煙)操控未來。

健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，需提升各面向的相關素養，包含以學生為主體及全人健康之教育方針，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。「菸煙一熄」的主題結合生活情境的整合性學習，學生在自我概念與人際面臨轉變階段，運用生活技能以探究與解決問題，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。故此，研發校園新興菸品防制教案，提升學生學習新興菸品防制的動機與意願，強調情境化、脈絡化的學習，以朝向對新興菸品健康危害學習意義的感知 (making sense) 以及真正的理解 (understanding)。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康教育	設計者	蔡宛珊 老師
實施年級	八年級	總節數	4 節

核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點
核心素養	A2 系統思考與解決問題	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。	具備理解菸品與新興煙品對人體健康危害的全貌，運用心智圖讓學生能夠獨立思辨與自我監督，進而運用天龍八「不」的拒絕策略，公開進行健康倡導，處理與解決菸品與新興煙品的問題。
學習重點	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		
(2)學習內容	<p>(3)學習目標</p> <p>1. 自主思考容易引發自己使用傳統菸品與「新興菸品」的內外因素。 (Bb-IV-2, 1a-IV-3)</p> <p>2. 關注傳統菸品與「新興菸品」對健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 (Bb-IV-3, 2a-IV-2)</p> <p>3. 覺察使用傳統菸品與「新興菸品」對健康的危害與人際、生活的影響。 (Bb-IV-3, 3b-IV-2)</p> <p>4. 運用批判技能在不同情境中，表現拒絕傳統菸品與「新興菸品」技能。 (Bb-IV-4, 3b-IV-3)</p> <p>5. 公開進行拒菸生活技能，建立拒絕「新興菸品」的健康生活態度。 (Bb-IV-4, 3a-IV-2, 4b-IV-3)</p>		
議題融入	無		
教具設備	填寫在各節次的課前準備。		

教學活動內容及實施方式	備註
<p>《第一節》菸癮攻略</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：健康教育課本、分組</p> <p>(二)教師：教學 PPT、教學相關影片、資訊設備</p> <p>二、準備活動 10 分</p> <p>(一)老師從過去教書經驗中分享學生吸菸的故事。如果班上學生願意表露過去有吸菸經驗，邀請說明當時抽菸的理由與感受？以及班上其他同學，在過去成長經驗裡，對於身邊吸菸同學，他們看法為何？對自己造成的影響為何？</p> <p>依據過去教學經驗，預期的回答如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菸品廣告和促銷 2. 同儕和家人吸菸(外在誘惑、內在壓力) 3. 取得菸品容易 4. 青少年心理社會因素(滿足好奇心、表現成熟、反抗權威、鬆弛緊張情緒) 5. 社會連結因素(不重視傳統規範、團體生活) <p>→教師不做價值判斷，並給予尊重及安全感</p> <p>(二)國高中生吸菸率</p> <p>國高中學生吸菸率(民 2006 年至 2019 年)，從 98 年 1 月菸害防制法新規定之後，有逐年降低的趨勢，在 107 年整體數據中，已經降至 2.8%，但在 108 年整體數據中，又再次提升至 3%，電子煙的盛行不容忽視。校園是保護青少年免於菸害的重要環節，齊力以實際行動支持學校全面禁菸，讓我們的下一代能遠離香菸的危害，創造一個清新健康的無菸校園。</p> <p>三、主要內容/活動 25 分</p> <p>■菸對人體的危害</p> <p>(一)菸的毒物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>致癌物質</u>：菸品燃燒後的產物包含了有超過 7,000 種化學物質，至少有 70 種已知的致癌物，會引發各種癌症：肺癌、咽喉癌、食道癌、胰臟癌、膀胱癌等癌症，所有癌症的死亡有 30%都可歸因於吸菸行為。 2. <u>尼古丁</u>：其實在我們日常生活裡，用來殺死蚊蟲、蟑螂的殺蟲劑中，就含有尼古丁這種成份！癮君子花在口腔清潔上的時間相對較少，加上菸品中的尼古丁不僅會讓白血球防禦功能下降，無法抵抗細菌侵蝕，還會使血管收縮，營養輸送不良、修護能力不足，導致牙周組織潰散…，這就是吸菸導致掉牙最主要的原因！ 3. <u>焦油</u>：媽媽煮菜時使用的抽油煙機，久了之後會累積黃黃的油污，或是在房間抽菸，牆壁黏稠樣。 4. <u>一氧化碳</u>：汽機車排出的廢氣中，就有這種物質。被吸收入體後，紅血球輸送氧氣的能力會降低，使得體內缺氧，嚴重的話會導致死亡。 <p>◎為什麼要檢測 CO?</p>	<p>引導學生小組討論，並且能夠表達提出想法。</p> <p>傳統菸品的有害成分，以及對健康的危害影響分析，能夠充分回答。</p>

CO 測試數值可瞭解自己吸菸程度；CO 與血紅素結合力是氧和血紅素結合力的 210 倍；菸中的 CO 會導致心血管疾病。

(二)吸菸小傻瓜實驗

→分享教師實際操作的影片。

實驗開始前，吸菸小傻瓜內的棉花是白白淨淨的。

吸完 2 支 香菸的吸菸小傻瓜，肺部的棉花已經明顯變成黃黑色了！

→根據世界衛生組織資料顯示，全世界每超過五秒鐘就有 一人因菸害死亡。九成吸菸者在 21 歲前開始吸菸，菸齡平均達 25~30 年。

據醫學報導這些菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命。

(三)二手菸、三手菸的介紹

1. 定義

二手菸：已點燃的香菸或吸菸者呼出的煙霧，被聯合國世界衛生組織列為頭號的致癌物質。

三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染物，會增加罹癌風險。

2. 國高中校園二手菸暴露率

校園二手菸暴露情形已有改善，國中學校二手菸暴露率自 2008 年 21.0% 降至 2018 年 6.6%，高中職學校二手菸暴露率由 2007 年的 35.2% 降至 2018 年的 13.3%。從二手菸暴露率中，推估學生呼同引伴情形，以及同儕的影響。

(四)菸法律的約束

1. 依據：菸害防制法第 23 條

提供或販賣菸品給未滿 18 歲青少年罰 1 萬至 5 萬元。

2. 依據：菸害防制法第 31 條

校園全面禁菸，吸菸罰 2 千至 1 萬元。

3. 自 108 年 4 月 1 日起，高雄市公車站、計程車候車亭為禁菸場所，違者處新台幣 2 千元以上 1 萬元以下罰鍰。

4. 自 108 年 12 月 1 日起，高雄市 19 大連鎖便利商店、咖啡店及速食店業者，共 1023 家店面的騎樓及庇廊（上面沒樓層，只有遮蔽物覆蓋空間）全面禁菸，違規取締。

四、綜合活動／評量 10 分

教師總結：親愛的同學：

你是否因為每天網路媒體訊息衝擊，而感到有時難免難以分辨訊息的真偽？運用「批判思考」技能一一解析吧！

批判思考四步驟：質疑→反省→解放→重建

1. 質疑：抽菸真的不會上癮嗎？

2. 反省：菸品好像是一種非法物質，還會對身體產生不好的影響。

3. 解放：搜尋網站資料或詢問學校老師之後，了解菸品的成分，而且對人體也會產生身體、心理的危害及成癮性。

4. 重建：菸品是一種會讓人上癮的非法藥物，經過認識與判斷

透過恐懼喚醒，學生能夠舉手回答影片中“棉花”的變化，進而推估對人體的影響。

學生能夠練習，在運用批判性思考技巧中，釐清菸品對健康迷思。

後，就不會因為輕易相信他人不實的說法而使用了。

《第二節》煙熄攻略

一、課前準備

(一)學生：健康教育課本、各小組一位學生帶手機

(二)教師：教學 PPT、資訊設備

二、準備活動 10 分

■關於電子煙，你所知道的是.....？(Kahoot 互動題)

你曾經看過電子煙(實體)嗎？

你曾經在網路上看過置入電子煙廣告的訊息嗎？

偶爾使用電子煙只會造成很小的傷害，你認為對或錯？

你認為電子煙可以減菸或幫助戒菸嗎？

傳說電子煙不會成癮，你認為對或錯？

電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice、維他命棒...名稱好炫，是不是跟電子煙不同？

->世界衛生組織 2019 年報告指出：沒有科學證據證明電子煙可以幫助戒菸。在更早的報告亦指出：1. 電子煙對使用者和非使用者皆具有健康危害風險；2. 尚無實證電子煙能有效幫助戒菸；3. 對現有菸害防制工作造成不利影響。WHO 更提醒 1. 青少年及平常不吸菸者可能透過電子煙開始使用尼古丁；2. 一旦透過電子煙導致尼古丁成癮，青少年可能轉向吸食紙菸。

三、主要內容/活動 25 分

(一)電熱式菸品的新危害

1. 電熱式紙菸代用品以華氏 500 度(約攝氏 260 度)將菸草的內含物霧化，在啟動時與使用中皆會產生支流菸霧(就是所謂的「二手菸」)，只要是二手菸就沒有最低安全標準，加上這類新型菸草產品對於戒菸、嘗試吸菸、安全性與毒性、尼古丁的成癮度、二手菸霧的嚴重度仍完全未經科學檢視。

2. 企圖以歸類為「其他菸品」的模式，申請進入台灣販售，如此將可以繳納最低的菸稅、受最低的管制(如免申報菸品資料等)。

(二)電子煙的危害

1. 電子煙是電子尼古丁傳送系統最為常見的典型形式，並不燃燒或使用菸葉，大部分霧化器透過可充電鋰聚合物電池供電，使用者將液體加入霧化器予以汽化，產生類似菸霧的蒸氣香味。

2. 電子煙液體通常包含的混合物有丙二醇、植物甘油、尼古丁和調味香料，但有部分液體是無尼古丁。

3. 對青少年，將增加青少年對於尼古丁的暴露，使其更容易吸食一般的紙菸，影響青少年的腦部發育，和未來其他延伸的疾病。(美國青少年吸食電子煙比例兩年翻三倍)

4. 而對於有意願戒菸者，可能延遲其戒菸期，減緩戒菸成效。

5. 對於已戒菸者，會促使菸癮故態復萌。

6. 對於社會大眾及非吸菸者而言，將可能會讓吸菸行為在社會上再次被誤解正

參與遊戲中，能夠辨識電子煙商廣告訊息的正確性與合理性，學生踴躍回答提出論點。

電子煙的有害成分，以及對健康的危害影響分析，能夠充分回答。

常化。

(三)台灣電子煙管理規範

1. 電子煙如含尼古丁，屬藥事法規範之藥品。

未經主管機關核准登記販賣藥品，明顯已違反藥事法第 82 條及 83 條之規定：製造或輸入偽藥或禁藥者，可處十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金。明知為偽藥或禁藥，而販賣、供應、調劑、運送、寄藏、牙保、轉讓或

意圖販賣而陳列者，處七年以下有期徒刑，得併科新臺幣五千萬元以下罰金。

2. 電子煙如不含尼古丁，但宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」等醫療效能詞句——即構成違反藥事法第 69 條規定，應依同法第 91 條第 2 項之罰則，處新臺幣六十萬元以上二千五百萬元以下罰鍰，其違法物品沒入銷燬之。

3. 電子煙如如該產品「不含尼古丁」也「未宣稱有戒菸療效」，但「外型類似紙菸」，則違反菸害防制法第 14 條規定，任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

應依同法第 30 條規定，對製造、輸入業者處新台幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰，並令限期回收；對販賣業者，處新台幣 1 千元以上 3 千元以下罰鍰。

4. 學校如發現學生吸食電子煙時，應通報警察局(少年隊)追查成分及來源，並提供尼古丁戒治諮商與輔導，以杜絕電子煙之危害，並將電子煙管理納入學生獎懲辦法。

(四)健康生活態度/拒、戒菸

1. 要充分休息，生活有規律、不熬夜，適度運動。

2. 少吃油炸食物，糖果，甜點也要少吃。

3. 多補充一些維生素 B，這樣能安定神經，遠離尼古丁。

4. 飯後刷牙漱口，拒絕二手菸，穿乾淨沒有煙味的衣服。

5. 把不抽菸省下的錢給自己買一份禮物(省錢大作戰學習單)。

→戒菸其實是一件很簡單的事情，只在乎你有無這一個決心

四、綜合活動／評量 10 分

親愛的同學：

你是否因為每天網路媒體訊息衝擊，而感到有時難免難以分辨訊息的真偽？運用「批判思考」技能一一解析吧！

批判思考四步驟：質疑→反省→解放→重建

1. 質疑：抽電子煙真的不會上癮又戒菸嗎？

2. 反省：電子煙好像是一種非法物質，還會對人體產生危害。

3. 解放：搜尋網站資料或詢問學校老師之後，了解電子煙的複雜成分，而且對人體也會產生身體、心理的危害及成癮性。

4. 重建：電子煙是一種會讓人上癮的非法藥物，經過認識與判斷後，就不會因為輕易相信他人不實的說法而使用了。

透過小組討論，從數據中覺察，能夠說出在不傷害健康下，落實對生活更有意義的事情。

學生能夠練習，在運用批判性思考技巧中，釐清電子煙對健康迷思。

《第三節》菸灰煙滅

一、課前準備

(一)學生：海報、彩色筆

(二)教師：教學 PPT、各組講義一份、資訊設備

二、準備活動 10 分

Mind Map—心智圖透過圖像化的過程，將想法不斷擴散，激發創意靈感，同時也能將無限的想法聚焦。又稱腦圖、心智地圖、腦力激盪圖、思維導圖、靈感觸發圖、概念地圖、或思維地圖，是一種圖像式思維的工具以及一種利用圖像式思考輔助工具來表達思維的工具。

三、主要內容/活動 30 分

(一)分組活動，運用心智圖統整前兩節課程。

心智圖是一個更有品質的學習方法，可以將一個課題的全景呈現出來，呈現前進路進和幫助你做選擇，能夠掌握大量訊息，不遺漏任何關鍵、掌握關鍵，讓你想得更周全，幫助你思考，激發五感力、創造力、組織力、關鍵力。親自繪製一份心智圖，可以幫助你記憶，良好的吸收資訊，培養學生邏輯能力。

(二)分組討論與實作基本技巧

1. 設定中心想法，利用節點與線條將放射的想法連接起來。

* 想法越多越好 -> 將想法分類 -> 資訊去蕪存菁

2. 思考法：

* 水平思考 (Brain Bloom)：

屬於發散式的思考法，針對主題去聯想。訓練聯想能力。

* 垂直思考 (Brain Flow)：

屬於線性式的思考法，針對主題不斷的延伸。訓練推演能力、記憶力。

(三)小組上台報告

(四)教師針對各組表演進行統整與建議回饋。

→作品詳見附件四

四、綜合活動/評量 5 分

1. 設計統整前兩節課程的內容，內化並促進學生學習菸煙防制的動機與意願，以朝向對菸品與新興菸品健康危害學習意義的感知 (making sense) 以及真正的理解 (understanding)。

2. 形成性評量：教師透過引導學生設計心智圖的歷程，學生能夠確切執行溝通討論即進行分享。

學生能夠小組腦力激盪，以及獨立思辨，匯集統整「菸煙一熄」的思維地圖，並且完整報告。

《第四節》網紅就是你

一、課前準備

(一)學生：白紙、筆

(二)教師：教學 PPT、資訊設備

二、準備活動 10 分

影片欣賞前金國中〈菸癮攻略〉影片。

「動態回顧循環」(The Active Reviewing Cycle) 整合學習的面向(右圖)，歸納出四 F 的提問與反思，引導學生積極的參與討論，歷經「體驗→覺察→反思→行動」等歷程，獲得更豐富與深化的電子煙防制教育的學習，四 F 的提問與反思內涵說明如下：

問題層次	問題內涵
1.事實 Facts 看到故事中人、物、時、地、事	故事層面敘說階段 不涉及主觀情緒，不脫離故事脈絡，能夠直觀指出影片中的故事內容。
2.感受 Feeling 對故事情節的感受	故事層面敘說階段 觀賞者敘述影片中各角色所表現的感受，而非觀賞者的情緒。
3.發現 Finding 與自己生活經驗對照、反思詮釋	生活層面 解構階段 問題由影片故事出發，進而連結觀賞者的生命故事(抽象、需要思考的)
4.未來 Future 省思後的啟示以及未來的運用	生活層面 重新建構階段 問題已脫離影片故事的人事物

三、主要內容/活動

(一)透過四格真人漫畫，大家來找碴，介紹天龍八「不」

招式一：堅持拒絕法：不行！我真的不想抽。

招式二：告知理由法：我爸媽管很嚴，被他們知道我一定會遭殃！

招式三：自我解嘲法：不行，我真的很膽小，我不敢試啦！

招式四：遠離現場法：我肚子好痛喔！我要去看醫生了。

招式五：友誼勸服法：不要抽啦！抽菸對身體很不好耶，我們是好朋友，我擔心你以後得癌症。

招式六：轉移話題法：最近我買了一張新專輯，你要不要聽？

招式七：反說法：抽菸容易上癮又會致癌，我看醫院吸菸生病的人一大堆，不想試！你也不要吸啦！

招式八：反激將法：如果你們說我沒膽量我就抽菸，那我就真的太沒主見了！

(二)網紅就是你(學習單)：分組討論與編寫劇本

當你遇見下列困境時，如何展現拒菸/煙意志力？

情境題：

*翹課參加廟會，精神不佳揪吸菸/煙時：

<p>*阿公(家人)抽菸/煙，好奇想試看看時：</p> <p>*面對(課業、失戀)壓力想吸菸/煙時：</p> <p>*在公園心情不好，陌生人遞菸/煙時：</p> <p>*同學下課邀約去廁所吸菸/煙時：</p> <p>*夜宿學校半夜邀約吸菸/煙時：</p> <p>由各組學生透過分組，依此建構出合理的劇情架構，討論出主角面臨菸/煙品使用邀約情境時，可以如何順利的運用拒絕方法，達成有效、成功的拒絕目的(劇本中，學生可再自行搭配不同的「自選拒絕招式」，達成合理且可行的拒絕技巧演練)。</p> <p>(三)小組上台報告</p> <p>1. 各組派代表(人數不限，依各組劇本角色設定之安排)以口語配合肢體動作，上台進行拒絕技巧之模擬演練。</p> <p>2. 觀察小組完成「How Might We--」學習單。</p> <p>(四)教師針對各組表演進行統整與建議回饋</p> <p>四、綜合活動／評量</p> <p>1. 使學生覺知使用各式菸品對健康的危害與人際、生活的影響，從戲劇中，強調情境化、脈絡化的學習，建立拒絕各式菸品的健康生活態度。</p> <p>2. 網紅就是你之學習單、「How Might We--」之學習單，針對本單元的教學重點，在參與歷程中所學結果。</p>	<p>觀察小組能夠充分記錄分析與評量，提出反制論點。</p>
<p>評 量</p>	<p>一、學生能口頭表達傳統菸品與「新興菸品」的有害成分，以及分析健康的危害影響。(學習目標 1)</p> <p>二、各組能完成「菸煙一熄」的心智圖並且完整報告。(學習目標 1、2)</p> <p>三、學生能完成「省錢大作戰」學習單。(學習目標 3)</p> <p>四、學生能完成「網紅就是你」學習單。(學習目標 4)</p> <p>五、學生能完成「How Might We--」學習單。(學習目標 5)</p>
<p>教學省思</p>	
<p>素養導向教學原則與實施原則檢核</p>	<p>為防制電子煙及新興菸品危害，尤其是保護好奇心強、易受新型酷炫產品吸引的青少年，不受電子煙危害，特別制訂《高雄市電子煙及新興菸品危害管制自治條例》。因應新課綱的推動，「菸煙一熄」素養導向教學，該單元為學習內容中的藥物教育，除了了解傳統菸品與「新興菸品」對健康有哪些危害，透過心智圖引導學生歸納與統整，進而設計相關情境，運用生活技能以探究與解決問題，在脈絡化的學習歷程裡，學生能夠擁有批判思考能力，公開進行拒絕的健康生活態度。</p>
<p><input type="checkbox"/>整合知識、技能與態度</p> <p><input type="checkbox"/>情境化、脈絡化的學習</p> <p><input type="checkbox"/>學習歷程、方法及策略</p> <p><input type="checkbox"/>實踐力行的表現</p>	

三、參考資料

(一)國立陽明大學護理學院臨床護理研究所黃久美教授團隊研發教材。

(二)翰林健康與體育課本、康軒健康與體育課本。

(三)衛生福利部國民健康署 電子煙防制專區

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>

(四) (美國 CDC)菸害電子煙 檳 知識 態度 行為

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/takeaction.html>

(五)你應該知道的電子煙.加熱式菸品 30 問

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&pid=10037>

(六) 董事基金會 菸害防制特區

<https://www.jtf.org.tw/JTF03/New91/03-08.asp>

(七) (國家衛生研究院兒童醫學及健康研究中心 & 生醫資源中心)菸、酒、檳榔毒品成癮

<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/areaca/>

(八)華文戒菸網 <https://www.e-quit.org/>

(九)衛生福利部國民健康署 健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

(十) 泓孝心智圖創意學院

<https://homestudymindmap.weebly.com/3836426044245152623422294.html>

(十一)文獻

郭素娥、陳美燕、蔣逸凡、林明賢(2016)。臺灣西部沿海鄉村地區國中青少年吸菸行為及其相關因素之探討－以某國中學生為例。學校衛生，69，21-42。

朱美貞、陳珮青、張麗娟、李玉春(2015)。台灣青少年吸菸及家庭二手菸暴露相關影響因素及菸害防制新法效益之探討。台灣衛誌，34(5)，505-519。

四、附錄：簡報

單元名稱：《拋接球玩雜技》

一、教學設計理念說明：

雜技是多種高難度表演形式的通稱，主要可區分為丟擲、接觸、操控與平衡等主要的雜技項目，是中、西方社會中，人民在工作之餘的主要娛樂型式。本單元《拋接球玩雜技》隸屬丟擲雜技，對應十二年國教健體領域的表現類型運動之民俗運動。本單元主要有進行「個人拋接球玩雜技」、「雙人拋接球玩雜技」、「拋接三球共學雜技」以及「拋接球玩雜技賞析」等活動，融合個人與社會責任模式 (Teaching Personal and Social Responsibility)、舞蹈教學模組以及互惠式教學的元素，採用「認知對話」、「探索」、「溝通」、「合作」、「創作」、「欣賞」、「自省時間」、「實踐宣導」等教學步驟，引導學生認識拋接球的基本概念，培養努力、合作、幫助與領導的責任，發展個人拋接球動作以及與小組拋接球表演與欣賞，並促進學生在日常生活中實踐拋接球雜技運動，本單元課程結構如下表所示。

活動名稱	活動內容	節次
個人拋接球 玩雜技	1. 認知：個人拋接球的要領、方式以及創思組合性動作 2. 情意：自我努力練習拋接單球或雙球雜技 3. 技能：原地或移動拋接單球或雙球雜技 4. 行為：利用課餘時間練習拋接單球或雙球雜技	1-3 節
雙人拋接球 玩雜技	1. 認知：雙人拋接球的要領、方式以及創思組合性動作 2. 情意：與同學合作練習拋接單球或雙球雜技 3. 技能：原地或移動拋接單球或雙球雜技 4. 行為：利用課餘時間邀請同學與家人練習拋接球雜技	4-6 節
拋接三球 共學雜技	1. 認知：拋接三球的動作要領 2. 情意：彼此幫助與指導拋接三球雜技 3. 技能：原地拋接三球雜技 4. 行為：利用課餘時間幫助同學與家人拋接球雜技	7-9 節
拋接球玩雜技 賞析	1. 認知：拋接單球、雙球、三球的要領與方式 2. 情意：彼此領導、討論並創造拋接球表演動作 3. 技能：原地、移動、多人拋接球雜技組合動作與表演 4. 行為：利用課餘時間領導家人進行拋接球練習與表演	10-12 節

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	臺北市國小健體輔導團 黃志成
實施年級	第三學習階段/五、六年級		總節數	12
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1身心素質與自我精進	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。	藉由多元化、移動性、互動性的拋接球學習活動，發展學生拋接球雜技的潛能以及體適能。	
	A2系統思考與解決問題	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。	採用師生問答或小組問題討論與創造思考的方式，培養學生系統思考與解決問題的素養。	
	B3藝術涵養與美感素養	健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	透過小組拋接球雜技表演、欣賞、紀錄、讚美與建議等方式，培養學生運動美感的素養。	
	C2人際關係與團隊合作	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	經由互惠式教學以及小組創思與表演的學習活動，培養學生溝通互動與團隊合作的素養。	
	(領綱)學習重點	<p>(1) 學習表現</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>		
	<p>(2) 學習內容</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1. 認知：觀察、比較自己和同學拋接球動作的正確性，並依據動作標準卡給予回饋與指導。</p> <p>2. 情意：欣賞、紀錄同學拋接球雜技的表演內容，並給予讚美與建議。</p> <p>3. 技能：展現基本與挑戰性拋接球動作，並進行小組拋接球雜技的表演。</p> <p>4. 行為：課餘時間邀請家人與同學練習拋接球雜技，維持動態的生活形態。</p>		
議題融入	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。			
教具設備	泡棉球、網球或豆襪球、三角錐、動作標準卡、學習單			

活動一 個人拋接球玩雜技

一、準備活動

(一) 拋接球雜技簡介，告知學習目標以及認知、情意、技能與行為評量標準。

(二) 教師帶領學生進行**暖身運動**：「個人原地性」拋接單球遊戲

1. 拋接單球遊戲

2. 拋接單球結合摸頭、摸肩膀、摸膝蓋、摸腳尖（身體部位）、拍手、轉身等遊戲

3. 抬膝跨下拋接單球遊戲（同手同腳、異手異腳）

(三) 問題與討論

1. 如何做好個人原地拋接球的動作？

參考答案：拋球高度約頭頂以上約 30-50 公分、眼睛注視球、拋在身體中前方位
置、進行抬膝跨下拋接單球時球可拋高一點等

(四) **責任宣言**：我會努力練習拋接球動作，反思自己的動作是否正確，努力參與各種挑戰性的拋球遊戲。



二、發展活動

(一) 「個人原地性」拋接單球組合動作遊戲

1. 拋接單球+摸身體部位、拍手、轉身等兩種組合動作。

2. 抬膝跨下拋接單球（同手同腳、異手異腳）+摸身體部位或拍手等組合動作。

3. 請你思考並做出 2 種創意拋接單球的組合動作。

4. 師生問答：

(1) 你做出的創意拋接球組合動作有哪些？

參考答案：繞手臂下拋接球+拍手、拋球+抬膝跨下拍手等

(2) 如何做好個人原地拋接單球的組合動作？

參考答案：拋球後眼睛注視球並做出組合動作；組合動作需要較多的時間來接球，球可以拋高一點；把球拋在身體的中前方等。

健體-E-A1

認知評量：
問答
(附錄一)
拋接球玩
雜技學習
評量表

健體-E-A1

健體-E-A2

認知評量：
問答
(附錄一)

(二) 「個人移動性」拋接單球遊戲

1. 前、後、左、右移動結合拋接單球遊戲
2. 前、後、左、右移動拋接單球結合摸身體部位或拍手等遊戲
3. 前、後、左、右移動抬膝跨下拋接單球遊戲（同手同腳、異手異腳）。

(三) 「個人移動性」拋接單球組合動作遊戲

1. 前、後、左、右移動拋接單球+摸身體部位、拍手等兩種組合動作。
2. 前、後、左、右移動抬膝跨下拋接單球（同手同腳、異手異腳）+摸身體部位、拍手等動作。
3. 請你思考由 A 角錐移動至 B 角錐時，做出 3 種不同的拋接單球的組合動作。



4. 師生問答：

(1) 你做出的移動性拋接單球組合動作有哪些？

- 參考答案：1. 向前走拋球摸膝蓋後接球；2. 向右走抬膝跨下拋接球（同手同腳）；
3. 向後走抬膝跨下拋球（異手異腳）+拍手後接球等。

(2) 如何做好個人移動性拋接單球的組合動作？

參考答案：移動中拋球後眼睛注視球並做出組合動作；接球瞬間膝關節蹲低站穩後接球；把球拋向身體移動的位置等。

(四) 「個人原地性」拋接雙球遊戲

請各位夥伴思考拋接雙球的方式有哪些？

1. 左右手輪流向上拋接球、雙手同時向上拋接球、順或逆時針弧線拋接球、交叉拋接球等遊戲。
2. 拋接雙球結合摸身體部位、拍手、轉身等遊戲
3. 雙手持球抬膝跨下拋接球遊戲（同手同腳、異手異腳）

情意評量：
觀察
(附錄一)

健體-E-A2

認知評量：
問答
(附錄一)

技能評量：
觀察
(附錄一)



(五) 「個人移動性」拋接雙球遊戲

1. 前、後、左、右移動結合拋接雙球遊戲
2. 前、後、左、右移動拋接雙球結合摸身體部位或拍手等遊戲

(六) 「個人移動性」拋接雙球組合動作遊戲

1. 請你思考由 A 角錐移動至 B 角錐時，做出 3 種不同的拋接 雙球的組合動作。



2. 師生問答：

(1) 你做出的移動性拋接雙球組合動作有哪些？

參考答案：1. 向左併步順時針弧線拋接球；2. 向前走雙手同時向上拋球後拍手再接球；3. 向後走抬膝跨下拋接球（同手同腳）等。

(2) 如何做好個人移動性拋接雙球的組合動作？

參考答案：同時向上拋球時，左右兩邊的球高度盡量相同；交叉或弧線拋球時，當 A 球在最高點時，再將 B 球拋出；把球拋在左手或右手上方的位置；移動中拋球後眼睛注視球並做出組合動作等。

健體-E-A2

認知評量：
問答
(附錄一)

健體-E-B3

健體-E-A2

認知評量：
問答
(附錄一)

情意評量：
自省
(附錄一)

三、綜合活動

(一) 問題與討論

1. 個人拋接球的要素有哪些？

參考答案：拋球高度、位置、時間、力量、速度等要素。

2. 個人移動拋接球的方向有哪些？

參考答案：前、後、左、右、斜線、圓形、方形等移動方向。

3. 個人拋接球的方式有哪些？

單球、雙球、原地、站立、蹲低、坐下、移動、手腳結合動作、組合動作

(二) 自省時間：「努力練習拋接球動作並參與遊戲」自我評量。

(三) 運動宣言：我會利用下課跟假日時間練習拋接球動作，

每日至少練習 30 分鐘，每週至少練習三天。

健體-E-A1

活動二 雙人拋接球玩雜技

一、準備活動

(一) 體育股長或教師帶領全班進行暖身運動

1. 「個人原地性」拋接單球遊戲
2. 「個人原地性」拋接單球組合動作遊戲
3. 「個人移動性」拋接單球遊戲
4. 「個人移動性」拋接單球組合動作遊戲
5. 「個人原地性」拋接雙球遊戲
6. 「個人移動性」拋接雙球遊戲
7. 「個人移動性」拋接雙球組合動作遊戲

(二) 運動實踐分享：每節課請 2-3 位同學分享課餘時間練習拋接球的經驗

(人、事、時、地)。

(三) 責任宣言：我會和同學合作練習拋接球，傾聽同學的發言，互相觀察、分享與鼓勵。

行為評量：
分享發表
(附錄一)

健體-E-C2



健體-E-A1

二、發展活動

(一) 「雙人原地性」拋接單球遊戲 (2 人 1 顆球)

1. 雙人拋接單球遊戲 (面對面、肩對肩、前後站、背對背)
2. 雙人跨下拋接單球遊戲 (同手同腳、異手異腳)
3. A 同學拋球時, B 同學做摸身體各部位、拍手、轉身等動作後接球



健體-E-C2

情意評量：
觀察
(附錄一)

(二) 「雙人原地性」拋接雙球遊戲(2人2顆球)

1. 雙人拋接雙球遊戲(面對面、肩對肩、前後站、背對背)
2. 雙人跨下拋接雙球遊戲(同手同腳、異手異腳)
3. 雙人拋球後，做摸身體各部位、拍手、轉身等動作後接球
4. 請你和同學溝通與討論合作拋接球要怎麼配合？

參考答案：將球拋在同學身體的前方、拋球高度約在頭部的位置、拋球的速度應配合同學的能力或動作難度等。

技能評量：
觀察
(附錄一)



健體-E-C2

(三) 「雙人原地性拋接四球遊戲(2人4顆球)

1. 雙人拋接4球遊戲(面對面、肩對肩)
2. 雙人跨下拋接雙球遊戲(2人同時各拋出1顆球，另一顆球握在手中)
3. 雙人拋球後，做摸身體各部位、拍手、轉身等動作後接球

情意評量：
觀察
(附錄一)

4. 請你與同學相互觀察並指導拋接球的動作，討論、創造並練習 3 種拋接 4 球的組合動作。



健體-E-B3

5. 雙人拋接雙球介紹、表演與欣賞。

(1 節課 1-2 組表演，教師紀錄表演者，每組能輪流表演)

(四) 「雙人移動性」拋接雙球遊戲

1. 前、後、左、右移動結合拋球雙球遊戲
2. 前、後、左、右移動結合抬膝跨下拋球遊戲

健體-E-C2

(五) 「雙人移動性」拋接四球遊戲

1. 前、後、左、右移動結合拋球四球遊戲
2. 前、後、左、右移動結合抬膝跨下拋球遊戲
3. 請你與同學相互觀察並指導拋接球的動作，討論並創造 3 種移動性拋接 4 球的組合動作。

健體-E-B3

4. 雙人移動性拋接四球介紹、表演與欣賞。



健體-E-A2

認知評量：
問答
(附錄一)

三、綜合活動

(一) 問題與討論

1. 雙人拋接球的要素有哪些？

參考答案：拋球高度、位置、時間、力量、速度等要素。

2. 雙人拋接球的位置配合有哪些？

參考答案：面對面、肩對肩、前後站、背對背、相互換位。

3. 雙人拋接球的方式有哪些？

單球、雙球、四球、原地、站立、蹲低、坐下、移動、手腳結合動作、組合動作



情意評量：
自省
(附錄一)

(二) 自省時間：合作練習拋接球動作並參與遊戲自我評量。

(三) 運動宣言：我會利用下課跟假日時間，邀請同學跟家人練習拋接球動作與遊戲，每日至少練習 30 分鐘，每週至少練習三天。

活動三 拋接三球共學雜技

一、準備活動

(一) 學生輪流領導小組同學進行暖身運動

1. 「個人移動性」拋接單球遊戲
2. 「個人移動性」拋接雙球遊戲
3. 「雙人移動性」拋接雙球遊戲
4. 「雙人移動性」拋接四球遊戲

(二) 運動實踐分享：每節課請 2-3 位同學分享課餘時間練習拋接球的經驗。

(三) 責任宣言：我會依據動作標準卡，觀察同學拋接球的動作，相互幫助並指導同學拋接三球雜技。

二、發展活動

(一) 拋接三球玩雜技動作標準卡「川流不息 (Cascade)」動作要領說明與示範

1. 右手持 2 顆球，左手持 1 顆球。
2. 右手將①號球往左前方拋到頭頂位置。
3. 左手將②號球往右前方拋到頭頂位置。
4. 左手接住①號球。
5. 右手將③號球往左前方拋到頭頂位置。
6. 右手接住②號球，循環拋接球。

備註 1. 口訣：右手拋、左手拋、拋到頭頂、最高點再拋



健體-E-A1

情意評量：
觀察
(附錄一)

行為評量：
分享發表
(附錄一)

健體-E-C2

附錄二
拋接球玩
雜技動作
標準卡

健體-E-A1

技能評量：
觀察
(附錄一)

健體-E-B3

(二) 拋接三球動作練習以及相互觀察



健體-E-C2

情意評量：
觀察
(附錄一)

(三) 依據動作標準卡指導同學拋接三球的動作



(四) 挑戰由左手持 2 顆球啟動「川流不息」拋接三球動作

(五) 拋接三球進階動作：環環相扣 (Half shower) 動作要領

說明與示範

1. 川流不息
2. 左手將①號球往右前方拋到眼睛位置。
3. 左手接住②號球。
4. 右手將③號球高拋至頭頂位置。
5. 右手接住①號，循環拋接球。

備註 1. 適用於已經學會「川流不息」招式的同學

2. 口訣：川流不息、左手低拋、右手高拋

3. 挑戰：川流不息、右手低拋、左手高拋

三、綜合活動

(一) 問題與討論

1. 你如何指導同學進行拋接三球的動作？

參考答案：拋球高度大約在頭頂的位置、往左前方或右前方 45 度角拋球、眼睛注視飛行中的那顆球、把球拋落在左手或右手的上方、當空中的球在最高點時再將手中的球拋出等。

(二) 自省時間：幫助與指導同學練習拋接三球雜技自我評量。

(三) 運動宣言：我會利用下課跟假日時間，幫助與指導同學跟家人練習拋接球動作與遊戲，每日至少練習 30 分鐘，每週至少練習三天。

健體-E-A2

認知評量：
問答

(附錄一)

情意評量：

自省

(附錄一)

活動四 拋接球玩雜技賞析

一、準備活動

(一) 學生輪流領導小組同學進行暖身運動

1. 「個人移動性」拋接單球遊戲
2. 「個人移動性」拋接雙球遊戲
3. 「雙人移動性」拋接雙球遊戲
4. 「雙人移動性」拋接四球遊戲

(二) 運動實踐分享：每節課請 2-3 位同學分享課餘時間練習拋接球的經驗。

(三) 責任宣言：我會帶領同學進行拋接球，依據拋接球玩雜技學習單，尊重同學的能力與選擇，小組討論與創造拋接球表演動作，欣賞、讚美同學的表演並提出建議。

二、發展活動

(一) 拋接三球「川流不息」或「環環相扣」動作練習

(二) 小組依據「拋接球玩雜技表演與欣賞」學習單討論與創造拋接球表演動作

(三) 小組練習拋接球表演動作



健體-E-A1

技能評量：
觀察
(附錄一)

行為評量：
分享發表
(附錄一)

健體-E-C2

附錄三
拋接球玩
雜技表演
與欣賞學
習單

健體-E-C2

情意評量：
觀察
(附錄一)

技能評量：
觀察
(附錄一)

三、綜合活動

(一) 小組成員進行拋接球表演



(二) 小組相互欣賞拋接球表演，紀錄欣賞組別的表演內容，相互鼓勵、讚美並提出建議或問題。

(三) 自省時間：領導同學進行拋接球動作，尊重同學的選擇與能力，賞析同學的表演。

(三) 運動宣言：我會利用下課跟假日時間，領導家人進行拋接球練習與表演。

(四) 拋接球玩雜技學習單介紹

健體-E-B3

情意評量：
自省
(附錄一)

認知、
情意、
行為評量：
學習單
附錄四
拋接球玩
雜技學習
單

評 量

「拋接球玩雜技」單元採用觀察、問答、自省、分享發表、學習單等方式，進行形成性與總結性評量，學習評量項目包含認知、情意、技能與行為實踐，用以呼應學生身體力行動態生活的理想。

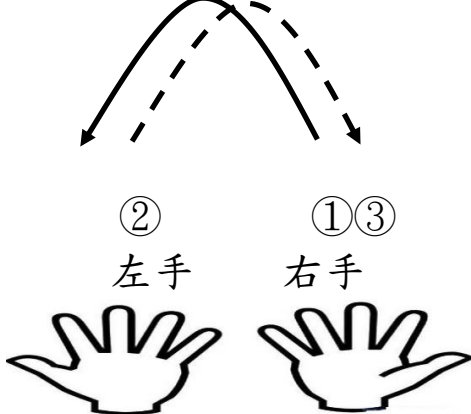
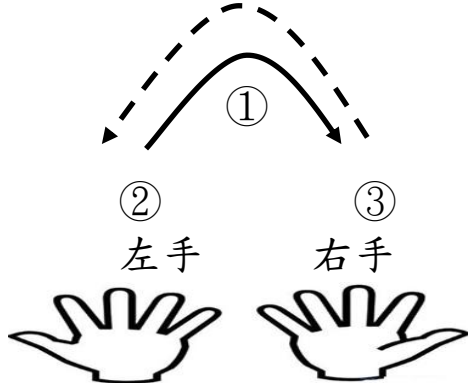
教學省思

素養導向教學設計 與實施原則檢核	<p>一、「拋接球玩雜技」單元透過多元化、脈絡化的拋接球學習活動，採用責任模式、責任宣言、互惠式教學等方式，引導學生學習拋接球雜技的動作要領、技能，並培養尊重、努力、合作、幫助與領導等責任。</p> <p>二、「拋接球玩雜技」單元課程脈絡由個人至多人、單球至三球、原地至移動、基本動作至組合動作乃至於表演欣賞等學習活動組成，考量每位學生的先備能力，設計由易而難、循序漸進的螺旋式課程。</p> <p>三、「拋接球玩雜技」單元採用「認知對話」、「探索」、「合作」、「溝通」、「創作」、「欣賞」、「自省時間」、「標準卡」等多元化的學習策略與方法，透過學習評量表、學習單等方式，詳實紀錄學生的學習歷程。</p> <p>四、「拋接球玩雜技」單元應用運動宣言、運動實踐經驗分享等方式，引導學生在日常生活動自主練習拋接球雜技，進而向親人朋友倡議宣導拋接球雜技的運動，並將個人與親朋好友運動實踐的歷程紀錄在拋接球玩雜技學習單。</p>
☑整合知識、 技能與態度	
☑情境化、脈 絡化的學習	
☑學習歷程、 方法及策略 ☑實踐活用的 表現	

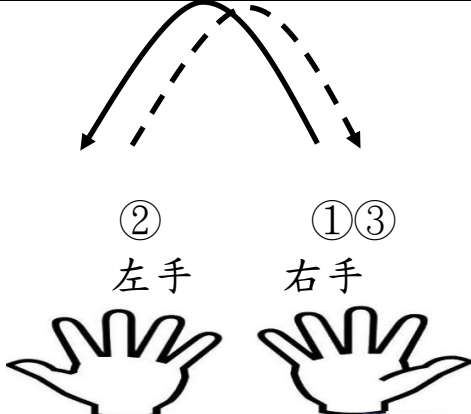
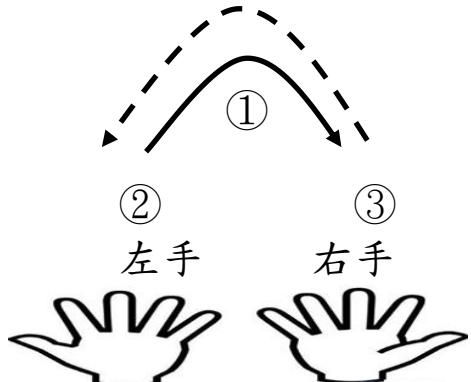
座號	項目 姓名	拋接球玩雜技							優點與建議	備註
		1球	2球	3球	表演	合作	實踐	發表		
1	○○○	5	5	4	5	5	5	3	丟球技術佳，認真參與討論，進行課後親子練習，要積極發表。	
2	○○○	4	4	3	4	2	4	5	勇於發言，表演大方，丟球高度要增加，要共同討論表演計畫。	
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

5分：表現優異、4分：表現良好、3分：表現尚可、2分：有待努力、1分：有待改進

附錄二 「拋接球玩雜技」動作標準卡

<p>♣基本：川流不息 (Cascade) 動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 右手持 2 顆球，左手持 1 顆球。 2. 右手將①號球往左前方拋到頭頂位置。 3. 左手將②號球往右前方拋到頭頂位置。 4. 左手接住①號球。 5. 右手將③號球往左前方拋到頭頂位置。 6. 右手接住②號球，循環拋接球。 <p>♣備註 1. 口訣：右手拋、左手拋、最高點再拋 2. 挑戰：由左手持 2 顆球啟動</p>	
<p>♣進階：環環相扣 (Half shower) 動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 川流不息 2. 左手將①號球往右前方拋到眼睛位置。 3. 左手接住②號球。 4. 右手將③號球高拋至頭頂位置。 5. 右手接住①號，循環拋接球。 <p>♣備註 1. 口訣：川流不息、左手低拋、右手高拋 2. 挑戰：川流不息、右手低拋、左手高拋</p>	

「拋球接玩雜技」動作標準卡

<p>♣基本：川流不息 (Cascade) 動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 右手持 2 顆球，左手持 1 顆球。 2. 右手將①號球往左前方拋到頭頂位置。 3. 左手將②號球往右前方拋到頭頂位置。 4. 左手接住①號球。 5. 右手將③號球往左前方拋到頭頂位置。 6. 右手接住②號球，循環拋接球。 <p>♣備註 1. 口訣：右手拋、左手拋、最高點再拋 2. 挑戰：由左手持 2 顆球啟動</p>	
<p>♣進階：環環相扣 (Half shower) 動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 川流不息 2. 左手將①號球往右前方拋到眼睛位置。 3. 左手接住②號球。 4. 右手將③號球高拋至頭頂位置。 5. 右手接住①號，循環拋接球。 <p>♣備註 1. 口訣：川流不息、左手低拋、右手高拋 2. 挑戰：川流不息、右手低拋、左手高拋</p>	

隊名：奇幻獨角獸 組員座號：3、5、12、20、22、23

一、「拋接玩雜技」表演 (3-5分鐘)

(一) 個人動作：相同或差異、高低、由易而難、1-3球

x2 雙手拋接球、圓形拋球 x2
x 跨下拋球 (12中) x3顆

(二) 手腳組合動作：1-2球，團體或個人

22、23 跨下交換球 x3
5、20 - 12、3 高貴女

(三) 雙人或多人相互拋接動作

5、3、23 跨下 x2
12、20

(四) 移動方向：前、後、左、右、斜線

(一) — — — — — (二) — — — — — (三) — — — — —

(五) 其他：如隊形 (○、□、△、+) 等



二、「拋接玩雜技」欣賞

(一) 請寫出或畫出欣賞隊伍 (第二組) 的表演內容



(二) 請至少寫出二項優點

1. 很多隊形變化
2. 有個人 and 多人 難度由簡單 → 難

(三) 請寫至少出一項問題或建議建議

1. 多培養 默契

「拋接球玩雜技」學習單

班級：五年11班 座號：21 姓名：賴品好

一、請勾選(✓)你已經學會的拋接球雜技，並寫出需要改進的招式或要領。

1. 我學會「個人」雙球拋接球雜技的「基本動作」。需改進的招式 無。
2. 我學會「個人」雙球拋接球雜技的「組合動作」。需改進的招式 2顆交叉拋接球。
3. 我學會「雙人」四球拋接球雜技的「基本動作」。需改進的招式 無。
4. 我學會「雙人」四球拋接球雜技的「組合動作」。需改進的招式 同手同腳傳球。
5. 我學會「川流不息」拋接三球雜技，至少成功1次。需改進的要領 力道，位置要平均。

二、請寫出小組設計的「拋接球玩雜技」表演內容至少3項，例如團體性個人原地

拋球+拍手後接球等。

1. 個人交叉球
2. 站兩排臂下拋球
3. 繞圈圈丟兩顆
4. 雙人互傳球



三、我會這樣做，能做到的請打勾：

1. 我會努力練習各項拋接球的技能。 優異 良好 普通 改進
2. 我會和同學合作進行各項拋接球遊戲。 優異 良好 普通 改進
3. 我能領導同學進行各項拋接球動作。 優異 良好 普通 改進
4. 我能幫助同學練習拋接三球雜技。 優異 良好 普通 改進

四、請寫出下課或假日，跟同學或家人進行「拋接球玩雜技」情形(人、事、時、地)。

① 放學與妹妹在客廳練習四顆球的組合動作，我也會教導妹妹。

② 假日時和爸爸在附近公園練各種組合動作。

五、請畫出下課或假日，跟同學或家人進行「拋接球玩雜技」的情形



賴品好

「拋接球玩雜技」學習單

班級：5年11班 座號：13 姓名：崔諾豪 吳建輝

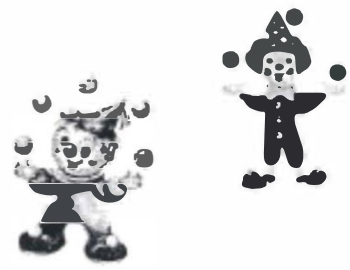
一、請勾選(✓)你已經學會的拋接球雜技，並寫出需要改進的招式或要領。

1. 我學會「個人」雙球拋接球雜技的「基本動作」。需改進的招式 雙球同時丟。
2. 我學會「個人」雙球拋接球雜技的「組合動作」。需改進的招式 左手丟, 右手丟, 最高點再丟。
3. 我學會「雙人」四球拋接球雜技的「基本動作」。需改進的招式 兩顆同時傳球。
4. 我學會「雙人」四球拋接球雜技的「組合動作」。需改進的招式 跨下傳球。
5. 我學會「川流不息」拋接三球雜技，至少成功1次。需改進的要領 不要丟太底。

二、請寫出小組設計的「拋接球玩雜技」表演內容至少3項，例如團體性個人原地

拋球+拍手後接球等。

1. 轉圈丟球 _____。
2. 跨下傳球 _____。
3. 三角傳球 _____。
4. _____。



三、我會這樣做，能做到的請打勾：

1. 我會努力練習各項拋接球的技能。 優異 良好 普通 改進 _____。
2. 我會和同學合作進行各項拋接球遊戲。 優異 良好 普通 改進 _____。
3. 我能領導同學進行各項拋接球動作。 優異 良好 普通 改進 _____。
4. 我能幫助同學練習拋接三球雜技。 優異 良好 普通 改進 _____。

四、請寫出下課或假日，跟同學或家人進行「拋接球玩雜技」情形(人、事、時、地)。

假日時, 我和爸爸一起在空地練了球。

五、請畫出下課或假日，跟同學或家人進行「拋接球玩雜技」的情形



(二)【金門縣輔導團】金門縣中正國小-張千培教師

十二年國民基本教育體育素養導向教學-第三階段陣地攻守性球類運動

互動尊重《合籃球》

金門縣 張千培

一、教學設計理念

壹、前言

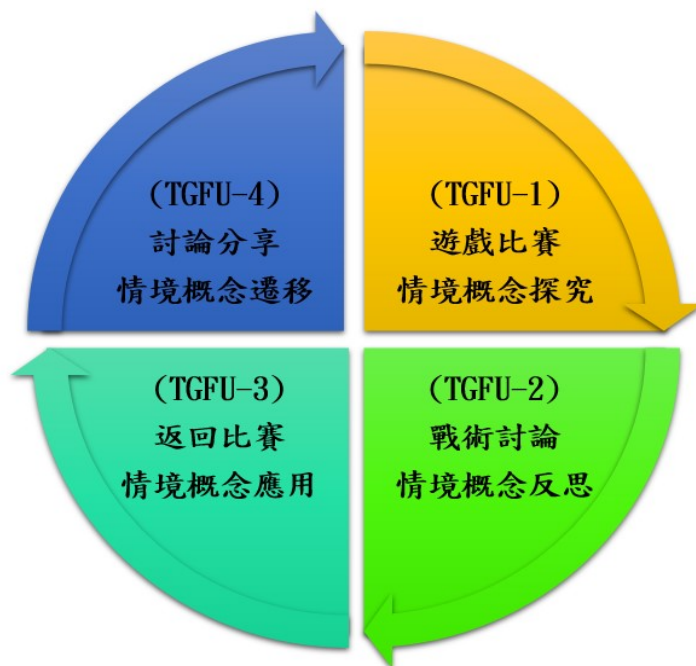
健體領域素養導向教學培養學生三面九項核心素養，展現以人為本的課程，並透過運動競賽了解贏得比賽不是根本性的目標，而是尊重遊戲規則、尊重裁判和對手並且盡力做到最好。更重要的是透過人際間的互動，享受運動帶來的樂趣，並能從活動中思考問題與探索自我，符應日常生活，培養出身心素質健全的學生，實踐全人發展。

貳、競爭類型運動與核心素養

競爭類型運動為球類運動的總合，本課程以陣地攻守性球類運動為設計，將合球規則與籃球場地做結合，並依據理解式球類教學法(TGFU)，專注於「以比賽為中心」的活動，學生將能在更廣泛程度上理解一項運動不只是熟練掌握技巧。透過比賽中溝通與互動以及尊重與合作之特性，能將個人能力的展現拓展至團隊合作與策略運用，實踐核心素養中的B1符號運用與溝通表達、C1道德實踐與公民意識，以及C2人際關係與團隊合作，並從中培養正向的知識、技能、態度與行為，讓學習者在充滿變化與挑戰的運動比賽中，建立正確的核心素養，遷移至日常生活情境中。

參、素養導向教案設計理念

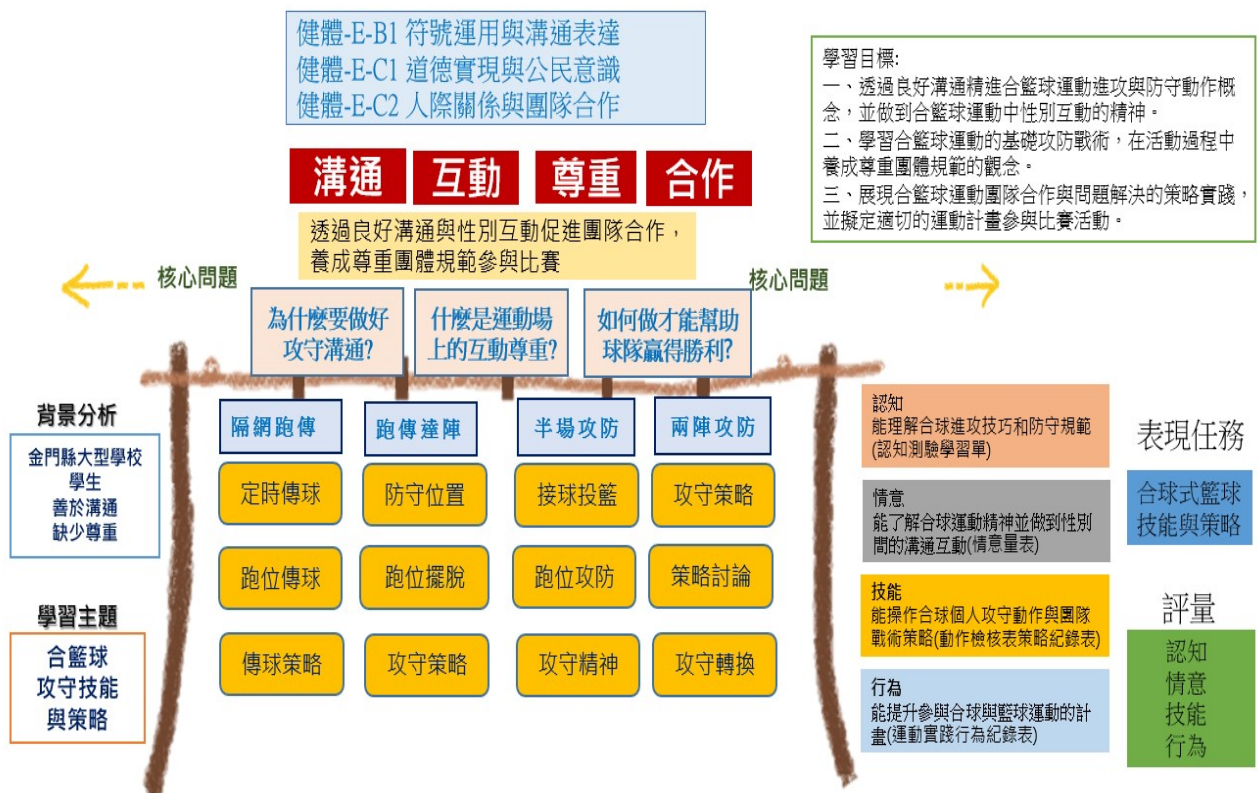
課程設計結合理解式球類教學法四步驟(TGFU)，逐步建構學生課堂中與同儕間的互動與合作關係，體驗溝通與尊重的歷程，從自我探究中，建構學習經驗的循環，並將課堂所學遷移至生活情境中解決問題。課程採教學循環模式，(TGFU-1)讓學生從合籃球挑戰比賽之中，自我探究技能或概念上的不足；(TGFU-2)學生發現比賽中不足之處進行討論，教師再提問概念問題，讓學生反思課堂情境，再進行練習；(TGFU-3)再次返回比賽，從再一次比賽中讓學生將檢討與修正的概念應用於真實情境解決問題；(TGFU-4)則分享比賽情境中所獲得經驗，透過教師引導與生活情境做結合，將所學遷移至生活情境之中，並教導正確的概念和做法。透過持續探究與反思的歷程，循環建構學習經驗，體現以學習者為中心的課堂與生活實踐。



核心素養發展課程設計概念圖

本教學活動課程設計分為四節課，主題取名為「互動尊重」-合籃球，在學校上學期舉辦的班際盃籃球賽以及三對三鬥牛賽，發現學生在比賽中常因肢體的碰撞，進而引發動怒的情緒以及肢體的受傷，比賽中更因為能力的弱差，讓比賽變成「少數人的活動」。關於學習，很重要的一點是相關學習活動應處於孩子認為自己可以做到的水準，從而具有可實現性。老師可對教學方案進行調整，從而能讓技能水準和經驗各不相同的學生能全部參與活動，避免不斷地指示某些事情具體應怎麼做，而是讓孩子自己探索怎麼去做。課程中將合球與籃球做結合設計，嘗試讓不同性別以及不同能力的學生在球類比賽中學習溝通互動與尊重合作，建構出共好的活動屬性，藉由素養導向的教學歷程，讓學生將互動共好的課堂經驗遷移至生活情境中。

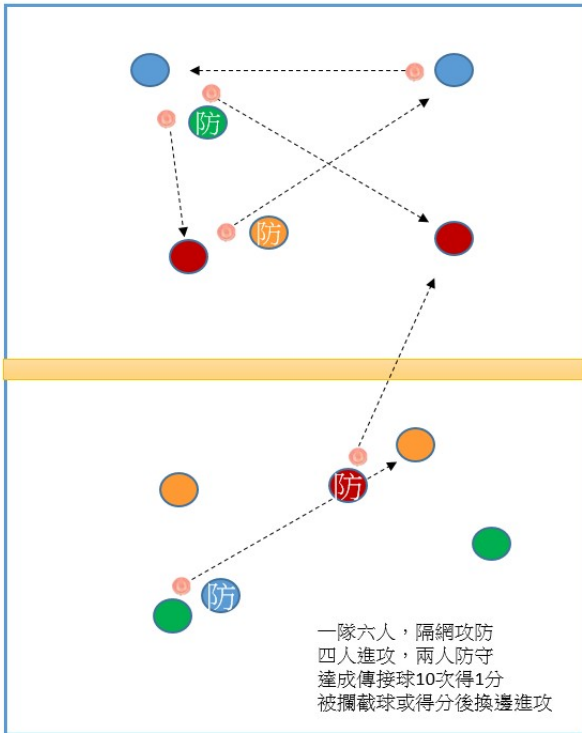
第一節課「隔網跑傳」以排球模式六人一組，練習傳球動作及不同位置跑位與傳球方式，並加入防守，練習隔網兩邊的攻防，讓學生體驗(溝通)與(互動)的學習經驗，並將概念運用於生活情境中的人際關係的溝通與互動。第二節課「跑傳達陣」為四人一組進行兩隊攻防跑傳達陣比賽，比賽過程如橄欖球，但學生必須遵守「不觸碰身體」的規則，防守者以一個手臂的距離進行防守，並試圖攔截球，進攻者則透過不同位置跑位傳球方式擺脫防守者達陣得分，目的在學習小組間的(互動)關係以及對身體應有的(尊重)，並將性別互動與尊重規則的觀念轉化於生活情境中。第三節「半場攻防」體驗四人一隊進行兩隊半場攻守合籃球比賽，比賽如合球規則，進攻方透過跑位、傳球、掩護等合作方式擺脫防守方投籃得分，防守方則以尊重規則的防守方式，嘗試防止進攻者得分並攔截球取回進攻權，目的在藉由進攻跑傳練習與防守攔球動作，學習(尊重)比賽規則以及團隊默契(合作)，並遷移至生活情境之中。第四節「全場攻防」為正式合籃球比賽，將前三節課的動作學習與策略運用，漸進式應用於此節課，每隊八人，分成各四人負責兩半場攻防，進行兩隊攻守競賽，比賽過程如合球規則。透過每一節的建構，逐步形成會進行合籃球的技能與策略，培養學生團隊比賽中(互動)與(合作)的關係，並將問題解決的策略經驗遷移運用於生活情境之中。



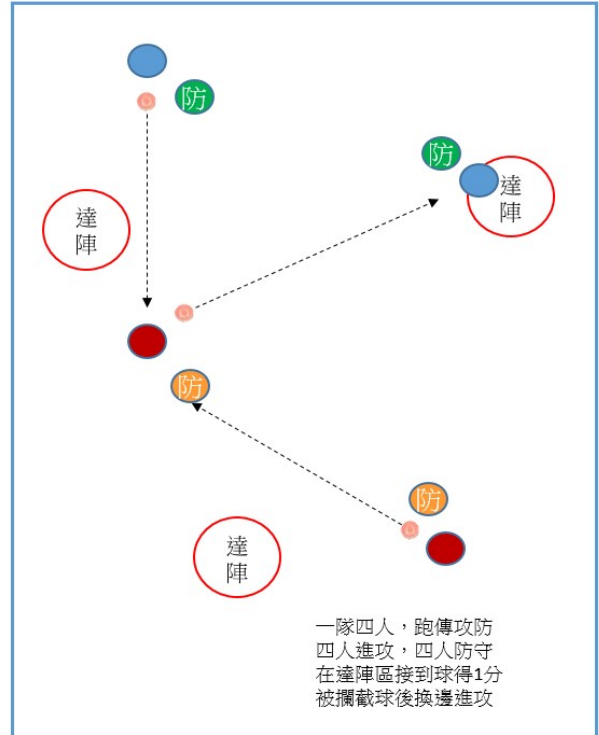
核心素養發展課程設計架構圖

互動尊重--合籃球 四節課場地與規則說明圖

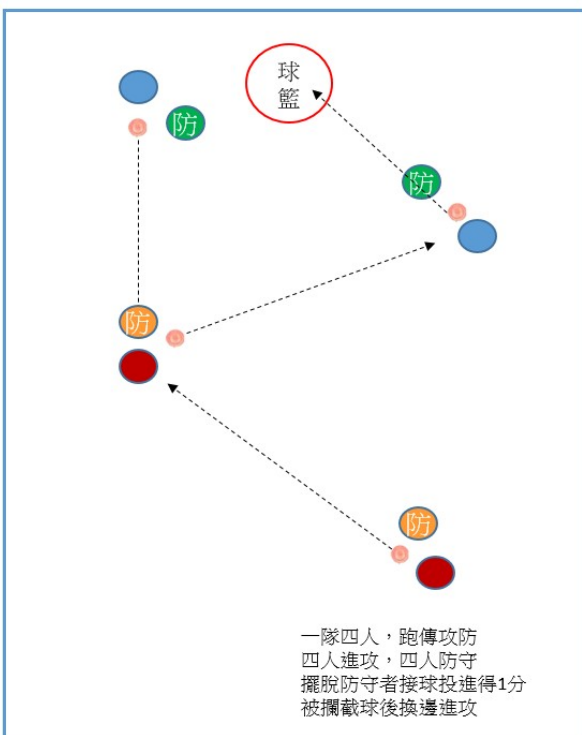
- 基本規則：**
1. 防守者不能與對方進攻隊員身體接觸，而是舉雙手起阻擋作用。
 2. 同性一對一盯人防守，不得二對一防守，不得防守異性球員。
 3. 運球視作犯規，也不能從對手手中斷球，須以攔截球方式取回球權。



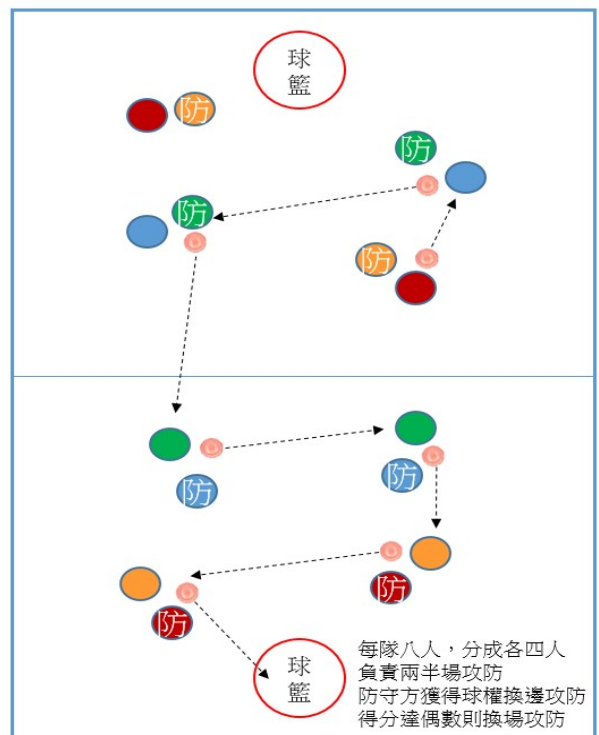
圖一 第1節 隔網跑傳 場地規則圖



圖二 第2節 跑傳達陣 場地規則圖



圖三 第3節 半場攻防 場地規則圖



圖四 第4節 全場攻防 場地規則圖

第一節：《隔網跑傳》

一、引起動機

(一)學習建構

1. 教師：上學期的班際籃球賽，大家都盡力爭取勝利，比賽過程中大家有獲得什麼好的經驗和不好的經驗？
2. 教師：有一種和籃球很類似的運動稱為合球，英文 Korfball，與大多數球類團隊運動不同的是，合球是一項男女混合運動，是不允許身體過分接觸的一項運動，強調互動與尊重。
3. 結合經驗：舊經驗中學生已打過籃球，有相關動作和技能的知識。

二、主要內容／活動

(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如圖一)

1. 四人一組接力跑傳(四個人男女混合進攻，兩個人防守)，達成傳接球 10 次得 1 分，得分或被防守隊攔截球則傳過網換邊換隊攻防。
規則：隊員必須在移動中接球，接到球時必須停止移動，防守不可觸碰身體。
技能：學會合籃球不同位置跑位與傳球方式，以及防守的規定。
目的：藉由跑位與傳球，練習擺脫防守者攔截球。

2. 接力跑傳過程中，體驗與隊員間的溝通與互動。

(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。

- 問題 1：四人一組接力跑傳，要如何溝通與跑動才能成功傳接球？
- 問題 2：四人配合(男女混合)有何優缺點?表現好與不好誰該負責任？
- 3：教師引導學生釐清性別間溝通與互動，彼此要相互配合。

(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】

1. 教師教導學生練習四人相互傳球動作。
2. 四人練習互相配合跑位傳接球的策略。

(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】

1. 將四人男女混合互動的策略確認，再次返回比賽。
2. 再次進行四人一組隔網接力跑傳比賽。

三、總結活動

(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】

1. 相互討論：今日四人一組男女混合比賽的感覺如何?跟同學說一說。
2. 學生分享：生活中沒有做好良好的溝通與互動，會產生什麼結果？
3. 教師引導學生溝通與互動的重要性
4. 學生分享：在生活中有不同性別間相互合作的經驗嗎？
5. 發給性別互動概念學習單(附件一)，作為課後學習。

透過學生籃球比賽舊經驗比較合球的運動模式，作為情境脈絡學習的起點，再以課程整合學生技能和知識，讓學生自我探究察覺，提升學習動機開展學習的歷程。

活動過程中運用理解式球類教學法(TGFU)作為學習操作模式，學生先體驗隔網跑傳比賽提升技能，教師提問讓學生反思溝通與互動的重要性，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話與練習修正問題，再次於比賽情境中應用而解決問題，建構核心素養 B1。

將學習結果轉化遷移至生活情境中，解決生活中溝通與互動的問題。

第二節：《跑傳達陣》

一、引起動機

(一)學習建構

1. 學生：資訊融入方式觀看合球比賽影片動作。
2. 教師：引導說出合球與籃球規則相似及相異之處。

二、主要內容／活動

(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如：圖二)

1. 四人一隊(男女混合)於場地內跑位傳接球，進行兩隊攻防賽。
2. 比賽過程如橄欖球規則，進攻方於場地內跑位傳球(接到球必須停止移動)，球於達陣區內接到則得分，進攻方在達陣區內不可站立超過三秒，防守方進行同性別盯人防守，防守時不可觸碰進攻方身體。

欣賞合球比賽模式，作為學習的起點，使學生連結運動項目的新舊經驗，引發學習歷程與動機。

學習透過跑傳達陣方式，體驗真實情境在合球動作的運

<p>3. 得分或球被防守方攔截，則進行攻守交換。</p> <p>4. 可由同學討論後在場地內以呼拉圈擺放或以粉筆畫置 2-3 個達陣區。</p> <p>技能:學會合籃球防守、傳球動作，跑位至可得分位置接球方式。</p> <p>目的:藉由跑傳達陣，練習跑傳動作以及進攻互動與防守尊重的概念。</p> <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：當隊中產生默契互動的問題？要如何溝通配合才能幫助球隊獲得勝利？</p> <p>問題 2：如果防守者可以觸碰進攻者身體或持在手中的球，進攻者會遇到什麼困難？</p> <p>3：教師引導學生建立互動與尊重的概念。</p> <p>(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生合籃球跑位空間及防守站位的技巧。 2. 每隊進行動作練習與場上比賽策略討論。 <p>(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將每隊的跑位策略與防守責任確認，再次返回比賽。 2. 於時間內再次比賽合籃球跑傳達陣賽。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相互討論:今日活動中學習的性別互動與尊重身體界限感覺如何?跟不同隊的同学說一說。 2. 學生分享:在生活或學校經驗中有什麼不被尊重的經驗?當時的感受如何? 3. 教師引導學生互動與尊重在生活的例子與說明。 4. 利用學習態度觀察紀錄表檢核溝通互動與尊重合作的表現(附件二)。 	<p>用，進行團隊練習並深化技能與互動機會，讓學生自我探究再提出問題，反思團隊互動與尊重他人的重要性，再次回到真實情境中修正與應用概念，釐清問題，建構核心素養 B1、C1。</p> <p>藉由學習產生的概念與經驗，教師引導學生討論生活情境中互動與尊重的問題，使學生能將課堂上的問題解決經驗遷移至生活情境中解決問題。</p>
<p style="text-align: center;">第三節：《半場攻防》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生：說出三對三籃球賽的比賽方式，並說出如何增加得分機會。 2. 教師：引導認識合球比賽半場攻防的進行方式與特殊規則。 <p>二、主要內容/活動</p> <p>(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如:圖三)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一隊進行兩隊半場合籃球賽(每對兩男兩女)。 2. 比賽過程如合球規則，進攻方以傳球跑位方式進攻(不可運球)，擺脫防守方取得空檔投籃。防守方需同性別盯人防守，不可觸碰進攻方的身體或持在手中的球。 3. 得分後或防守方取得球權則攻守互換，時間到得分高的對伍獲勝。 <p>技能:學會合籃球跑位傳接球動作，不同位置防守與投籃方式。</p> <p>目的:藉由半場攻防，練習進攻跑位與防守攔球動作，以及團隊合作默契。</p> <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：不同性別間的合作有何優點或缺點?如何配合幫助球隊獲勝?</p> <p>2：教師:引導學生釐清不同性別間的尊重與合作。</p> <p>(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生陣地攻守合籃球正確防守技巧及跑位接球投籃策略。 2. 每隊進行進攻與防守動作練習與場上比賽策略討論。 	<p>透過類似運動項目引導問題，做為學習起點，建構學生對類似運動項目間概念與經驗的整合，探討概念性知識，提升學習動機引發自主學習。</p> <p>藉由半場陣地攻防活動，增進學生對技能與策略的探究學習，提出問題引導反思場上互相尊重與團隊合作的概念，再次導入於真實情境比賽中修正與應用問題解決，強化學生概念的實踐，建構核心素養 C1、C2。</p>

<p>(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將每隊攻防的策略與合作方式確認，再次返回比賽。 2. 於時間內再次比賽合籃球半場攻防賽。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相互討論:活動中你會如何和不同能力與特性的隊友合作?跟不同隊的同學說一說。 2. 學生分享:在生活或學校經驗中有合作不愉快的經驗嗎?如果換個方式你會怎麼做? 3. 教師引導學生尊重與合作在生活的例子與說明。 4. 利用合籃球運動表現檢核表檢核學生在活動中的攻防表現(附件三)。 	<p>將課堂情境中尊重與合作的學習結果與經驗形成概念，轉化遷移至生活情境中並運用。</p>
<p style="text-align: center;">第四節：《全場攻防》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：資訊融入方式觀看合球比賽攻防影片。 1. 學生：引導學生說出合球比賽全場攻防的進行方式和活動精神。 <p>二、主要內容／活動</p> <p>(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如:圖四)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 八人一隊進行兩隊合籃球攻防競賽，每隊四男四女分配半場各二男二女進行攻防。 2. 比賽過程如合球規則，進攻方投進球籃則得一分，比賽時間到，視球隊投中多球者獲勝。 3. 進攻方以跑位、傳接球方式擺脫防守方，防守方則同性別盯人防守，防守時不可觸碰進攻方身體。 4. 防守方取回球權，則將球傳給另一半場隊友進行攻守轉換，當雙方得分合計為偶數時則進行隊員間的換場攻防，讓每個人都有進攻與防守的機會。 <p>技能:正式合籃球賽，將漸進所學發揮應用於此節課。</p> <p>目的:逐步形成會打合籃球的技能與策略，培養學生於團隊中溝通互動與合作，並於比賽場上能遵守相關規範。</p> <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：比賽中策略合作要如何發揮才能幫助球隊獲勝？</p> <p>2：教師引導學生釐清互動與合作。</p> <p>(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生合籃球全場攻防中進攻與防守的責任分配策略。 2. 每隊進行進攻與防守動作練習與場上比賽策略討論。 <p>(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將每隊溝通互動的策略與合作方式確認，再次返回比賽。 2. 於時間內再次比賽合籃球全場陣地攻守競賽。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 互相討論:合籃球運動的性質和一般陣地攻守球類運動有什麼不同?跟不同隊的同學說一說。 2. 學生分享:合籃球比賽的規則和特性展現什麼樣的運動精神? 3. 教師引導將性別互動與合作的行為遷移至日常生活中。 4. 發給合籃球課後參與計畫實踐表(附件四)，達成運動情境實踐。 	<p>再次播放合球比賽影片，引導學生思考並自我探究其中所要展現的活動精神，做為學習起點引發自我學習動機。</p> <p>透過情境式課程設計，逐漸形成學生的合籃球技巧與策略，於正式比賽中體驗真實情境，使學生探究可能的問題，教師再引導互動與合作的解決方式，建構合籃球運動的精神，再次於比賽情境中修正與應用，提升學習的經驗，建構核心素養 C2。</p> <p>透過最後正式比賽，讓學生理解合籃球運動的精神內涵，並將學習結果與經驗於生活情境中體現。</p>

評 量	形成性評量-口語表達、觀察歷程、學習態度、觀察記錄、實作評量 總結性評量-認知:學習單 20%、情意:課堂參與 40%、 技能:實作測驗 20%、行為:課餘參與運動 20%
素養導向教學設計與實施原則檢核	教學省思
■整合知識、技能與態度 ■情境化、脈絡化的學習 ■學習歷程、方法及策略 ■實踐活用的表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合知識、技能與態度 本課程結合理解式球類教學模式，透過討論分享與再活動，進行情境反思遷移。未來可進一步融入運動教育模式，賦予學生在活動中的不同責任，並整合學生的情境認知、技能分享以及責任態度，強化學生的自主學習和尊重個別差異。 2. 情境化、脈絡化的學習 教學者設計情境化的問題，藉由為什麼要做好攻守溝通、什麼是運動場上的互動尊重、如何合作才能贏得勝利，以 3W 脈絡化的學習情境逐步建構核心素養，實踐情境中更好的互動、尊重與合作，讓學生將互動共好的課堂經驗遷移至生活情境中。 4. 學習歷程、方法及策略 學生透過活動後的討論，針對場上的跑位與戰術進行充分溝通，並於返回活動中展現討論的結果，教學過程以理解式球類教學法四步驟(TGFU)的學習歷程，檢討與修正應用於真實情境的問題解決，並採用符合課程目標的評量策略。 5. 實踐活用的表現 學生於活動中透過情境問題的討論反思與分享，逐步建立競賽活動中性別互動與尊重的概念，並將此概念轉化至日常生活情境中。發現在課餘時間，學生能自主進行性別間互相合作的活動，實踐行為表現。

性別互動概念學習單

情境問題	互動事件	互動過程與感受描述
請提一件在學校中和不同性別同學的互動經驗		
過程中你(妳)的感覺如何?		
有沒有更好的互動方式?		
請提一件在日常生活中和不同性別他人的互動經驗		
過程中你(妳)的感覺如何?		
有沒有更好的互動方式?		



情意評量

學習態度觀察紀錄表

____年____班		第 週				任課教師：					
座號、姓名		情意評量要項								態度表現綜合描述	
		第一次遊戲比賽紀錄 (前測)				再次返回比賽紀錄 (後測)					
座號	姓名	1	2	3	4	1	2	3	4		
		溝通	互動	尊重	合作	溝通	互動	尊重	合作		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

達成指標打勾

技能評量

合籃球運動表現檢核表

年 班		第 週		任課教師：				
座號	姓 名	動作技能檢核						
		跑位 表現	傳球 表現	接球 表現	掩護 表現	投籃 表現	防守 表現	動作表現 綜合檢核
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

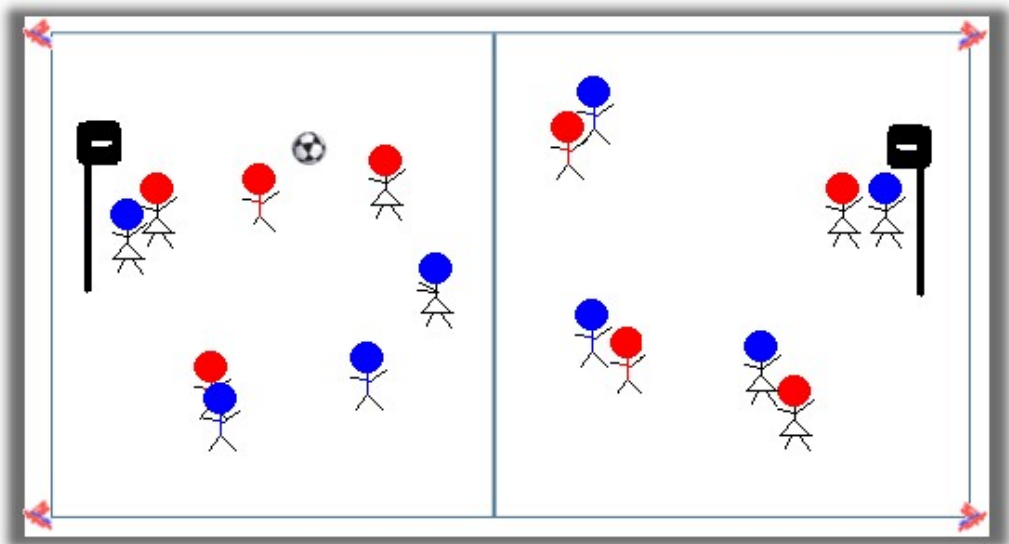
內容 標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
動作 技能	能夠熟練地表現各項身體能力、動作技巧，以及在適當時刻展現各項運動表現。	能夠正確地表現各項身體能力、動作技巧，以及在適當時刻展現各項運動表現。	能夠大致地表現各項身體能力、動作技巧，以及在適當時刻展現各項運動表現。	能夠部分地表現各項身體能力、動作技巧，以及在適當時刻展現各項運動表現。	未達 D 級

行為評量

合籃球課後參與計畫實踐表

年 班 座號： 姓名：

<p>運動計畫 與執行之 內容要項</p>	<p>為了提升合籃球運動技術，希望能善用課後時間，找同伴到籃球場，進行合籃球練習，二週後檢視自我練習狀態！再擬訂下一次的運動實踐計畫。</p> <p>努力程度：A.非常認真 B.認真 C.還算認真 練習內容：A.投籃動作練習 B.傳接球動作練習 C.跑位空間練習 D.比賽對抗</p>				
日期	練習地點	持續時間	努力程度	練習內容	共同參與人姓名
<p>省思</p>	<p>1. 此計畫對你的合籃技術是否有提升呢？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 2. 達成此計畫與否的原因為何？請寫你的原因與感想吧！</p>				



十二年國民基本教育體育素養導向教學-第三階段陣地攻守性球類運動 《足球傳說》

一、教學設計理念

前言

健康與體育領域素養導向教學依據三面九項實施課程活動，強調知識、技能、態度、及行為的整合，同時強調情境化、脈絡化的學習，因此本課程設計，以體育領域學習內容為基礎，設計素養與「生活情境」結合之深化學習，展現以人為本的「終身學習者」，培養出身心素質健全的學生，並能思考問題與探索自我的能力，以創新思考方式因應日常生活，透過體育實踐全人發展。

(一)運動教育模式與核心素養之關聯

運動教育以運動遊戲為基礎，給予學生真實的生活情境學習，在運動教育情境中，增進運動技能並在複雜的情境中理解和表現合理的策略，且有熱忱的參與各種運動，成為養成終身運動的習慣。以運動教育模式設計陣地攻守性球類運動(足球)，具有透過競爭與合作關係之特性，由個人技能表現延伸至與他人團隊合作與策略運用，以領域學習內容學習為本，同時達到如B1 符號運用與溝通表達、C2 人際關係與團隊合作的深化學習，促進學習者對於千變萬化與充滿挑戰之運動，在競爭互動中建立起正向之體育學習態度，進而培育有素養、有運動文化的學習者。

(二)素養導向深化學習

「素養是人內在的質地，必須透過表現才能觀察得到，其養成方式是透過一次次的表現、反思與調整，逐步深化累加而來，換句話說，素養是發展而來，而不是直接灌輸形成的」(Illeris, 2009)。在運動教育模式中，給予學生一生活情境進行探究，透過引導探分析相關事實，進而能掌握概念意義，再透過不同情境、脈絡中的關聯形成通則。

1.領域內概念的連結：

透過足球傳球狀況的探討，學生與同樣是陣地攻守籃球的傳球連結，能理解，傳球要素中空間與時間的概念。

2.領域與生活情境概念的連結：

傳球遊戲中，學生需依複雜的相對空間、時間位置作出動作判斷，將此概念與生活中複雜的問題，能依相關條件做出判斷。

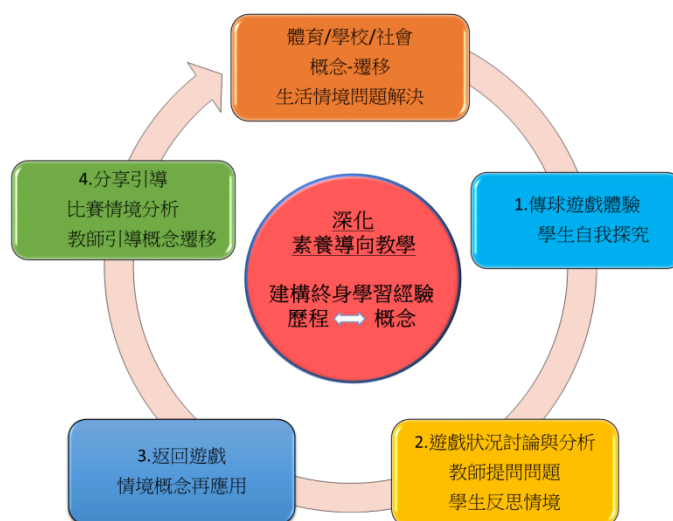
(三)模組化流程

為有效的課堂進行，本課程設計以運動教育模式進行模組式進行，模組流程：

- 1.說明遊戲規則：遊戲難易可依學生狀況調整。
- 2.分隊及分配角色：學生擔任角色包含球員、教練、裁判、觀眾等
- 3.進行第一輪遊戲。
- 4.第一次探究及討論學習策略
- 5.第二輪遊戲
- 6.第二次探究、分享總結。
- 7.延伸學習說明：練習及運動計畫說明

(四)教師角色

此課程設計中，教師扮演有效的鷹架策略，教師適當引導與生活結合的關係，並教導正確的概念和做法。課程設計最終希望學生將經驗能遷移轉化於生活情境中，不斷透過學習的歷程循環建構學習經驗，體現以人為本的「終身經驗學習者」。



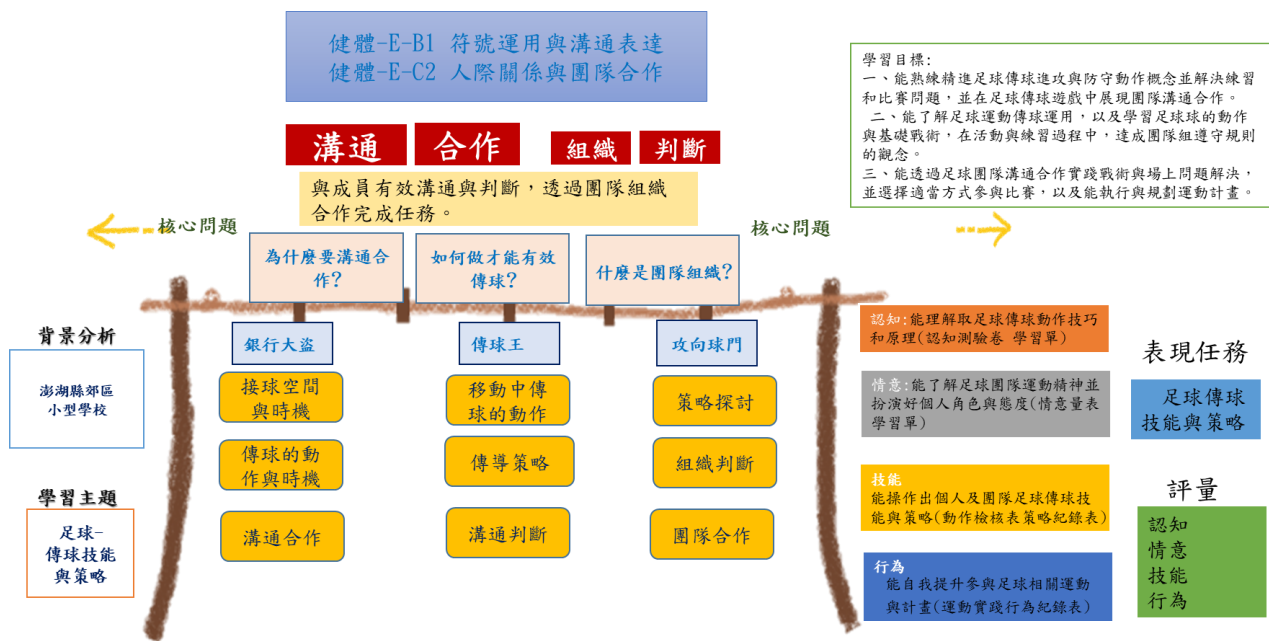
圖一 課程設計概念

本教學活動課程設計分為三節課，主題取名為「足球傳說」，「傳」是指傳球、「說」是指溝通，透過3節課足球傳球遊戲情境體驗與探究，學習如何將球類比賽團隊合作與溝通特性，連結學生與學生間互動、共好的屬性，延伸出素養導向教學歷程，獲得新概念而能活用各種情境中。

第1節課「銀行大盜」以目標線上接應人物為最後傳球目標，3人一組進行傳球，並有1人以上之防守球員，學會球傳球動作及傳接球的時機與空間概念，藉由活動設計讓學生自我探究肢體、語言及符號溝通與團隊合作的概念與學習經驗，並將概念課後遷移至生活情境中的與人溝通合作要領。

第2節課「傳球王」為3人一隊，1人以上防守，透過成功傳球得分的規則，使學生學會移動中的傳接球，目的練習在複雜的空間時間情境中進行溝通並做出判斷，並將此概念轉化於生活情境中。

第3節「攻向球門」3人1隊，1人才上防守，有多個球門，隊員必須將球傳通過球門當另一隊員才能得分，遊戲中有多個球門同時有防守球員，攻守之間呈動態的互動關係，逐漸形成會足球傳球技能與走位策略，學生必須必過有效的溝通與團隊組織方能得分；培養學生能有團隊組織與合作，並將學習經驗遷移運用於生活情境中解決生活中問題。

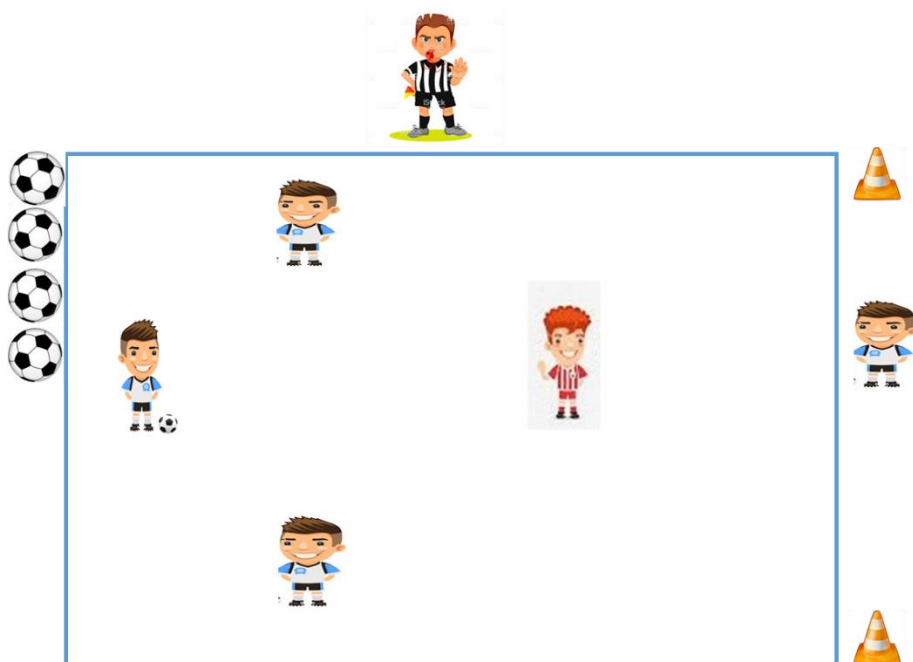


圖二 課程設計架構

第 1 節 銀行大盜

教學目標：增進傳球技能，能有效溝通與合作。

規則：四人一隊扮演強盜，銀行裡有 5 顆球，二個角錐連線為接應線，線上一名接應員可在線上移動；三人必須透過傳球將球傳給接應員算得分；防守球員扮演警察，進行積極抄球以逮捕強盜，抄到球攻方則用掉一球，共有五球進攻機會。防守球員人數及場地大小依學生傳球帶球能力進行調整。



圖三 銀行大盜傳球遊戲

第 2 節 傳球王

教學目標：學生增進移動中傳接球技能，並能理解情境中的傳球判斷與溝通。

規則：攻守雙方各 3 人一組，攻方 5 次傳球即得 1 分，守防抄到球則轉變為攻方，開始進行傳球。防守人數及場地空間可視學生狀況調整。

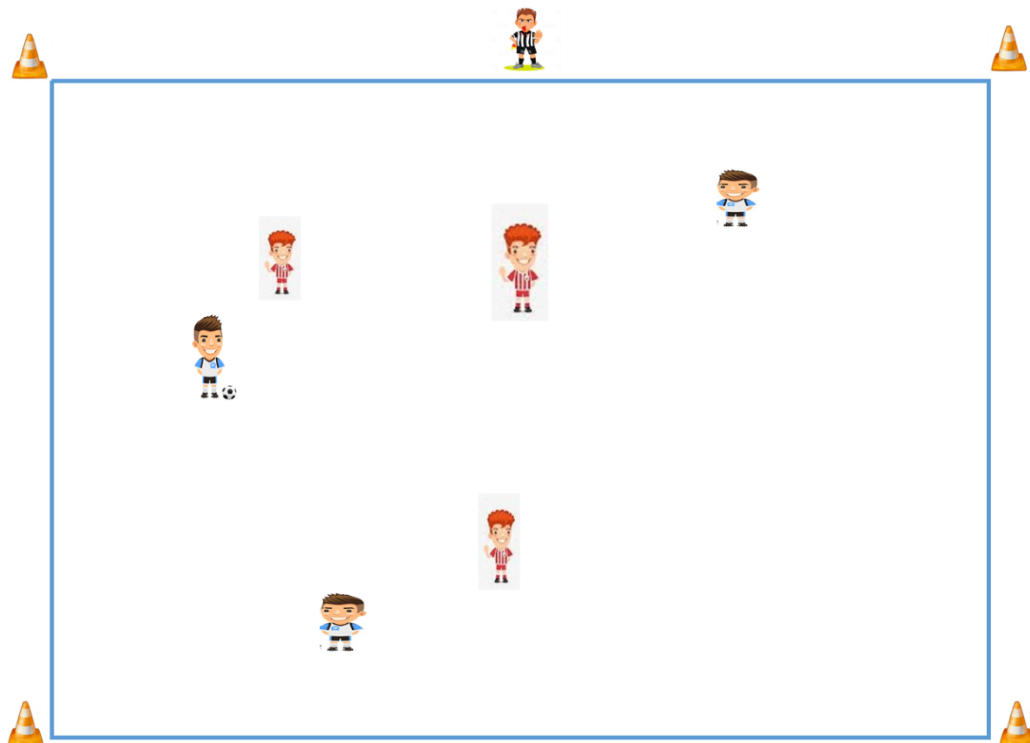
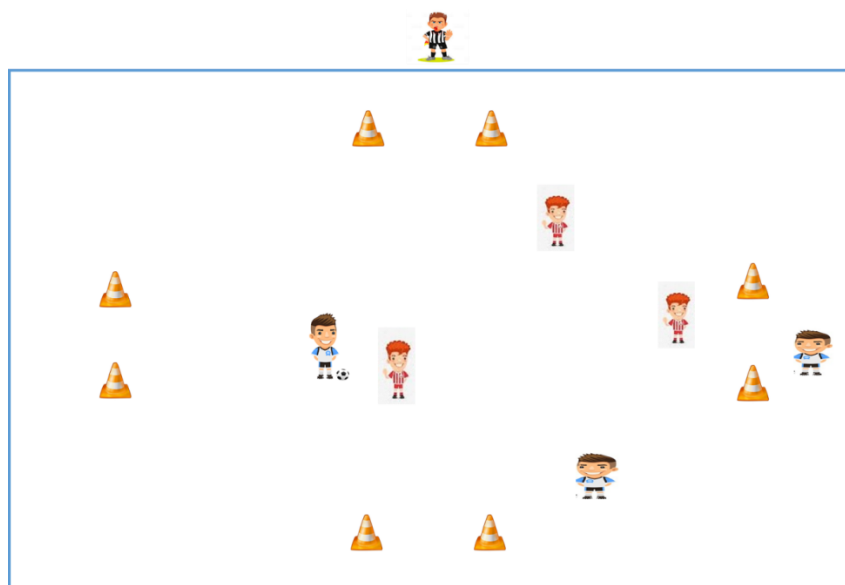


圖 傳球王

第 3 節 攻向球門

教學目標：透過足球傳接球攻門比賽，展現溝通合作及團隊組織策略。

規則：攻守各 3 人，2 個角錐間為球門共 4 組，攻防球員傳球通過球門給隊友即得分。球門數、場地空間、防守人數可視學生狀況調整。



<p style="text-align: center;">第一節：《銀行大盜》</p> <p>一、遊戲規則說明與分組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.銀行大盜玩法規則說明。(場地規則如:圖三) 2.分隊、球員、教練、裁判、觀眾角色分配。 3.結合經驗:舊經驗中學生已有籃球傳球動作和理解的知識。 <p>二、主要內容/活動</p> <p>(一)體驗探究【第一輪比賽遊戲】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.四人一組傳球，透過帶球傳球避免被防守者抄球，將球傳給接應人。 2.傳球過程中，體驗溝通與團隊合作關係。 <p>(二)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：三人一組傳球何感覺？要如何構通才能幫助得分？</p> <p>問題 2：三人傳接球要如何合作？球被抄了是沒有傳好還是沒有接好？</p> <p>3:教師:引導學生釐清有效溝通合作是雙向的，彼此都有互相關係。</p> <p>動作學習【練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師教導學生傳球動作包含準備動作，傳球動作及跟隨動作。 給檢核表-檢視自我技能(球傳球技能檢核表:附件二) 技能:學會傳接球動作，傳、接球的互動方式，及時間空間概念的理解。 目的:藉由擊向目標物，練習擊球動作與三人合作關係。 2.三人練習互相配合動作與策略。 <p>(三)情境應用【第二輪比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將三人合作的策略與個人責任確認，再次返回比賽。 2.提升傳球成功率。 <p>三、總結活動</p> <p>(四)情境分享【分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.今日的學習合作的感覺如何?跟別組的同學說一說(相互討論)。 2.生活中有那些事該溝通合作才能做好的事情?不(沒有)做好會如何? 3.分享:在生活中有合作愉快的經驗嗎? 4.教師引導學生合作與責任的重要性， 5.發給合作概念-自我探究表學習單，作為課後學習。(附件一) 	<p>透過運動教育模式，作為情境脈絡學習的起點，再以課程整合學生知識建構概念讓學生自我探究覺察，提升學習的動機開展學習的歷程。</p> <p>活動過程中，學生先體驗陣地攻守球類運動，教師提問讓學生反思溝通合的重要性，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話釐清問題所在，再次於比賽情境中修正與應用而解決問題，建構核心素養 B1、C1。</p> <p>將學習結果轉化遷移至生活情境中，解決生活中責任與合作的問題。</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《傳球王》</p> <p>一、遊戲規則說明與分組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳球王玩法規則說明。(場地規則如:圖四) 2.分隊、球員、教練、裁判、觀眾角色分配。 3.結合經驗:舊經驗中學生已有籃球傳球選擇與判斷的概念。 <p>二、主要內容/活動</p> <p>(一)體驗探究【第一輪比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.攻守各 3 人，進行兩隊傳球和抄球比賽。 2.比賽過程如規則所述，傳球 5 次即得 1 分，抄球後則攻守交換。 技能:移動中的傳接球；傳接球的準備動作。 	<p>透過運動教育模式，作為情境脈絡學習的起點，再以課程整合學生知識建構概念讓學生自我探究覺察，提升學習的動機開展學習的歷程。</p> <p>活動過程中，學生先體驗陣地攻守球</p>

<p>目的:透過傳接球的準備動作，依照時間與空間做出判斷。</p> <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：每隊溝通有問題產生？要如何溝通配合才能幫助球隊勝利？</p> <p>問題 2：團隊溝通上有何優點或缺點？場上個人責任區域要如何溝通？</p> <p>3:教師:引導學生釐清溝通與責任。</p> <p>(三)情境應用【第二輪比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將每隊溝通的策略與對時間與空間的判斷原則，再次返回比賽。 2。 <p>三、總結活動</p> <p>(四)情境分享【分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.今日的學習溝通的感覺如何?跟不同隊同學說一說。 2.生活或學校經驗中有溝通不良的行為嗎?應該如何溝通最好? 3.分享:在生活中有需要做判斷經驗嗎?依據什麼做判斷? 4.教師引導學生溝通與判斷在生活的例子與說明。 	<p>類運動，教師提問讓學生反思溝通合的重要性，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話釐清問題所在，再次於比賽情境中修正與應用而解決問題，建構核心素養 B1、C1。</p> <p>將學習結果轉化遷移至生活情境中，解決生活中溝通合作與判斷的問題。</p>
<p style="text-align: center;">第三節：《攻向球門》</p> <p>一、遊戲規則說明與分組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳球王玩法規則說明。(場地規則如:圖五) 2.分隊、球員、教練、裁判、觀眾角色分配。 3.結合經驗:舊經驗中學生已有籃球傳球選擇與判斷的概念。 <p>二、主要內容／活動</p> <p>(一)體驗探究【第一輪比賽】</p> <p>3 人一隊進行兩隊攻守，傳通過球門給隊友即得分。</p> <p>技能:移動中傳接球動作，配合團隊組織跑動。</p> <p>目的:藉由溝通合作，進行團隊增加得分。</p> <p>(二)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：溝通上有何問題產生？要如何對話溝通才能發揮最佳的效果？</p> <p>問題 2：如何透過團隊組織幫助球隊獲勝？</p> <p>3:教師:引導學生釐清溝通合作與團隊組織的關係。</p> <p>(三)情境應用【第二輪比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將每隊溝通的策略與確認團隊組織方式，再次返回比賽。 2.再次進行攻守賽，攻方呈現有組織的跑動。 <p>三、總結活動</p> <p>(四)情境分享【分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.人與人溝通你會用怎樣方式?跟不同隊同學說一說。 2.生活或學校經驗中有合作不愉快的經驗嗎?應該如何合作最好? 3.分享:在生活中有合作與團隊組織的經驗嗎。 4.教師引導學生溝通合作與團隊組織在生活的例子與說明。 	<p>透過運動教育模式，作為情境脈絡學習的起點，再以課程整合學生知識建構概念讓學生自我探究覺察，提升學習的動機開展學習的歷程。</p> <p>活動過程中，學生先體驗陣地攻守球類運動，教師提問讓學生反思溝通合的重要性，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話釐清問題所在，再次於比賽情境中修正與應用而解決問題，建構核心素養 B1、C1。</p> <p>將學習結果轉化遷移至生活情境中，解決生活中溝通合作與團隊組織的問題。</p>

課後延伸學習：《運動計畫、自我探究學習單》

一、運動計畫

- (一)規畫運動時間：能規畫合理的練習時間
- (二)運動實踐：能確實自我練，養成終身學習、終身運動的習慣
- (三)利用動作檢核表，檢視自我練習要點
- (四)同儕共同練習

二、自我探究學習單

- (一)領域到課堂的概念遷移
- (二)學校到社會、家庭的情境遷移

課堂上採運動教育模式，直接進行遊戲比賽，個別練習時間相對較少，透過動作檢核表動作指導，及配合運動計畫規畫表，讓學生能在課後行自我練習，此課程設計為傳球，因此學生必2人以上練習，同時在繼續學習與人溝通合作，增進B1、C1核心素養。

素養深化學習，透過跟領域、跟情境，利用自我探究學習單，讓學生思考在不同領域、不同情境中的溝通、合作的概念，進而形成通則。

<p>評 量</p>	<p>形成性評量-口語表達、觀察歷程、學習態度、觀察記錄、實作評量 總結性評量-認知:測驗卷 20%、技能:實作測驗 30%、情意:課堂參與 40% 行為:課餘參與運動 10%</p>
<p>素養導向教學設計與實施原則檢核</p>	<p>教學省思</p>
<p> ■整合知識、技能與態度 ■情境化、脈絡化的學習 ■學習歷程、方法及策略 ■實踐活用的表現 </p>	<p> ■整合知識、技能與態度 透過運動教育模式，讓學生透過參與球員、教練、裁判、及觀眾等不同角色，以不同角色參與比賽遊戲，其一學生透過比賽和遊戲更加投入運動活動中有良好的參與態度，其二透過不同角色，學生有機會更加理解知識面及技能表現，如擔任教練能指導同隊球員傳球的技能知識，擔任球員能實際操作動作技能。 ■情境化、脈絡化的學習 透過系列的比運遊戲給予一學習情境，在概念遷移時，先從籃球、樂樂棒球等以手傳球且容易高調球的傳球路線，轉移到足球以腳傳球且較為平面的傳球路線，並與學生討論空間感，在領域內的學習內容達到傳球概念的遷移。接著在系列遊戲中，從第一個遊戲限定橫向移動，讓學生先能操作入手，在 </p>

溝通合作也從二人1組雙點式的溝通先達到成功經驗；接著每個遊戲在增加一個變項，更多的傳球判斷與決策，在溝通互動最後也增加到多對多多點式的團隊領導與溝通協調；在教學引導的部分從遊戲中的動作技能、知識問答引導至生活情境中的相似溝通情境問題，達到有結構、層次的脈絡化學習。

■學習歷程、方法及策略

以學生為主體，先行分析學生的生活經驗與現況，本單元設以問題引導的方式帶動學生思考團隊合作與溝通。以遊戲的方式先給學生體驗，同時增加活動量，在有實際團隊體驗的基礎上，教師扮演鷹架的引導教色；遊戲過程也採模組化，說明規則開始遊，小組討論策略再遊戲，團隊討論教師進行總結，以易於操具能隨時調整遊戲難易度的方式進行教學。

■實踐活用的表現

以運動計畫的方式，讓學生能延伸課堂學習至課餘時間，與同儕進行練習；並且以情意探究學習單，讓學生觀察分享生活中與他人合作溝通的經驗。

自我探究表 學習單

足球傳球中表現-溝通合作				請寫出生活情境中-溝通合作			
我會做到	預計 會達 成v	體育 課 有達 成v	感覺如何? 怎樣做更 好?	學校中和同 學 合作經驗事 件	感覺如何? 怎樣做更 好?	學校外與人 溝通合作經驗 事件	感覺如何? 怎樣做更 好?
傳球前確認 (訊號溝通)							
傳球合作							
接球合作							
團隊組織							
團隊配合							
依情境判斷判							

附件二

評量工具：動作檢核表

正確展現出足球傳球之動作

項次	動作說明	1	2	3	4	5	6	7	8
準備期 (與隊友溝通 製造傳接球空間)	1.確認接球著位置								
	2.接球者已知道自己傳球時機								
	3.製造傳球空間(帶球)								
動作期 (傳球動作)	4.傳球準備(軸心腳跟到球)								
	5.適當傳球(足內側與外側踢球)								
	6.球傳到當位子(踢球力度與方向)								
跟隨期 (準備再接球進攻)	7.移動位置								
	8.製造接球空間								
	9.整體流暢								

校園足球傳球技術提升計畫與實踐

____年____班 座號：____ 姓名：____

<p>運動計畫與執行之內容要項</p>	<p>為了提升足球傳球技術，希望能善用時間或下課時，找同學或好朋友於操場或安全的地方，練習老師上課所說明的傳球要領，一個月後檢視自我練習認真獎態！再進行下一次的運動實踐計畫。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足球傳球要領自我練習至少10次。 2. 與同學或好友一同練習或指導足球傳球技術，至少10次。 3. 觀看與練習足球傳球相關影片。 4. 表現程度不自覺表現程度，可分為： A. 非學認真 B.認真 C.還算認真 5. 練習內容包含 A. 原地傳接球 B. 移動中傳接球 C.製造傳接球空間 D. 戰術策略練習 					
<p>日期</p>	<p>項次</p>	<p>練習地點</p>	<p>持續時間</p>	<p>努力程度</p>	<p>練習內容</p>	<p>共同參與人</p>
<p>檢核</p>	<p>1.項： 次，達成率 % 2.項： 次，達成率 % 3.項： 次，達成率 %</p>			<p>總評</p>	<p>等級</p>	
<p>省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此計畫對你的足球傳球技術是否有提升呢？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 2. 你執行此計畫的成果達到預期的標準嗎？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 3. 實施此計畫後，你是否知道該如何去訂定一個詳細的計畫了呢？<input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 4. 達成此計畫與否的原因為何？請寫你的願因與感想吧！ 					

單元名稱：《鼓棒有氧》

一、教學設計理念說明：

過去教育部提出體適能 333 計畫、210 快活計畫及 SH150 方案，關注學生在課間與課後運達習慣養成。目前國內推廣體適能在各學習階段已達實施二十多年，學生體適能資料為世界豐富國家之一，然而在目前學校推行來看，大部分學生都以體適能視為考試項目，因而懼怕課程，認為體適能測驗是每學年體育課必須實施之一，但卻不知道體適能知識其價值與重要性，故本教案設計透過樂趣化活動與結合音樂節奏進行教學活動，更以學校現有的太鼓鼓棒進行有氧的核心肌群活動。於是，”鼓棒有氧”體育教學活動於焉成形。

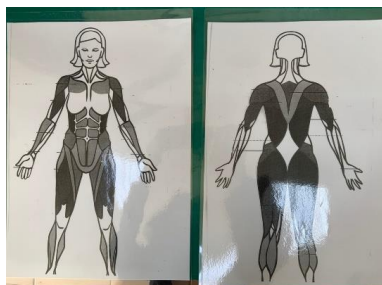
二、教學單元設計：

領域/科目	體育		設計者	傅培茵 劉玉盈
實施年級	高年級		總節數	5
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	體適能的元素結合鼓棒韻律活動，培養自我體察到監控，分享和欣賞肢體協調與節奏結合的身心感受，同時持續強化自我核心肌群之學習體驗。	
學習重點		學習表現 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		
學習內容 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。		學習目標 認知：認識核心肌群部位，瞭解了解墊上運動及鼓棒有氧對動作伸展的幫助。 情意：欣賞同學的動作並提出建議，分享鼓棒有氧進行的心得。 技能：透過鼓棒有氧活動，展現出身體動作伸展與協調能力。 行為：日常生活中藉由鼓棒有氧活動達到運動的目的。		

議題 融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)	
教具 設備	瑜珈墊、鼓棒、皮尺、碼表、箭頭型坐姿體前彎測定器、音樂播放器及擴音設備 網路資源：	
教學活動內容及實施方式		備註
<p>一. 深蹲大考驗(第一節)</p> <p>(一) 準備活動：暖身操及領跑活動場地 2 圈。</p> <p>(二) 發展活動：</p> <p>1. 課程說明：</p> <p>(1) 單元主題：「鼓棒有氧」。</p> <p>(2) 目的：提升自我核心能力。</p> <p>(3) 本節重點：深蹲課程。</p> <p>2. 活動一：請你跟著一起來</p> <p>(1) 動作一：</p> <p>彩虹(Rainbow)：雙膝必須彎曲，上半身挺直，雙手向上伸直，鼓棒在頭頂上方成交叉狀，右手鼓棒向下敲擊碰到地板，回到原位，換左手鼓棒向下敲擊碰到地板。</p> <p>(2) 動作二：</p> <p>弓箭步彩虹(Lunge with rainbow)：上半身挺直，右腳彎曲成 90 度，左腳伸直，鼓棒在頭頂上方成交叉狀，右手鼓棒向下敲擊碰到地板，回到原位，換左手鼓棒向下敲擊碰到地板，換腳重複。</p> <p>(3) 動作三：</p> <p>敲擊深蹲(Lock and squat)：上半身挺直，雙膝彎曲深蹲，左手橫握著鼓棒放於眼睛前方，右手向上伸直，向下敲擊鼓棒，接著敲擊地板。</p> <p>3. 活動二：記憶力大考驗</p> <p>(1) 依照學生表現能力，分成 AB 兩組，進行動作驗收。</p> <p>(2) 規則：學生兩兩一組，由老師抽取動作字卡，學生做出字卡動作，藉由同質分組，讓 B 組的學生有模仿對象。</p> <div data-bbox="603 1724 884 2047" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>Set Position with Rainbow 預備姿勢彩虹</p> <p>Lunge with Rainbow 弓箭步彩虹</p> <p>Lock and Squat 敲擊深蹲</p> </div>		

(三) 綜合活動：

1. 請同學發表做完上述動作後，身體的哪個部位最為有感呢？
2. 老師總結：
 - (1) 以人體肌肉分布圖，讓同學了解今日課程所訓練的肌肉分布。
 - (2) 提醒同學平常可以隨時隨地多加練習，提升自我核心能力。



二. 墊上核心(第二節)

(一) 準備活動：暖身操及領跑活動場地2圈。

(二) 發展活動：

1. 課程說明：

- (1) 單元主題：「鼓棒有氧」。
- (2) 目的：提升自我核心能力。
- (3) 本節重點：墊上核心課程。

2. 活動一：請你跟著一起來

(1) 動作一：

扭腰(KIT with twist)：坐在墊上，雙腿伸直，上身仰躺，腰部左右微轉並以鼓棒敲擊時碰到地板。

(2) 動作二：

踢腿(KIT with bass kick)：坐在墊上，雙腿伸直，上身仰躺，鼓棒敲擊地板時單腿伸直抬起。

(3) 動作三：

船式平衡(Balancing bass)：坐在墊上，雙腳彎曲離地，利用核心及臀部的力量保持平衡，鼓棒敲擊地板時雙腿伸直抬起。

(4) 動作四：

橋式(Thrust)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，鼓棒敲擊地板時臀部離地。

(5) 動作五：

進階橋式(TNT press)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，手肘與膝蓋同時往外壓(懸空)，鼓棒向上交叉時臀部離地。

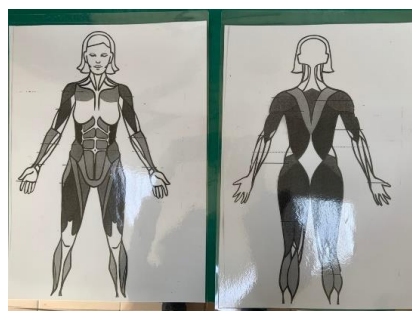
3. 活動二：記憶力大考驗

- (1) 依照學生表現能力，分成 AB 兩組，進行動作驗收。
- (2) 規則：學生兩兩一組，由老師抽取動作字卡，學生做出字卡動作，藉由同質分組，讓 B 組的學生有模仿對象。



(三) 綜合活動：

1. 請同學發表做完上述動作後，身體的哪個部位最為有感呢？
2. 老師總結：
 - (3) 以人體肌肉分布圖，讓同學了解今日課程所訓練的肌肉分布。
 - (4) 提醒同學平常可以隨時隨地多加練習，提升自我核心能力。



三. 重棒出擊(第三節、第四節)

- (一) 準備活動：暖身操及領跑活動場地 2 圈。
- (二) 發展活動：

1. 課程說明：

- (1) 單元主題：「鼓棒有氧」。
- (2) 目的：提升自我核心能力。
- (3) 本節重點：重棒出擊。(搭配音樂，訓練節奏感)

2. 活動一：請你跟著一起來

- (1) 前奏動作：同學坐在墊子上，雙腿伸直，左手伸直，將鼓棒握於手上，並將右手鼓棒敲擊左手鼓棒，持續 32 拍。
- (2) 複習之前學習的八個動作，並注意以下事項
 - a、扭腰(KIT with twist)：這個動作分兩個部分，雙邊和單邊。不論雙邊或單邊都要注意上身仰躺，並轉動腰部。
 - (a) 首先雙邊：腰部扭轉將鼓棒碰觸左邊地板碰觸完則換碰觸右邊

地板，反覆持續 16 拍。

- (b) 再來進行單邊：腰部扭轉將右手鼓棒碰觸左邊地板，碰觸完換邊，左有鼓棒碰觸右邊地板，反覆 16 拍。
- b、踢腿(KIT with bass kick)：雙腿伸直，上身仰躺，鼓棒敲擊地板時單腿伸直抬起，換邊反覆持續 16 拍。
- c、船式平衡(Balancing bass)：雙腳彎曲離地，利用核心及臀部的力量保持平衡，鼓棒敲擊地板時雙腿伸直抬起，注意腳不可碰地，持續 16 拍。
- d、橋式(Thrust)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，鼓棒敲擊地板時臀部離地，注意腳掌貼地，這個動作持續 16 拍。
- e、進階橋式(TNT press)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，手肘與膝蓋同時往外壓(懸空)，鼓棒向上交叉時臀部離地，這個動作較為困難，同學要注意腳掌貼地和手肘外張不可碰地，持續 16 拍。
- f、彩虹(Rainbow)：雙膝必須彎曲，上半身挺直，雙手向上伸直，鼓棒在頭頂上方成交叉狀，跟著拍子右手鼓棒向下敲擊碰到地板，回到原位，換左手鼓棒向下敲擊碰到地板，持續 16 拍。
- g、弓箭步彩虹(Lunge with rainbow)：上半身挺直，右腳彎曲成 90 度，左腳伸直，鼓棒在頭頂上方成交叉狀，右手鼓棒向下敲擊碰到地板，回到原位，換左手鼓棒向下敲擊碰到地板，持續 8 拍，換腳重複 8 拍。
- h、敲擊深蹲(Lock and squat)：上半身挺直，雙膝彎曲深蹲，左手橫握鼓棒放於眼睛前方，右手向上伸直，向下敲擊鼓棒，接著敲擊地板，持續 16 拍。

▲▲▲搭配音樂，由老師帶著學生將所有動作練習一次。▲▲▲

▲▲▲請學生自行搭配音樂做一次。▲▲▲

3. 活動二：字卡翻翻樂

- (1) 學生採異質分組，以接力方式，自行翻閱字卡並做出指定動作一個 8 拍。
- (2) 由老師判定姿勢是否標準，合格後由下一位組員繼續，直至所有組員完成一輪。
- (3) 最快完成的隊伍獲勝。

四. 成果驗收(第五節)

(一) 準備活動：暖身操及領跑活動場地 2 圈。

(二) 發展活動：

1. 課程說明：

- (1) 單元主題：「鼓棒有氧」。
- (2) 目的：提升自我核心能力。
- (3) 本節重點：成果驗收。(搭配音樂，提升節奏感)

2. 舊經驗回復：教師示範教學並說明注意之安全事項：

- (1) 扭腰(KIT with twist)：坐在墊上，雙腿伸直，上身仰躺，腰部左右微轉並以鼓棒敲擊時碰到地板。

	<p>(2) 踢腿(KIT with bass kick)：坐在墊上，雙腿伸直，上身仰躺，鼓棒敲擊地板時單腿伸直抬起。</p> <p>(3) 船式平衡(Balancing bass 船式平衡)：坐在墊上，雙腳彎曲離地，利用核心及臀部的力量保持平衡，鼓棒敲擊地板時雙腿伸直抬起。</p> <p>(4) 橋式(Thrust)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，鼓棒敲擊地板時臀部離地。</p> <p>(5) 進階橋式(TNT press 進階橋式)：平躺於墊上，膝蓋彎曲且腳掌貼地，手肘與膝蓋同時往外壓(懸空)，鼓棒向上交叉時臀部離地。</p> <p>(6) 彩虹(Rainbow)：雙膝必須彎曲，上半身挺直，鼓棒敲擊時需碰到地板。</p> <p>(7) 弓箭步彩虹(Lunge with rainbow)：上半身挺直，前腳彎曲成 90 度，後腳伸直，鼓棒敲擊時需碰到地板。</p> <p>(8) 敲擊深蹲(Lock and squat)：上半身挺直，雙膝彎曲深蹲，鼓棒敲擊時碰到地板。</p> <p>3. 分組說明：依能力分為 A、B 兩組，並設定彼此為對方的觀察員。</p> <p>4. 評量表規則說明：</p> <p>(1) 請仔細觀察所對應同學的動作及協調性是否標準或不足，請觀察員在評量表(表一)上做勾選。</p> <p>(2) 老師加以說明評分方式：A 組同學每個動作需達成 3 個正確姿勢給予「標準」，若達成 2 個則為「普通」，若只有 1 個則為「待加強」；B 組同學每個動作達成 2 個正確姿勢給予「標準」，若達成 1 個則為「普通」，若都沒達成則為「待加強」。</p> <p>5. 活動進行：</p> <p>(1) B 組先行操作活動，請 A 組觀察。</p> <p>(2) 請 A 組觀察員對其觀察對象給予意見。</p> <p>(3) A 組活動，請 B 組觀察。</p> <p>(4) 請 B 組觀察員對其觀察對象給予意見。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 教師綜合各組心得並說明學生須特別注意的動作和此運動的功能性，調整完後全體同學再分批練習。</p> <p>2. 經過數堂鼓棒有氧練習，提醒學生持續自主進行鼓棒有氧運動，並將於期末檢視自我體適能的成績是否提升。</p>
<p>評 量</p>	<p>1. 能夠強化核心部分，提升柔軟度，達到更好的體適能標準。</p> <p>2. 配合音樂流暢的完成老師所指定動作。</p> <p>3. 能欣賞並分析他人動作技巧。</p>
<p>教學省思</p>	
<p>素養導向教學設計 與實施原則檢核</p>	<p>1. 鼓棒有氧的中文資源欠缺，網路亦不常見，需要適當英語能力進行詮釋。</p>
<p><input type="checkbox"/>整合知識、技能 與態度 <input type="checkbox"/>情境化、脈絡化</p>	<p>2. 結合英語、音樂進行教學，結合不同媒材，實施跨域課程，學生學習動機比較強烈。</p>

的學習 <input type="checkbox"/> 學習歷程、方法及策略 <input type="checkbox"/> 實踐活用的表現	3. 透過競爭、比賽、互評等教學策略，學生維持著高昂的學習意願。 4. 鼓棒有氧較學是目標導向的教學，可以明確的讓學生專注於核心部分的肌群運動進而提升體適能成績。
--	--

『鼓棒有氧』評量單(學生版)(表一)

評量者：_____ 受測者：_____ 請根據同學的動作進行勾選✓

姿勢	標準	普通	待加強
KIT with twist 扭腰 <input type="checkbox"/> 雙腿伸直 <input type="checkbox"/> 上身仰躺 <input type="checkbox"/> 腰部微轉			
KIT with bass kick 踢腿 <input type="checkbox"/> 雙腿伸直 <input type="checkbox"/> 上身仰躺 <input type="checkbox"/> 單腿伸直抬起			
Balancing bass 船式平衡 <input type="checkbox"/> 雙腳彎曲離地 <input type="checkbox"/> 保持平衡 <input type="checkbox"/> 雙腿伸直抬起			
Thrust 橋式 <input type="checkbox"/> 平躺膝蓋彎曲 <input type="checkbox"/> 腳掌貼地 <input type="checkbox"/> 臀部離地			
TNT press 進階橋式 <input type="checkbox"/> 平躺膝蓋彎曲 <input type="checkbox"/> 手肘膝蓋懸空 <input type="checkbox"/> 臀部離地			
Rainbow 彩虹 <input type="checkbox"/> 雙膝彎曲 <input type="checkbox"/> 上半身挺直 <input type="checkbox"/> 鼓棒碰到地板			
Lunge with rainbow 弓箭步彩虹 <input type="checkbox"/> 上半身挺直 <input type="checkbox"/> 前腳彎曲後腳伸直 <input type="checkbox"/> 鼓棒碰到地板			
Lock and squat 敲擊深蹲 <input type="checkbox"/> 上半身挺直 <input type="checkbox"/> 雙膝彎曲 <input type="checkbox"/> 鼓棒碰到地板			

『鼓棒有氧』評量單(教師版)(表二)

請根據同學的動作進行評量，標準打○，普通打△，待加強打x

學生 姿勢	邱 ○ ○	徐 ○ ○	徐 ○ ○	徐 ○ ○	賴 ○ ○	賴 ○ ○	李 ○ ○	蔡 ○ ○	賴 ○ ○	邱 ○ ○
KIT with twist 扭腰 雙腿伸直／上身仰躺／ 腰部微轉										
KIT with bass kick 踢腿 雙腿伸直／上身仰躺／ 單腿伸直抬起										
Balancing bass 船式平衡 雙腳彎曲離地／保持平 衡／雙腿伸直抬起										
Thrust 橋式 平躺膝蓋彎曲／腳掌貼 地／臀部離地										
TNT press 進階橋式 平躺膝蓋彎曲／手肘膝 蓋懸空／臀部離地										
Rainbow 彩虹 雙膝彎曲／上半身挺直 ／鼓棒碰到地板										
Lunge with rainbow 弓箭步彩虹 上半身挺直／前腳彎曲 後腳伸直／鼓棒碰到地 板										
Lock and squat 敲擊深蹲 上半身挺直／雙膝彎曲 ／鼓棒碰到地板										

(五)【臺中市輔導團】臺中市龍津高中-陳啟彰教師、大甲國中-蕭美雲教師

單元名稱：《 青春於籃 》

一、教學設計理念說明：

本教學活動設計係為順應班際籃球賽推行，規劃四堂課程，核心概念為「懂得共享球權，同理他人、承擔責任並凝聚團隊力量。」在闖關遊戲時，能同理彼此差異的存在，尊重同儕能力；在創意比賽時，能學會什麼是超越勝敗？協助同儕獲得成就感；在前導遊戲時，能學會分享球權，凝聚團隊力量；在全場正式比賽時，能承擔責任，打出分享籃球。這四堂課著重於感受與反思活動，以學習者為中心透過引導產生對話，希冀在每一個活動後都能找出當下最急迫、最需要改善的地方，因此；在創意比賽、前導遊戲及全场正式比賽，增加觀察記錄與拍攝工作，在分享時刻能夠具體有條理陳述觀察到的內容並提出看法。於課後從影片中剪輯討論的問題，運用智慧黑板撥放影片強化後設認知能力。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育領域/體育	設計者	陳啟章 蕭美雲
實施年級		8	總節數	4
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 健體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	一、透過情境引導學生反思，運用適當的策略解決問題。 二、採遊戲化學習模式，引導學生角色責任扮演、分享籃球及同理差異等概念，以凝聚班上團隊合作力量。 三、透過執行實踐計畫，培養學生養成良好運動習慣。	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 認知 運動知識 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 情意 體育學習態度 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。 技能 策略運用 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 行為 運動實踐 4d -IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
(2)學習內容 H. 競爭類型運動 b. 陣地攻守性球類運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類 運動作組合及團隊戰術。		(3)學習目標 一、能了解籃球演變過程、技術發展及理解規則精神。(1c-IV-1) 二、能應用籃球進攻與防守概念，解決遊戲中、練習情境中與比賽中情境問題。(3d-IV-3) 三、能扮演好所屬角色責任、表現同理他人及善用溝通技巧凝聚團隊力量，展現籃球運動精神。(2c -IV-2) 四、能執行班際籃球賽能力提升計畫，參與籃球相關活動。(4d -IV-2)		

議題 融入	無	
教具 設備	1. 第一節：小角錐 20 個並標示 1 至 20 號，籃球 4 顆、籃球規則 4 本，學習單。 2. 第二、三、四節：籃球 8 顆，號碼衣 2 套(1 套 20 件)，學習單。	
教學活動內容及實施方式		備註
<p style="text-align: center;">第一節 闖關遊戲</p> <p>一、熱身及遊戲分組(5min) 男女混合分成四組，每一組人數約 7 至 8 人。</p> <p>二、闖關遊戲規則說明(5min) 活動場地共有 20 個角錐，依序編號 1 至 20 號，分布於籃球場地中，每個角錐上都有闖關任務，透過闖關遊戲，尋找角錐編號，進行熱身活動。</p> <p>三、定向運動-順點接力賽(15min) 各組討論順點接力賽順序，考量個體差異、距離及任務難易度等因素，以安全第一為優先考量，發揮團隊合作力量，完成小組任務。 基礎：團隊跑步順點接力賽(5min)。 進階：運球順點接力賽(10min)，發揮團隊合作力量，取回信務。</p> <p>四、闖關遊戲----籃球違例、犯規類型與裁判手勢 (10min) 發揮小組腦力激盪或運用籃球規則找尋答案，公布正確解答同時並詳細說明規則立意精神與籃球全場比賽常見狀況，從中理解籃球比賽全貌。</p> <p>五、籃球違例、犯規類型與裁判手勢解說(10min) 說明違例類型：如走步、兩次運球、8 秒及 24 秒等違例情形。 解說犯規類型：如打手、阻擋、撞人及進攻犯規等犯規情形。</p> <p>六、反思分享(5min) (一)個體差異與同理心。 (二)賽前策略擬定與執行成效。 (三)個人責任與團隊合作的重要性。</p>		<p>場地布置如附件一提醒每個學生的差異，討論共同決定最佳隊形。</p> <p>介紹常見籃球規則與裁判手勢</p> <p>提醒每個人的多元智能不同，放在對的位置才能發揮力量。</p>

第二節 創意籃球

一、熱身活動(5min)

全班分成四組，女生 2 組、男生 2 組，角色及能力相當，配合籃球場標線，以不同跑步動作，環繞場地熱身。

二、學習情境(15min)

(一)介紹創意籃球規則：(3min)

- 1.得分的同學需要下場，更換另一隊員上場。
- 2.第一場未上場同學，第二場優先上場比賽。
- 3.每節比賽時間：5 分鐘。
- 4.女生打 1、3 節，男生打 2、4 節。

(二)討論創意籃球比賽角色扮演與比賽策略。

(三)微型比賽：模擬演練進攻與防守情境。(12min)

女生打 1、3 節，男生打 2、4 節，每節 2 分鐘。

(四)難易度選擇：

- 1.取橄欖球精神，可以持球跑，對位防守後就不能跑。
- 2.正式籃球比賽。
- 3.只能傳球前進，不能運球。

三、體驗挑戰(25min)

(一)創意籃球比賽：尋找小組的優勢策略

女生打 1、3 節，男生打 2、4 節，每節 5 分鐘。

(二)觀察與記錄：場上觀察角色配對，後衛對後衛，前鋒對前鋒，

女生比賽時男生觀察紀錄，反之亦同。

四、反思分享(5min)

(一)統整歸納，各小組整合每一組員的觀察心得。

(二)分享與討論，肯定同學的表現及比賽中需要釐清的疑惑。

- 1.想多停留在場上的同學，需要扮演什麼角色？
- 2.如何讓小組保持攻守平衡？

能同理、欣賞同儕間存在的差異。

每一個人都能為團隊貢獻什麼樣的力量？

提醒球場上的變化飛快，比賽策略與角色扮演間，如何有效溝通，即時達成共識適時反應，打出共享籃球？

每一節的感受，在休息時，反思一個最需要改善的問題，馬上做紀錄。並與隊友討論，下一次練習嘗試改變。

第三節 前導遊戲

一、熱身活動(5min)

(一)全班分成 6 組，男、女各 3 組，每組 4~5 人。

(二)運用籃球及場地進行熱身活動。

二、學習情境練習----抄球遊戲(10min)

空間概念、傳球與走位

(一)小組練習：

1.場地：籃球場半場或 15M*14M 場地。

2.人數：4 人主導傳球(攻)，3 人負責抄球(守)。

3.進攻與防守角色，組內討論，均衡為原則。

3.每個人都要輪流上場體驗。

4.攻守交換時機：

(1)完成 10 次傳接球，每一傳接球成功要數次數。

(2)計時 30 秒。

三、反思分享(5min)

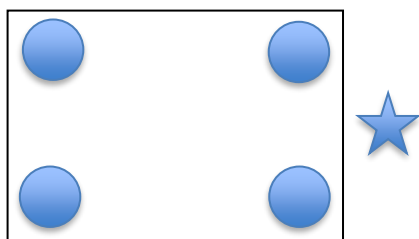
思考進攻與防守在籃球比賽時的比重，找出小組內的攻守平衡，誰適合在進攻端發揮；誰適合在防守端表現，引導攻與防的重要性，熟輕孰重？

四、學習情境練習----我是得分王遊戲(10 min)

空間概念、共享領導，進攻講話及防守講話

(一)規則說明與練習：

1.場地：籃球場半場或 15M*14M 場地，如下圖。



2.人數：4 人主導進攻，4 人負責防守。

3.得分：進攻方其中一員，雙腳穩定站在圓圈內後成功接獲隊員傳球，判定得 1 分，不用經過洗球可以持續進攻，但得分位置不可以連續得分。

4.攻守轉換：犯規、違例及球出界，球權互換。

針對創意籃球產生的問題，運用前導遊戲，培養學生在短時間內做出決定。

提醒理解能力好的學生主動協助同儕，力求共好。

鼓勵良性競爭循環，同儕是競爭對手也是合作對象。

透過我是得分王遊戲，在瞬息變化間引導學生如何拓展視野、主動與隊友的配合、共享領導權，創造有效能的小團隊。

5.比賽開始：猜拳決定球權，從★洗球開始

6.排定輪轉順序：

- (1)先得到 3 分或計時 1 分鐘，進行輪轉。
- (2)可視情況換人。
- (3)每人至少上場 1 次。

六、體驗挑戰----我是得分王比賽(15min)

(一)小組比賽：

- 1.賽制：循環賽。
- 2.時間：2 分鐘。
- 3.勝負判定：先得 3 分獲勝。時間終了未達 3 分，以當局得分數判定勝負。

七、反思分享(5min)

- (一)統整歸納，各小組整合每一組員的觀察心得。
- (二)分享與討論，肯定同學的表現及比賽中需要釐清的疑惑。
- (三)正式比賽只有 1 個目標，我是得分王有 4 個目標，該如何傳球、走位、善用空間及增加視野呢？

第四節 全場比賽

一、熱身活動(5min)：運用籃球基本動作及球場標線進行熱身。

二、學習情境-戰術策略討論(15min)：各組依角色(後衛、前鋒及中鋒)，討論及練習比賽策略。

三、體驗挑戰(25min)：

- (一)比照臺中市普及化籃球比賽進行。
- (二)觀察與記錄：場上觀察角色配對，後衛對後衛，前鋒對前鋒，女生比賽時男生觀察紀錄，反之亦同。

四、反思分享(5min)：

- (一)統整歸納，各小組整合每一組員的觀察心得。
- (二)分享與討論，肯定同學的表現及比賽中需要釐清的疑惑。

強調可視情況換人，一場球賽如何超越勝敗，分享領，凝聚團隊，換人的機制是否可以遷移至正式比賽？

引導思考班上每一個人的角色(正式選手、替補選手及最佳第六人)，在一場比賽中，該盡到什麼責任，能否互相信任，行塑屬於班上的球風？一雙善意的雙眼，能客觀、公正，提供最符合現況的回應。

<p style="text-align: center;">評 量</p>	<p>認知：能透過問答了解常見籃球規則與裁判動作。 (學習目標 1)(附件一學習單)</p> <p>情意：能體會不同活動內容的感受、表現同理他人及和諧互動。 展現力求共好的學習態度。(學習目標 3)(附件二學習單)</p> <p>技能：能在比賽中應用籃球進攻與防守概念，因應全場攻守轉換。 (學習目標 2)(實務操作、附件三學習單)</p> <p>行為：能執行班際籃球賽能力提升計畫，增進籃球運動能力。 (學習目標 4)(附件四學習單)</p>
<p style="text-align: center;">素養導向教學原則</p>	<p>【整合知識、技能與態度】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 闖關遊戲：順點接力賽融入籃球運球，搭配場地布置學習者能練習變換方向運球。設計籃球裁判手勢牌卡，包含違例與犯規種類，讓學習者了解籃球裁判的吹判。 2. 創意籃球：能同理、欣賞同儕間存在的差異。在遊戲/比賽中，協助同儕享受團體合作帶來的堅強力量。 3. 前導遊戲/全場比賽：引導學習者如何融入適合的策略/戰術、主動與隊友的配合、共享領導權，創造有效能的小團隊。 <p>【情境化、脈絡化的學習】</p> <p>以遊戲/比賽開始，讓學習者能學會籃球運球、傳接球等動作技術及空間概念、攻守轉換等比賽觀念。</p> <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過遊戲/比賽後，讓學習者討論策略/戰術再返回比賽，建構學習者理解籃球整體概念及比賽進行。 2. 經由小組/個人討論、反思及分享的過程中，能培養學習者表達能力。 <p>【實踐力行的表現】</p> <p>運用校內班際籃球賽氛圍，透過籃球能力提升計畫與實踐歷程紀錄表，讓學習者能在課間或是課後利用時間實踐計畫並記錄實踐歷程。</p>
<p>教學省思</p>	
<p>青春於籃四堂課皆以遊戲或比賽開始，透過小組合作，善用討論及回饋機制，發揮團隊力量。體驗領導與被領導的藝術，探究個人責任與團隊任務之間的微妙關係，理解籃球到底是什麼樣的運動？並搭配個人與社會責任模式(TPSR)評量，引導學習者在課堂上應盡的責任，希冀學習者體認到個體差異、重視每一位上場夥伴的重要性及培養團隊概念。</p> <p>運用之妙存乎一心，在創意比賽中，融入籃球規則與裁判吹判解說，學習更有效率。定向場佈的收尾可埋下逆轉勝的伏筆。機智運球(運球翻面、數字配對)及 TPSR2.0、3.0 的產出，都是反思後再產出的教學設計。良好的情境設計可以讓學習者馬上進入上課氛圍，一堂課不知不覺中就下課了，還意猶未盡，其中最大的肯定無非是來自學習者臉上的燦爛笑容。</p>	

三、參考資料

- (一) 教育部(2018)。十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要。台北市：教育部。
- (二) 王文宜、林靜萍、周建智、黃光憲、黃美瑤、程瑞福(譯)(2014)。體育教學模式。(原作者: Michael W. M.)。新北市：易利圖書

四、附錄

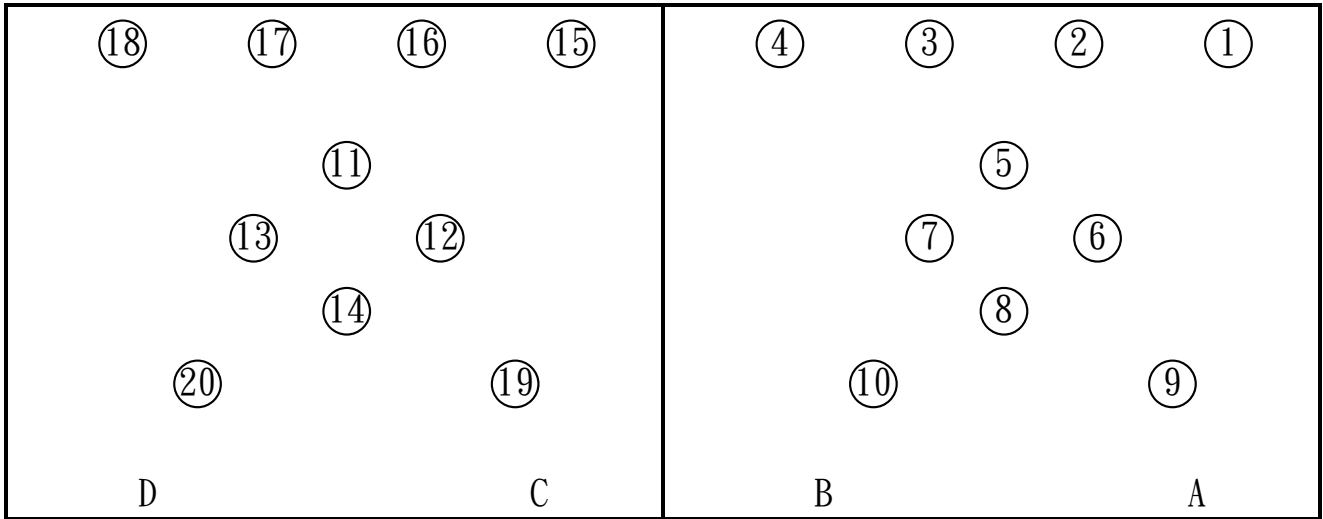
臺中市龍津高級中等學校 健康與體育領域 遊戲化-籃球 學習單

附件一

班級：_____ 隊名：_____ 隊長：_____

隊員：_____ 組別：_____

一、定向運動-順點接力賽：最偉大的勝利，就是戰勝自己



組別	團隊跑步順點接力賽順序									
A	1	9	3	5	7	2	8	4	6	10
B	4	10	2	5	6	3	8	1	7	9
C	15	19	17	11	13	16	14	18	12	20
D	18	20	16	11	12	17	14	15	13	19

一-1 賽前策略討論：我分享、我驕傲

一-2 闖關任務：

運球順點接力順序										
順序										
組員										
任務										

一-3 賽後反思討論：我發現 1. 疑惑 2. 發揚光大 3. 邁向更好

評量期程		月 日 ~ 月 日		任課老師						
班級		座號		姓名						
自我說明 自我評量		(1) 由學習者在學習過程中自我覺察之學習表現， 當出現設定之評量行為時，請用『V』選方式，即予以記錄。								
		(2) 有紀錄即代表學生有達成該類目之行為，後續再次出現同樣行為時則不需重複紀錄。 (3) 自我評量之次數由教師依據其教學活動安排，不硬性設定次數， 但在學期結束時，教師依據所蒐集到資訊，進行綜合性評量。								
個人與社會責任模式(TPSR)										
責任 層級參照		評量要項說明				日期				
						/	/	/	/	
尊重與紀律	1	尊重他人	服裝、守時、不罵髒話、愛惜公物等服從課堂規定之行為。							
	2	遵守紀律	擔任借用與歸還器材值日生、遵守秩序等有關尊重教師或同學之行為。							
參與及合作	3	參與練習	參與課堂教學活動、教師規定練習活動等課堂上有關學習行為。							
	4	團隊合作	參與學習時能與他人合作、學習過程中能配合他人進行學習等行為。							
主動與抗壓	5	積極主動	在課堂上是否出現積極主動的學習行為，包含主動發問、練習、參與或是積極回答教師發問等行為。							
	6	壓力抗拒	學習過程中能夠面對同儕的壓力，堅持應有良好學習行為，對於不當行為，能展現「勇於拒絕」與「作正確決定」的學習行為。							
領導與讚美	7	欣賞讚美	學習過程中能積極地給予同儕支持，欣賞他人表現並適時給予他人讚美。							
	8	領導表現	在學習過程中能夠表現關心和幫助他人，在小組練習、競賽及省思，擔任領導者角色。							
評量等級										
學習內容		1. 闖關遊戲： <input type="checkbox"/> 團隊順點接力賽 <input type="checkbox"/> 運球順點接力賽 <input type="checkbox"/> 籃球規則問答 2. 創意籃球： <input type="checkbox"/> 持球跑 <input type="checkbox"/> 正式籃球比賽 <input type="checkbox"/> 只能傳球前進，不能運球 3. 前導遊戲： <input type="checkbox"/> 抄球遊戲 <input type="checkbox"/> 我是得分王比賽 4. 全場比賽： <input type="checkbox"/> 學習情境-戰術策略討論 <input type="checkbox"/> 體驗挑戰-普及化籃球比賽								
學習省思		 								

評量規準					
主題	A	B	C	D	E
體育學習 態度	能 <u>積極</u> 地展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並 <u>充分</u> 地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動，以及表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	能 <u>主動</u> 地展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並 <u>適度</u> 地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動，以及表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	能 <u>適切</u> 地展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並 <u>大致</u> 地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動，以及表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	僅能在 <u>提醒</u> 下展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並 <u>約略</u> 地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動。	未達D級。
TPSR 評量指引	能夠完整地表現出四個責任層級之評量要項。	能夠表現出尊重與紀律、參與及合作、主動與抗壓等三層級之評量要項。	能夠表現出尊重與紀律、參與及合作等二層級之評量要項。	只能表現出尊重與紀律、參與及合作其中一項。	無法表現出任一評量要項。

班級：_____ 組別：_____ 組長：_____

組員：_____

籃球基本觀念---傳切配合

傳切配合，是由進攻隊員之間利用傳球切入技術所組成的簡單籃球戰術，傳切配合是基礎配合的經典，一傳一切是常用的攻擊得分手段。

一、傳切配合圖解



進攻球員④將球傳給進攻球員⑤後，立即擺脫防守球員④的防守切入籃下，進攻球員⑤接球後需擺出進攻的姿態，吸引防守球員，當進攻球員④切入籃下時，立即將球傳給進攻球員④，進攻球員④接球後進行上籃。

二、傳切配合要求

(一)切入隊員要根據情況掌握切入的時機，果斷快速的擺脫防守球員，並隨時注意接同伴的傳球。

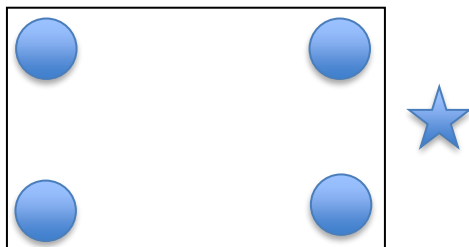
(二)傳球隊員要運用假動作吸引牽制對手。當切入隊員已擺脫對手並處於有利位置時，應及時、準確地把球傳給同伴。

參考資料：<https://kknews.cc/sports/nb9bmq.html>

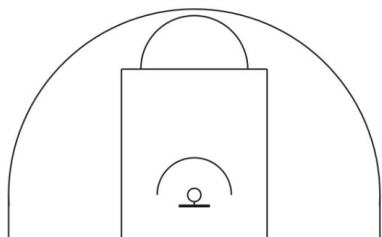
三、紙上談兵----創造屬於自己團隊的傳切配合

在籃球戰術圖中，1 通常代表控衛；2、3 代表兩個邊鋒，或者稱攻擊後衛和小前鋒；5 和 4 代表大小中鋒。號碼加圈號代表持球者，且為開始執行戰術，如：①。

曲線 持球人運球的線路	實線 無球人跑動的線路	虛線 傳球線路	「T」符號 掩護



屬於自己團隊的傳切配合



如何與正式籃球產生學習遷移?

創意練習 (事前規劃以外的日期、內容、次數皆可以填寫)						
項目	日期	實踐內容	實踐地點	時間	努力程度	共同參與人
實踐 檢核 ☆☆	實踐項目 1：_____次，達成次數_____，達成率_____%。					總評
	實踐項目 2：_____次，達成次數_____，達成率_____%。					
	實踐項目總評：_____次，達成次數_____，達成率_____%。					等級
實踐 反思 ☆☆☆	1. 此實踐宣言對你的籃球能力，是否有所提升呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否					
	2. 你覺得自己實踐過程的表現 <input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還不錯 <input type="checkbox"/> 要加油					
	3. 經歷實踐過程中，你覺得最大的收穫是什麼？ _____					
	4. 實踐過程中，你覺得要規劃好一個運動計畫，應該要考量哪些事情呢？ _____					

我的籃球能力 提升計畫實踐宣言評量規準					
主題	A	B	C	D	E
☆實踐宣言 評量指引 (含1、2、3各 向度)	實踐宣言評量參考原則：1. 明確具體、可量化 2. 面對現實、有可能達成 3. 有時效性 4. 有明確的執行計畫				
	實踐宣言內容 完全符合參考原 則	實踐宣言內容 大部分符合參考 原則	實踐宣言內容 部分符合參考原 則	實踐宣言內容 少部分符合參考 原則	無具體行動
運動實踐 評量指引	能積極地參與各 類型身體活動、 發展適合個人之 專項運動技能， 並能經常執行個 人運動計畫，以 提升體適能及運 動技能。	能主動地參與各 類型身體活動、 發展適合個人之 專項運動技能， 並能時常執行個 人運動計畫，以 提升體適能及運 動技能。	能適時地參與各 類型身體活動、 發展適合個人之 專項運動技能， 並能偶爾執行個 人運動計畫，以 維持體適能及運 動技能。	僅能在提醒下參 與各類型身體活 動及發展適合個 人之專項運動技 能，僅能極少執 行個人運動計 畫。	無法參與各類型 身體活動及發展 適合個人之專項 運動技能，從不 執行個人運動計 畫。
實踐檢核 ☆☆總評	達成率 80%以上。	達成率 80%~50%。	達成率 50%~25%。	達成率 25%~5%。	達成率 5%以下
實踐反思 評量指引 (3、4) ☆☆☆	能完深度且整展 現自我反省與自 我鼓勵。	能完整展現自我 反省與自我鼓 勵。	能大致上展現自 我反省與自我鼓 勵。	能約略展現自我 反省與自我鼓 勵。	無法展現自我反 省與自我鼓勵。

十二年國民基本教育體育素養導向教學-第四階段水域休閒運動

水中蛟龍《浮潛》

薛彥清

一、教學設計理念

前言

臺灣四面環海，除了本島約 1,300 公里的海岸線外，加上離島及周邊海域的海岸線，總長度近 2,000 公里。美麗的海岸不僅有獨特的海蝕地形、細柔的沙灘，海域中更有彩色繽紛的海底景觀、豐富的海洋生物等優美的景緻。行政院經濟建設委員會在「國家永續發展願景與策略綱領」中明確地指出「台灣屬於海島型生態系統」，擁有豐富的水域、海域觀光遊憩資源，水域休閒運動總類繁多，因此期待健體領域素養導向教學，培養學生正確的水域運動觀念及技巧，提升自我的身心素質，覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源愛護環境。

壹、水域休閒運動與核心素養之關聯

教育部於 2003 年起推動「學生水域運動方案」，使學生有正確的水域運動觀念及技巧，並召開會議討論「學生海洋暨水域運動推動計畫」，執行「提升學生游泳能力中程計畫」、「推動學生水域運動方案」、「推動學生游泳能力方案」。接續十二年國教中健體領域學習內容之「群體健康與運動參與」：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項次。透過水域休閒運動參與促進對環境的了解，達到提升健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求，提升生活品質之目標。此目標與核心素養 A1 身心素質自我精進具高度相關；並透過自我技能的精進，促進對環境的深刻體認，培養維護環境的公民意識以呼應核心素養 C1 道德實踐與公民意識。

貳、素養導向之教案設計理念

素養是一種能夠成功地回應個人或社會的生活需求，包括使用知識、認知與技能的能力，以及態度、情意、價值與動機等。一般對素養的界定，是由知識、理解、思考、溝通與運用所組成(Roetert & Jefferies, 2014)。因此，課程設計參考理解式教學法理念，透過遊戲競賽的方式，建構學生對於器材操作的熟悉與興趣，結合生活課程，體驗人與環境的依存關係，培養深化之環保觀念。課程教學循環由從活動一與活動二讓學生熟悉面鏡、呼吸管與蛙鞋的操作，從遊戲競賽中探究浮潛運動所需具備的技能，活動三進入生活課程，探討自我生活環境與生活方式呼應活動一與活動二習得的技能，獲得真實情境應用的機會，最後活動四規劃課後連結活動，參與實際海域浮潛活動及心得分享。教師適當引導學生活動後所察覺的環境問題，並教導正確的概念和討論可以回饋的做法。課程設計目的希望學生將學習經驗能遷移轉化為自我的素養及環境意識，最後能主動參與公益團體活動。



圖 1 課程設計概念圖

本教學活動課程設計分為四節課，主題取名為「水中蛟龍」-浮潛，透過兩節課浮潛教學及一節海洋教育並結合浮潛體驗活動，將浮潛運動裝備操作的學習歷程，連結生活環境，引導學生培養運動習慣的實踐，並透過個人與環境互動的思辨，達到教學與遊憩的目的，最後能促進生活品質實踐全人健康。第一節課「認識浮潛」以對浮潛運動的熟悉為目的，了解浮潛運動的特性與益處，引發學習動機。藉由穿戴面鏡呼吸管的接力比賽，自然的理解操作技巧。第二節課「蛙鞋操作」為分組穿著蛙鞋打水競賽，使學生學會有效率的打水方式。第三節「海洋環境」則結合生活課程設計，使學生具備海洋環境的相關知識，結合浮潛運動所習，引起親自投入探索的動機，體驗挑戰生活中未知領域的樂趣。第四節「浮潛活動」為本教學最後的活動，透過先備知識，規劃海域浮潛體驗，使學生將素養帶入生活，將學習經驗遷移運用於生活情境中，深刻體驗人與環境的關係，培養對於環境的責任行為。

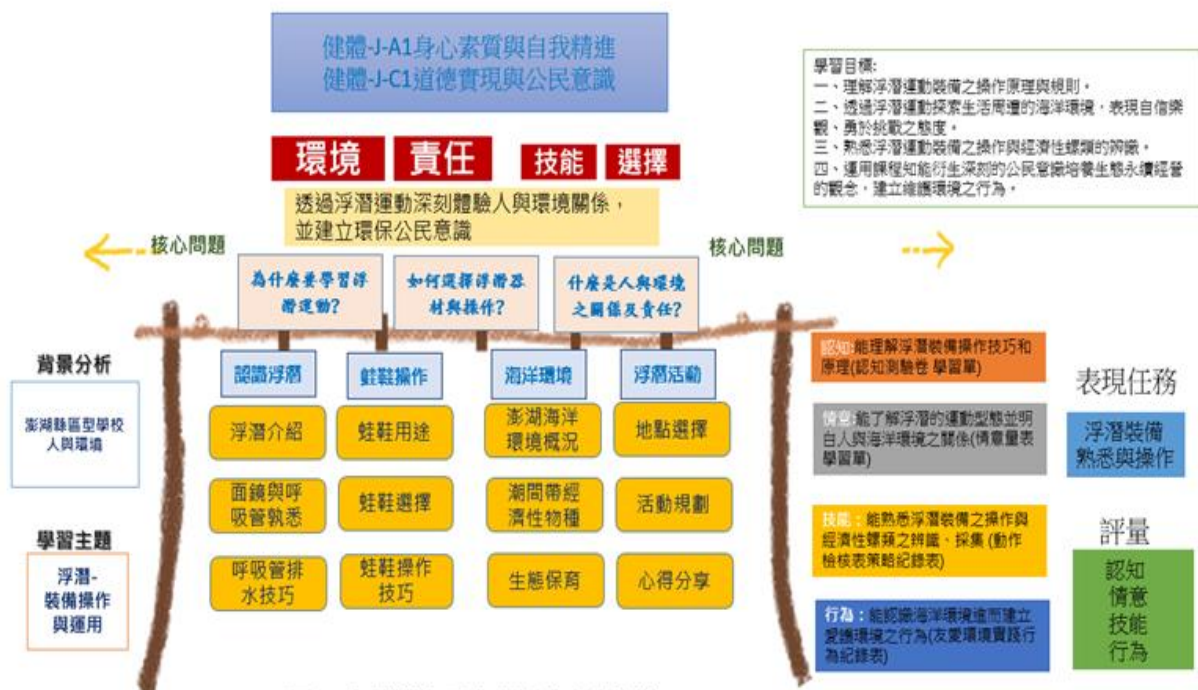


圖 2 素養導向曬衣繩課程設計流程

課程活動教學照片

課程一：認識浮潛(面鏡、呼吸管操作；著裝接力比賽)



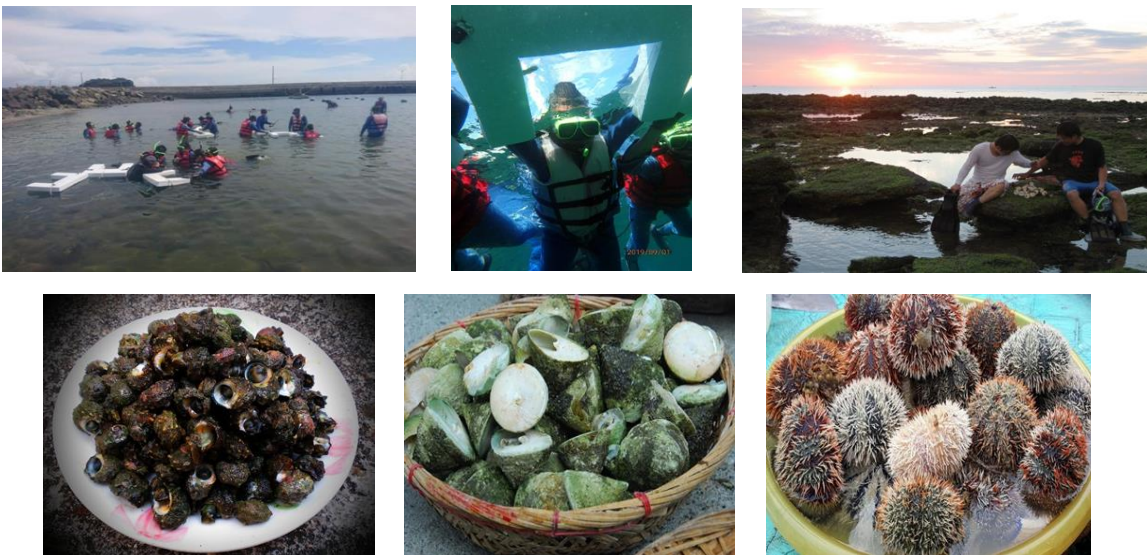
課程二：蛙鞋操作(蛙鞋穿戴；打水擺動比賽)



課程三：海洋環境(海洋資源與破壞)



課後連結活動：海域浮潛活動；經濟性生物檢拾



二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	薛彥清
實施年級	八年級		節數	四節
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實現與公民意識	健體-J-A1 身心素質與自我精進 健體-J-C1 道德實現與公民意識	1.透過浮潛運動學習，充實學生體育與健康的知能、態度，展現出自我的運動潛能，並於參與浮潛活動中使學生體驗自我價值與意義，引導出自我實踐的精神。 2.活動中讓學生培養出關於運動與健康的思辨與實踐能力和環境意識，深刻體驗人與環境的依存關係，建立主動參與維護環境的行為。	
學習重點		<p>(一)學習表現</p> <p>運動知識 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>體育學習態度 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>技能表現 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>運動實踐 4c-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
(二)學習內容 c.水域休閒運動 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用		<p>(三)學習目標</p> <p>一、理解浮潛運動裝備之操作原理與規則。 (Cc-IV-1. 1c-IV-1.)。</p> <p>二、透過浮潛運動探索生活周遭的海洋環境，表現自信樂觀、勇於挑戰之態度 (2c-IV-3.)</p> <p>三、熟悉浮潛運動裝備之操作與經濟性螺類的辨識。 (3c-IV-1 .海-J2)</p> <p>四、運用課程知能衍生深刻的公民意識培養生態永續經營的觀念，建立維護環境之行為。 (4c-IV-2.)</p>		
議題融入	<p>海洋休閒</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊</p> <p>海 J3 了解沿岸或河岸的環境與居民生活及休閒方式</p>			
教具設備	面鏡、呼吸管、蛙鞋、接力棒、計步器			
教具設備	面鏡、呼吸管、蛙鞋、接力棒、計步器			

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《認識浮潛》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：大家在學習游泳課程後對於在水中的運動有甚麼看法？想一想，受限於呼吸無法隨心所欲，有甚麼方式改善。 2. 教師：浮潛運動(Snorkeling)是指使用一根呼吸管在水面上游泳，浮潛者所需的裝備包括潛水鏡、蛙鞋、呼吸管和泳裝。 3. 結合經驗：舊經驗中學生參與過游泳教學具有水域運動的基礎知識。 <p>二、主要內容／活動</p> <p>(二)認識浮潛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問學生參與過相關活動的經驗、感受。由討論中說明浮潛運動的益處、特殊性及生活中透過浮潛運動可以達成的目的。 2. 互動過程中使學生理解浮潛運動的安全守則。 <p>(三)裝備介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面鏡的用途、款式、選擇、注意事項與保存。 2. 呼吸管的用途、款式、選擇、注意事項與保存。 3. 蛙鞋的用途、款式、選擇與保存。 <p>(四)裝備操作學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發放學生每人一組面鏡呼吸管，進行清洗消毒工作。 2. 練習穿戴裝備，調整鬆緊度，學習以嘴巴咬住呼吸管呼吸。 <p>(五)情境應用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為兩組，進行著裝接力比賽，使學生體驗在運動過程中以呼吸管換氣的感受。 2. 將水倒入呼吸管中，練習以噴吐方式操作呼吸管排水。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於浮潛運動有怎樣的認識？ 2. 今日的浮潛裝備穿戴的感覺如何？請說出浮潛裝備的使用重點？ 3. 分享：在生活中有類似的行為模式嗎？ 4. 教師預告下次要學習的單元。 5. 發給浮潛概念-自我探究表學習單，作為課後學習。(附件一) 	<p>透過學生游泳課程經驗做為判斷此項運動學習的起點和運動模式，再以課程充實學生對於浮潛運動的知能與態度，建構出相關的運動概念，提升學習的動機開展學習的歷程。</p> <p>活動過程中以競賽方式使學生自然熟悉裝備穿戴做為學習現況操作模式，學生先體驗面鏡呼吸管的使用，透過比賽展現出自我的運動潛能，探索自我的價值及意義。最後討論學習浮潛運動的感受、收穫引導出學生實踐的精神，建構核心素養 A1。</p> <p>將學習感受轉化遷移至生活情境中，相似的行為模式，幫助學生思考能力轉移運用於日常之中。</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《蛙鞋操作》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生：資訊融入方式觀看海域浮潛活動影片(介紹海底景觀、多樣化生態等) 2. 教師：引導學生說出引起興趣的事物及觀察到浮潛運動的特性與應注意的事項。 <p>二、主要內容／活動</p> <p>(二)裝備操作學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹蛙鞋穿戴的方法與路上行走的方式，由學生實際體驗。 2. 說明蛙鞋操作的原理與動作，練習著蛙鞋打水動作。 	<p>觀賞海域浮潛活動影片，做為學習的起點，使學生對於浮潛活動產生興趣，連結浮潛運動所能親近的生態景觀，想像參與此運動的經歷，引發學習經驗與動機。</p> <p>活動過程中以競賽</p>

<p>3. 分組競賽，在腳上綁計步器，比賽打水動作，擺動次數高的那組獲勝，競賽過程訓練打水使用的腳部肌群肌力。</p> <p>(三) 提問討論：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：從事浮潛運動時需要具備的器材？裝備操作時應注意的事項有哪些？</p> <p>2：操作蛙鞋打水動作時會運用哪一個部位的肌力？</p> <p>三、總結活動</p> <p>(四) 情境分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今日的穿著蛙鞋學習與游泳教學中有那些相似？ 2. 思考蛙鞋的作用為何？有甚麼限制及注意事項？ 3. 分享：蛙鞋如同生活在海中的魚身上的鰭？ 4. 學習了裝備的操作之後，是否有想要下海的衝動？ 	<p>方式使學生投入蛙鞋的操作，透過比賽展現出自我的運動潛能，探索自我的價值及意義。最後討論學習心得、收穫引導出學生實踐的精神，建構核心素養 A1。</p> <p>藉由學習經驗遷移至生活中水域休閒的參與，認識並參與安全的海洋生態旅遊</p>
<p style="text-align: center;">第三節：《海洋環境-浮潛活動》</p> <p>一、教師引言</p> <p>潮間帶棲地包括岩岸、沙灘、紅樹林及海港。潮間帶是一個重要的生態系統嗎？試想台灣四面環海是一個典型的海島型國家，擁有綿延地海岸線，即潮間帶。潮間帶是一個全球性生態棲地，擁有極高之生物多樣性，也是浮潛運動主要的活動場域。</p> <p>二、教師講解</p> <p>(一) 危險的海洋生物：</p> <p>海洋孕育著種類繁多的動植物。有色彩繽紛的熱帶魚群以及分布在珊瑚礁海域的無脊椎動物，還有大量動人的各式各樣海底植物。這些動植物為了生存，也都衍生出一套自我防衛的本能，浮潛員可能在有意或者無心的狀況下，傷害到海底動植物，同時也受到海裡動植物的傷害。</p> <p>浮潛員會受到海中動植物的傷害，一般都是不小心碰觸或者有意戲弄而引起生物的防衛行為，導致浮潛員的意外傷害發生。海洋危險生物造成的傷害種類有：穿刺傷、咬傷、螫刺傷。以下介紹造成上述傷害的生物，及其預防方法與緊急處理程序。(附錄一)</p> <p>(二) 經濟性物種：</p> <p>澎湖海域減少汙染生態豐富，潮間帶更是澎湖人的冰箱，以下介紹常見的經濟性物種供學生辨識。</p>	<p>評量方式採課堂中學習態度及表現和課後學習單內容知識作答呈現方式做為評量</p>

1. 珠螺：



俗稱“大頭螺”的珠螺，為海鮮餐廳裡曝光率最高的經濟螺種

2. 鐘螺：



銀塔鐘螺與馬蹄鐘螺相似，殼體可做手工藝，螺肉鮮美，為海鮮店中盛名的珍饈

3. 馬糞海膽：



生殖腺美味可口，日本料理中的高級食材，早期澎湖人不喜食之，海邊隨處可見，現已明定採捕期

(三)海洋保育：

1. 政府公告，禁採物種。
2. 細漢魚仔，體長限捕。
3. 族群以小，待保護者

(四)賓果遊戲

分組競賽，透過擲骰子的方式選擇九宮格題目答題，答錯另一方可以回答，先連成一線那方獲勝。

1	4	7
2	5	8
3	6	9

三、歸納總結

1. 藉由師生互動讓學生的先備知識與本節課程連結，學生更能掌握如何從事安全的海域浮潛運動，並將習得的技能內化為有價值的能力，落實海洋島國的價值。
2. 提醒學生下次活動注意事項及攜帶的器材

附件一

浮潛運動技能檢核表

技能展現分成面鏡呼吸管操作、蛙鞋打水、呼吸管排水與整體流暢性，使學生理解裝備之操作動作，可細分來做檢視，對日後學習能有幫助

評量工具：動作檢核表：

正確地展現浮潛裝備之操作動作

項次	動作說明	1	2	3	4	5	6	7	8
面鏡呼吸管操作	1. 操作面鏡與呼吸管結合								
	2. 面鏡穿戴的調整								
	3. 咬住呼吸管以嘴巴換氣								
蛙鞋打水	1. 蛙鞋打水時兩腿自然平直，腳背下壓								
	2. 以髖關節為軸，大腿帶動小腿向下打水								
	3. 雙腳打水時能穩定頻率								
呼吸管排水	1. 呼吸管進水時能確實將水憋氣吹出								
	2. 排水時呼吸管能咬住不脫落								
整體流暢性	穿戴面鏡呼吸管時能夠輕鬆的活動不影響身體動作流暢性								

附件二

海洋環境-浮潛活動學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、請辨識以下海洋危險生物名稱及傷害方式：



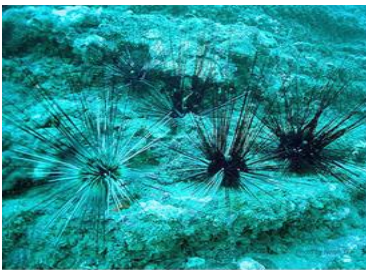
()

◆ 穿刺傷 ◆

◆ 咬傷



()



()

◆ 螫刺傷 ◆



()

二、請上網查詢本縣禁捕的海洋生物，並繪製成宣導海報

A large, empty rounded rectangular box intended for drawing a poster about prohibited marine life.

附件三

浮潛運動計畫與實踐紀錄表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

運動的目的除了能提升體適能，達到健康身心外，對於生活的品質與社交之人際關係的提升，均帶來莫大的助益。但前提是我們必須經常性的參與並實踐它，才能達到預期的效果。浮潛運動若能常態性的參與，對於技能的熟悉、身心的成長及同學的互動能呈現正面的效益，因此，讓我們擬定一個一學期運動與實踐計畫，將平日與假日的活動紀錄與統計，來檢視自我的執行成效與省思。

一、浮潛運動能力的提升：

1. 面鏡呼吸管使用之自主練習每周至少1次。
2. 蛙鞋使用之自主練習每周至少1次。
3. 浮潛裝具綜合練習每月至少1次。
4. 觀看海洋生態旅遊相關影片、書籍，或上網蒐集資料。

二、表現程度(自覺)，可分為：

努力程度	非常認真	認真	還算認真
評量等級	A	B	C

三、我的浮潛運動能力提升實踐計畫紀錄：

日期	項次	練習地點	時間	努力程度	練習內容	共同參與人

規劃海域浮潛活動

日期	項次	練習地點	時間	努力程度	練習內容	共同參與人

檢核	1. 項： 次，達成率 %	總評	等級
	2. 項： 次，達成率 %		
	3. 項： 次，達成率 %		

省思	1. 此計畫對你的浮潛運動技術是否有提升呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. 你執行此計畫的成果達到預期的標準嗎？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. 實施此計畫後，你是否知道該如何去訂定一個詳細的計畫了呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 4. 達成此計畫與否的原因為何？請寫出你的原因與感想吧！
	5. 想一想，面對海洋環境後，我們可以為環境做些甚麼事呢？

十二年國民基本教育體育素養導向教學-第四階段標的性球類運動 《木球好好說》

一、教學設計理念

前言

過往的教育著重於知識的學習能力，現今十二年國教課程將重點聚焦在學生如何將所的知識能力運用於生活情境中，實現「知行合一」的學習理念，並將學習的歷程推展到未來生活，以培養學生成為終身學習者之高涵養的公民。

核心素養強調以人為本的學習精神，探討孩子到底需要什麼，以及成就每位孩子為出發點，營造以學生為中心的教學課程；健康與體育領域在此願景下，讓學生的身心能夠適性開展，建立健康運動的生活型態，以實踐全人健康。

壹、標的性運動與核心素養之關聯

競爭類型運動可區分為網/牆性、陣地攻守性、標的性、守備/跑分性等四大類型，其中標的性球類運動透過器材或徒手拋擲的方式，將球或相關器材送至預設之標的處，藉由體育課程活動讓學生體驗和同儕合作與競爭的關係，從中與同儕進行和善、良性的互動模式，並且運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略與隊友進行一系列的對話，經由對話的過程體認到尊重、負責、參與、領導與關懷的社會行為，進而遷移到日常生活中，以力行道德實踐與公民意識及人際關係與團隊合作之核心素養的理念與價值。

貳、深化素養教學之核心問題

Erik Erikson的心理社會發展理論在青少年的發展階段中，發展自我認同與角色統整是相當重要的任務，青少年必須穩固自己在團體中的關係，以及了解社會對自己的期望。在此階段認同的對象已轉向同儕，與同儕間的互動將是影響青少年自我認同的主要問題。青少年期間逐漸地開始有自我意識與獨立的過程，與父母間的關係常產生無數次的衝突，造成親子關係的改變。然而，伴隨著青少年在面對情緒時，無法有效地進行管理與控制下，對家人與同儕間的關係常常面臨著考驗。

有鑑於此，讓學生重新體認到自己的價值與團隊的認同是有其必要性的，透過學習為自己負責任，延伸到為團隊負責任，將是自我價值的展現，並且運用有效的溝通將團隊的效能發展到最大值，以突顯團隊合作的意義，這也是確立學生在團隊中的地位。青少年在團體中為了取得團體認同，往往會遵從團體的價值觀，因此教師必須要協助青少年建立道德標準，並且能夠有效運用於團體當中，進而讓團隊有誠實、守法的好品德。

最後，經由素養課程連結生活實踐活動將帶領學生透過木球運動與父母進行溝通與合作，讓青少年的角色轉變為指導者，能夠有耐心的與父母進行教學與對話，並且與父母一同參與木球競賽，期望親子間能透過溝通與合作達成團隊責任，並誠實的參與競賽。

參、素養導向之教案設計理念

素養是人為了健全發展，因應未來社會的生活情境，將其所學的知識、技能、態度進而活用，並在學習的過程中，懂得進行自省與修正的自我學習，經由反覆的練習展現自我的價值，實踐素養的意義。因此，課程設計結合理解式球類教學法(TGFU)，逐步建構學生與同儕間的互動關係，課程圍繞於其對話的過程，讓學生堆疊有意義的對話層次，進而活用在各種生活情境中，以展現團隊合作的過程。

教學循環，從(TGFU-1)活動1：讓學生挑戰木球比賽，從中覺察到自己技能或概念上的

不足。(TGFU-2)活動 2：木球挑戰後，教師透過提問，引導學生進行思考，讓學生與同儕進行討論，建構個人與團隊間的默契，探討團隊間需要改進之處，並且進行個人或團隊練習。(TGFU-3)活動 3 返回比賽，從學生反思檢討與修正的概念，獲得真實情境的應用。最後(TGFU-4)活動 4 學生分享課程中學習獲得的經驗，教師適時的引導學生將學習的經驗與日常生活作結合，教導學生適當的溝通與合作方式。課程設計目的為了建構學生良好溝通與合作的過程，將課程的對話經驗進行內化，再轉化到生活情境中，以成為終身學習者的學習型態。

本教學活動課程設計分為四節課與連結生活實踐活動，主題取名為「木球好好說」，木球為國人翁明輝先生所發明的運動項目，透過揮桿擊球與同儕共同合作、競技，這是適合全年齡的運動之一，不僅能夠成為終身運動，亦是成為人們終身學習的好運動，足以展現自發、互動、共好的核心素養理念。木球屬於較為和緩的運動，因此在教學課程中，學生比較不會因為攻守轉換的快速行進之下，而有較多的衝動話語出現，造成團隊間的信任與動力下降，所以透過木球的課程讓學生學習理性的溝通與團隊合作的方式，期待學生在與同儕不斷的對話過程中，懂得接納與包容，並懂得將自己的情緒轉化成能夠讓對方了解與認同的話語，進而促進良好的互動模式，以活用於各種生活情境中。

第一節課「一桿入魂」以守備/跑分的方式進行，學生四人一組經由個別的揮桿擊球並讓團隊立即衝向得分區再安全折返，過程中守方接到球後攻擊跑分者，其目的是讓擊球者能夠嘗試去揮桿擊球，不論擊球品質的好或壞，仍能運用跑分來獲勝或是引發團隊爭執的舊經驗，從中讓學生去探究個人責任與團隊合作的關係，以改善擊球的方向與準確度。藉由活動設計將責任與合作的概念變成學生討論的議題，並讓學生去分享經驗與其重要性。

第二節課「相互羈絆」運用法式滾球與冰壺的規則來進行活動，兩隊輪流擊球，將木球擊向目標物，最靠近目標物的隊伍獲勝，使學生能夠懂得控制力量，並且透過隊友的幫忙，協助隊友進行瞄準的工作，讓學生在溝通協助之下，展現團隊合作的過程。教師經由提問讓學生去反思生活中協助同儕或家人的成就感，或是造成合作失敗的原因。

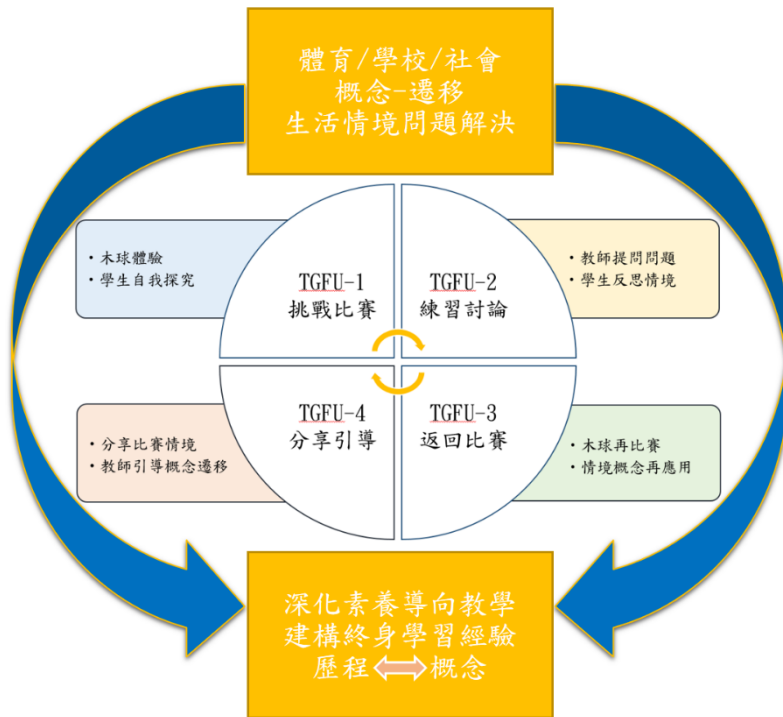
第三節課「一桿懸命」是以日文一生懸命來作為修改，意旨盡全力去做的意思，以表示自己的決心，因此透過木球揮桿擊球讓學生懂得不僅是要盡力做好個人的擊球責任，更要懂得運用良好的溝通，努力的讓團隊有更卓越的表現，這不只是個人的義務，更是團隊價值的展現。因此，活動設計將距離拉遠，增加困難度，學生將討論抽象的力量控制，這是考驗學生要將抽象的概念轉換成理性且是能夠描述的話語來與隊友溝通、合作的過程。

第四節課「越野木球」是結合定向越野積分賽的競賽模式，讓學生自由規畫路線，並輪流進行擊球，學生將運用前三節課所學到的木球技能與策略，以及溝通與合作的方式來進行競賽。比賽期間沒有安排裁判，因為在木球運動中，會有選手互相記桿的比賽方式，大會只有安排巡迴裁判，所以界外球的位置、Mark 的位置、預備時不經意碰觸到球，或是球桿是否碰觸到球門等可能有犯規的問題，將是要讓選手學習誠實的面對比賽。因此，教師將引導學生探討誠實輸球與作弊贏球的差別與意義，並延伸到生活中面對自己的不誠實或是同儕不誠實的時候，自己該怎麼做。

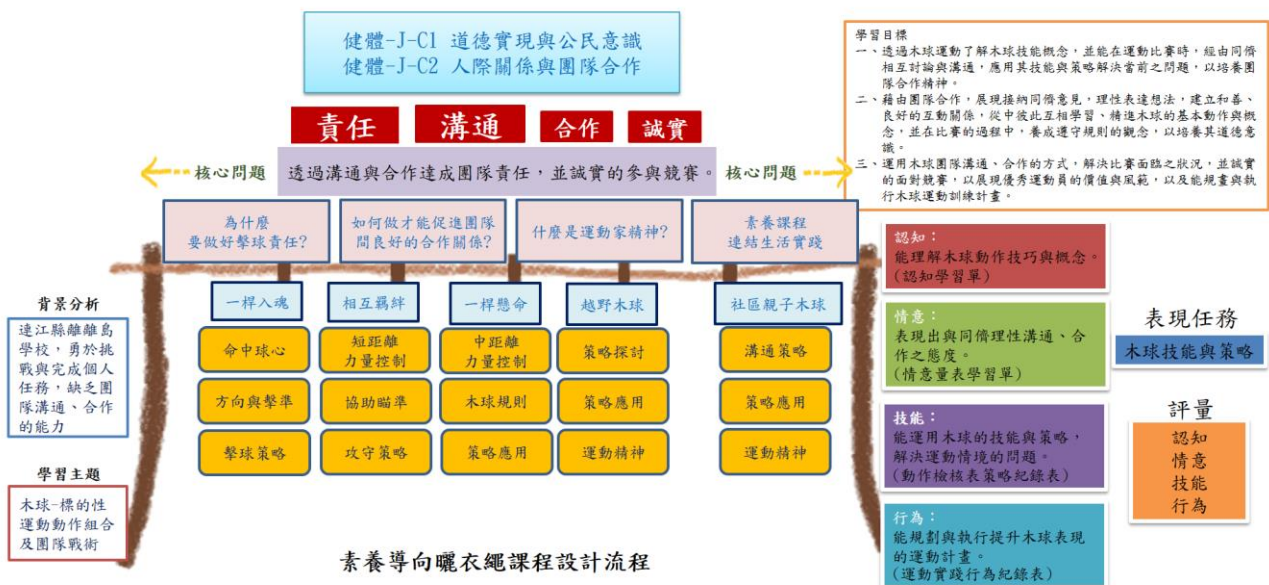
第五節課「素養課程連結生活實踐活動」結合本校木球特色運動與輔導室家庭教育計畫，共同辦理親子木球賽，讓學生的角色轉變為指導者，教導父母木球規則、如何瞄準、如何控制力量等問題，讓學生和家長進行溝通與合作，並帶著父母一同完成木球比賽。這不僅要讓升上國中即將或是已經進入叛逆期的學生們冷靜下來與父母對話，也是要让父母重新省視自我親職的角色與教養的態度，讓家庭關係更為凝聚，更能懂得接納與包容彼此的關係，

也能夠透過木球運動開啟親子的對話過程，讓學習不只存在於學校，更能拓展到家庭與社區，讓木球成為整個莒光鄉的終身運動，以及成為終身學習者。

依據本課程學習表現設計認知、情意、技能、行為四項評量。認知評量以技能概念次主題進行設計，評量學生對於木球瞄準策略上學習認知是否正確。情意評量以學習態度次主題進行設計，評量學生能否從木球課程活動中表達自我感受，並藉由同儕互動培養正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動，以及遵守團體的規範，以展現運動精神與道德情操。技能評量以技能表現次主題進行設計，評量學生能否熟練地表現身體基本能力、木球動作技巧及操控力量的能力，以增進個人木球運動技能。行為評量以運動實踐次主題進行設計，評量學生能否確實執行計畫並將所學實踐於日常生活中，以增進木球運動技能。



課程設計概念圖



素養導向課程設計流程

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《一桿入魂》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：木球運動是由台灣人翁明輝先生於民國 79 年發明，經由學校體育的推動在台灣已經有不錯的發展，且在亞洲、歐洲、非洲都曾經舉辦過木球賽。馬祖在 2019 年辦過國際木球公開賽，將近 15 個國家參賽，多達 180 名選手同場競技，這是馬祖在木球推展上一個重要的里程碑。 2. 教師：在我們學校是馬祖木球發展的特色學校，不僅拿下多場縣內賽的冠軍，更能代表連江縣到台灣本島參加全中運與全民運。<u>陳彥佑</u>學長在四年前透過特色招生進入內湖高工木球隊，獲得全中運第一名的佳績，並且順利取得國手資格。 3. 結合經驗：敬恆國小畢業的學生都有受過木球培訓並於國小代表學校參賽，東莒國小的學生僅有體驗課程。 <p>二、主要內容／活動</p> <p>(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如：圖一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分兩隊，分為攻方與守方，攻方四人一隊依棒次擊球，守方防守攻方擊出的球，攻方擊出球後，四人往 1 分或 3 分得分區衝刺，再安全折返回起點為有效得分；守方接到球後，以躲避球的方式丟擲攻方，若攻方在折返的過程中被擊中，則攻方該人的得分歸零。攻方四人都完成擊球後，則攻守交換。 發給學生木球技能檢核表-檢視自我技能(附件四) 技能：學會木球揮桿擊球。 目的：藉由擊中球心，練習揮桿擊球動作，並且展現團隊合作。 2. 擊球過程中，體驗個人擊球與團隊跑分的責任與任務。 <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：小組合作有何感覺？要如何合作才能發揮最佳的團隊能力？</p> <p>問題 2：若團隊表現好與不好誰該負責任？</p> <p>3：教師：引導學生釐清責任與合作的密切關係，即便隊友打得不好，仍然能夠運用折返的過程中獲得分數。</p> <p>(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生木球揮桿標準動作。 2. 小組觀察彼此的動作並發展比賽策略。 <p>(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人擊球責任與團隊跑分戰術確認，再次返回比賽。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今日學習合作的感覺如何？(相互討論)。 2. 生活中有那些事是負責任與不負責任的行為？ 不負責任會有什麼影響？ 3. 分享：在生活中有合作愉快的經驗嗎？ 4. 教師引導學生責任與合作的重要性。 5. 發給合作概念-自我探究表學習單，作為課後學習(附件一)。 	<p>透過學生在馬祖的生活經驗來說明此項運動的起源和全球木球運動的發展概況，作為建構學生學習的起點，再以典範人物作為楷模，激發學生學習的動機，開展學習的情境歷程。</p> <p>運用理解式球類教學法(TGFU)以學生為主體的課程模式，提升學生的參與動機，並於參與課程體驗守備跑分性球類運動，從中嘗試木球揮桿動作。</p> <p>教師透過提問讓學生思考責任與合作之關聯，並探討比賽中發生的問題，從中再次學習個人、團隊責任與合作的重要性，以建構 C1 道德實現與公民意識，以及 C2 人際關係與團隊合作。</p> <p>將課程所學轉化、遷移至生活情境中，反思個人與團隊生活中責任與合作的問題，進而懂得自省與內化。</p>

第二節：《相互羈絆》

一、引起動機

(一)學習建構

1. 學生：觀看 108 學年度全中運木球競賽影片。
2. 教師：引導說出優秀選手球滾動的路徑。
3. 學生：球都會在球道中間滾動，幾乎不太會出界。

二、主要內容／活動

(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如:圖二)

1. 四人一隊，每隊輪流擊球，其規則與法式滾球與冰壺相近，以最後最靠近目標者之隊伍為勝。

技能：學會木球瞄準的策略。

目的：藉由瞄準的過程，團隊成員須彼此檢查與溝通，並討論可以幫助球隊獲勝的戰術。

(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。

問題 1：每隊是否都有幫助隊友瞄準？如何瞄準才能幫助球隊獲勝？

問題 2：團隊溝通上有何優點或缺點？當隊友打不好時，團隊該如何協助處理？

3：教師：引導學生釐清溝通與責任。

(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】

1. 教師教導學生木球瞄準的策略。
 - (1) 球桿斜放進行瞄準。
 - (2) 球桿、球、球門或目標位置成一直線。
 - (3) 瞄準後，身體回到預備擊球位置時，保持球桿位置不動。
 - (4) 揮桿過程中須全程注視木球。
2. 每隊進行瞄準練習與比賽策略討論。

(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】

1. 個人擊球責任，以及團隊協助瞄準之策略檢視，再次返回比賽。
2. 比賽戰術即時修正與應用。

三、總結活動

(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】

1. 今日學習溝通的感覺如何？
2. 隊友給予協助瞄準是否較能將球打到想要的位置？為什麼？
2. 生活或學校經驗中有經由同學的幫忙而有進步的事情嗎？
3. 分享：在生活中有給予協助或是被協助的經驗嗎？
4. 教師引導學生溝通與合作在生活的例子與說明。
5. 發給瞄準策略認知學習單（附件二）。

經由優秀運動員的競賽影片，讓學生觀察到木球在球道上滾動的位置，做為學習的起點，使學生了解到各項需要瞄準的運動都要仔細的瞄準，並配合穩定的動作才能夠將球控制在想要的位置，藉此引發學習經驗與動機。

透過類似法式滾球的方式讓兩隊進行競賽，使每個人感受到只靠自己瞄準就想打到適當的位置是有難度的，因此經由隊友的協助與團隊練習，不僅讓個人擊球責任的壓力得以減少，並能在團隊合作的過程中，持續增加隊友間練習的次數，以加強溝通與合作的機會，促進其內化與遷移於生活的應用，建構 C1 道德實現與公民意識，以及 C2 人際關係與團隊合作。

藉由學習結果產生概念與經驗，教師討論生活情境的溝通與合作問題，使學生能將課堂上的概念遷移至生活情境中以解決問題。

第三節：《一桿懸命》

一、引起動機

(一)學習建構

1. 學生：觀看草地木球與沙灘木球比賽影片。
2. 教師：引導說出不同木球場地的競賽方式相似及相異之處。
3. 學生：沙子的阻力影響球前進的動力。

二、主要內容／活動

提出不同場地競賽的問題，探究兩者間規則上的不同，做為學習起點，引發學生對沙灘阻力較大的生活經驗，探討出木球的力量

<p>(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如:圖三)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一隊進行兩桿完成挑戰賽。 2. 每隊只有兩桿的機會，第二桿必須要攻門成功，若四隊都無法完成才有第三或四桿的機會，直至分出勝負。 <p>技能：學會透過木球的揮桿大小來控制力量。</p> <p>目的：藉由木球揮桿幅度，讓隊友們去回饋同儕，進而修正。</p> <p>(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。</p> <p>問題 1：溝通上有何問題產生？</p> <p>問題 2：如何描述力量的大小？</p> <p>3：教師：引導學生釐清溝通與合作。</p> <p>(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生運用揮桿的幅度來控制力量。 2. 觀察隊友的揮桿幅度給予力量控制的建議。 <p>(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隊友間溝通瞄準的策略與力量控制的方式，再次返回比賽。 <p>三、總結活動</p> <p>(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有遇過像是力量這種抽象的事情是需要與人溝通的嗎？ 2. 生活或學校經驗中有過無法溝通的經驗嗎？這時該如何合作？ 3. 分享：在生活中有合作與溝通愉快經驗嗎。 4. 教師引導學生溝通與合作在生活的例子與說明。 	<p>控制，提升學習動機，引發自主學習的過程。</p> <p>藉由兩桿完成挑戰賽給予學生第一桿就要打好的壓力，不僅要瞄準，又要控制力道，隊友又不太知道該如何描述力量時，引發帶有情緒性的無效溝通與合作，從中再去引導學生反思，並且能夠自我修正與應用，釐清學生概念連結的問題，建構 C2 人際關係與團隊合作。</p> <p>將課堂情境中溝通與合作的學習過程及經驗形成概念，轉化遷移至生活情境中並運用。</p>
<p style="text-align: center;">第四節：《越野木球》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：透過實際的木球雙人積分桿數賽，加上定向越野積分賽的模式，讓學生自己規劃擊球路線，並且自己當裁判，從中引導學生思考不誠實而獲得的勝利，是否有價值與意義，又是否符合運動家精神？ 2. 學生：討論並發表想法。 <p>二、主要內容/活動</p> <p>(二)體驗探究【TGFU-1 挑戰/比賽】(場地規則如:圖四)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組輪流擊球，直至攻進球門，則依據球門遠近給予不同積分。競賽分為上下半場，每個半場為 15 分鐘，於時間內獲得最高積分隊伍獲勝，若積分相同則比較其桿數判定。 2. 比賽期間沒有出界，自由規劃擊球路線。 <p>技能：運用前三節課的木球揮桿動作、瞄準策略與力量控制，至第四節課木球雙人積分桿數賽，將漸進所學習發揮應用於此節課。</p> <p>目的：透過木球的技能與策略，培養學生於團隊中，懂得與隊友進行互動與良性的溝通方式，進而達成合作的目的，並且藉由木球運動學習誠實面對自己的成績，為自己與團隊的成績負責，成為值得大家尊敬的運動員。</p>	<p>探討以不正當的方式獲得勝利，是否有其精神與意義，引導學生思考並自省其生活情境中的行為是否具有正直與誠實的價值，以此做為學習起點引發自我學習動機。</p> <p>前三節活動讓學生漸進式的學習木球的技巧與策略，於正式木球的比賽中，讓學生透過溝通與合作自主的去規劃擊球路線，並且誠實的面對自己的成績，使自己具備良好運動員的精神與風範，建構其概念後再次於比賽情境中修正與應</p>

(三)提問反思：教師提問後，由學生回應。

問題 1：要如何規劃擊球路線才能幫助球隊獲勝？

問題 2：如何選擇正確方式獲勝？若誠實會造成輸球那你願意嗎？

3：教師：引導學生釐清合作與誠實的價值。

(四)動作學習【TGFU-2 練習/討論】

1. 教師教導學生擊球路線的規劃與應變方式。

2. 每隊進行比賽策略討論。

(五)情境應用【TGFU-3 返回比賽】

1. 將每隊溝通的策略與合作方式確認，再次返回比賽。

三、總結活動

(六)情境分享【TGFU-4 分享引導】

1. 生活或學校經驗中是否有想誠實卻很兩難的經驗嗎？你的決定是什麼？為什麼？

2. 分享：若你的誠實與隊友的想法衝突，你該怎麼做？

3. 教師引導學生合作與誠實在生活的例子與說明。

5. 發給情意評量學習單（附件三）。

6. 發給校園木球運技術提升計畫與實踐計畫表。（附件五）

用，提升學習的經驗，建構 C1 道德實現與公民意識，以及 C2 人際關係與團隊合作。

透過誠實兩難的經驗或是與隊友意見分歧時，是否要堅持自己的誠實來面對未來的情境。

素養課程連結生活實踐－社區親子木球賽

自 103 學年度起，本校木球運動已發展六年之久，在 107 學年度輔導室結合木球運動推展親子木球賽，讓親師生共同參與木球運動，獲得廣大的迴響；莒光鄉於近年度的戒菸盃也舉辦莒光鄉木球賽，木球運動已成為莒光鄉盛行運動之一。

透過每學年舉辦的親子木球賽，讓家長與孩子一同進行雙人桿數賽，不僅需要親子相互的溝通、合作之外，孩子也要不斷的教導父母如何揮桿、瞄準及控制力量，從中展現體諒、接納的互動過程。

本學年度，在八年級的四節木球課程中，讓學生持續的學習責任、溝通、合作、誠實的核心概念，讓學生能夠在親子木球賽中可以與父母好好的互動與聯繫，學習與父母進行良好、有效的對話過程，也能讓家長再次重新省視自我的親職角色及教養態度，使家庭更為凝聚，增進家庭的和諧氣氛。

活動流程：

一、溝通策略：學生指導父母如何揮桿、瞄準及控制力量，並且說明簡易木球規則，以及在木球比賽的過程中會如何協助父母，一同合作進行比賽。

二、策略應用：依據比賽的情境，修正其策略，並學習與父母說明、溝通當前的問題與如何應變的對策。

三、運動精神：孩子帶領父母共同完成比賽，不管競賽成績如何都要誠實的一同面對。





上圖為 107 與 108 學年度親子木球活動照片

<p>評 量</p>	<p>形成性評量-口語表達、觀察歷程、學習態度、觀察記錄、實作評量 總結性評量-認知：實作測驗 20%、技能：實作測驗 30%、 情意：課堂參與 40%、行為：課餘參與運動 10%</p>
<p>素養導向 教學設計與 實施原則檢核</p>	<p>教 學 省 思</p>
<p>■整合知識、技能與態度 ■情境化、脈絡化的學習 ■學習歷程、方法及策略 ■實踐活用的表現</p>	<p>整合知識、技能與態度 透過理解式球類教學法，逐步增強學生與同儕的互動關係，教師透過提問引導學生思考，提升同儕間的討論，進而增進個人與團隊的動力，以及自我價值的正向發展。 情境化、脈絡化的學習 藉由課程設計的競賽情境，延伸出各種同儕互動狀況，進而引導出責任、</p>

溝通、合作的過程，藉此提升團隊價值觀，達到誠實面對比賽的情境，以培養運動家的精神。

學習歷程、方法及策略

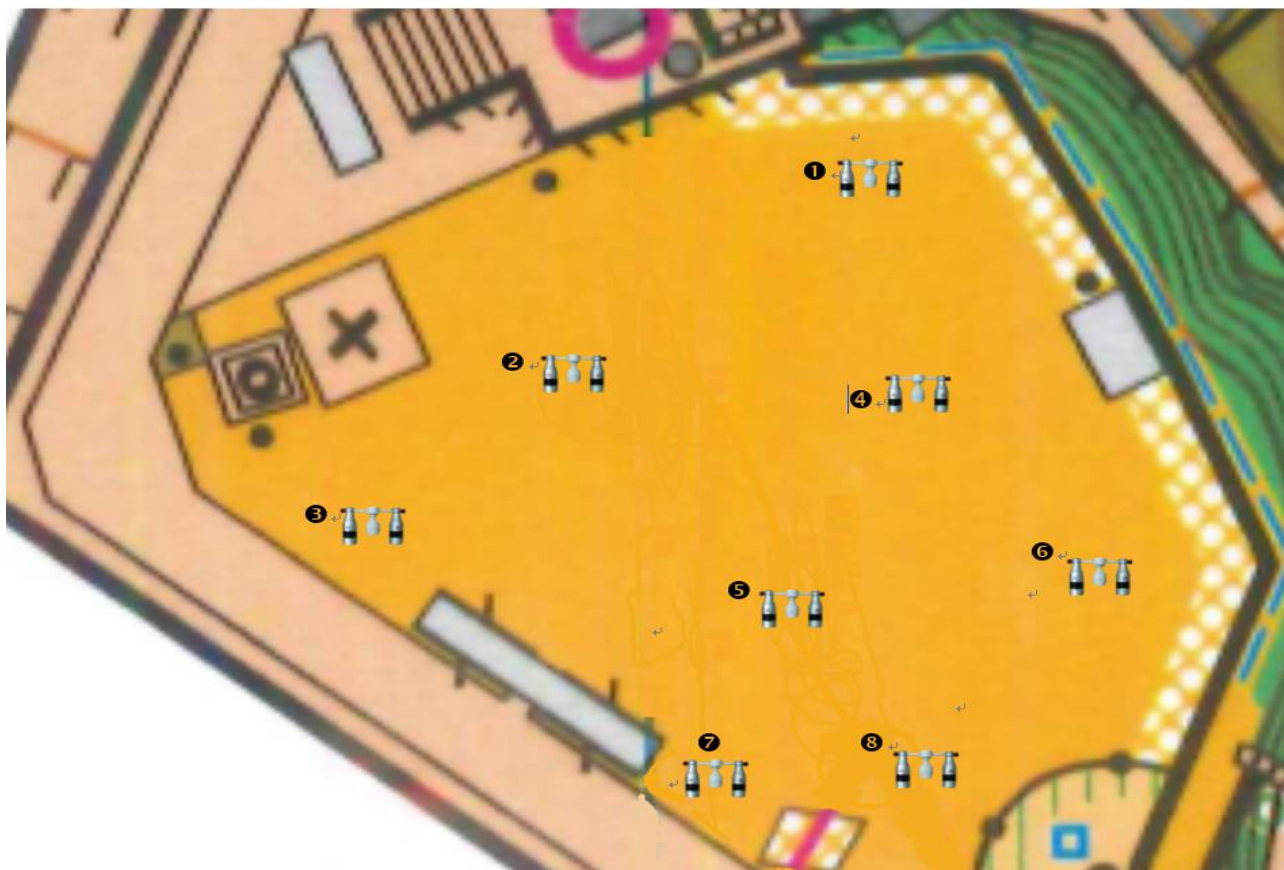
讓學生懂得如何瞄準、控制力量，以及用口語描述力量大小的方式與同儕進行對話，經由此過程，不斷地觀察與實際操作以加深其概念與動作能力，讓同儕間的討論更有深度，以體認到互動過程中的價值與意義。

實踐活用的表現

藉由整體的教學設計讓學生透過良好的溝通模式來學習木球運動，培養學生未來面對責任的正確態度，以及懂得理解他人的溝通、合作過程，營造屬於團體中正向的品德價值觀。

在青少年叛逆期的階段，運用木球運動較慢的特性，讓學生與父母、長輩展現出冷靜及有意義的對話過程，讓親子間能夠重新認識彼此，以建立新的互動方式。

越野木球積分賽



球門號次	積分	組員姓名	攻門順序	桿數	積分
1	10				
2	20				
3	40				
4	25				
5	40				
6	40				
7	80				
8	80				
總計					

溝通與合作概念—自我探究表學習單

	評估項目	給予建議	提供幫助	互相溝通
		檢查與回饋 同學揮桿動作	協助同學瞄準球門	力量控制溝通
表現情境	體育課是否有達成	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	在體育課學習溝通、合作的感覺如何？ 若能重來一次怎麼做會更好？			
生活情境表現	除了體育課之外，校園生活裡與 <u>同學</u> 溝通、合作的經驗感覺如何？ 若能重來一次怎麼做會更好？			
	生活中與 <u>家人</u> 溝通、合作的經驗感覺如何？ 若能重來一次怎麼做會更好？ 想要跟家人說些什麼？			

木球瞄準策略檢核表

1. 評量目標

- (1)本作業針對健體領域中，體育學科「**認知**」主題的「**技能概念**」次主題設計。
 (2)本作業旨在評量學生對於木球瞄準策略上學習認知是否正確。

2. 評量工具：認知測驗卷

木球瞄準策略是木球運動中重要的步驟，當能夠有好的瞄準時，將有助於球更靠近目標位置或是球門，甚至會有一桿過門的機會。請條列並簡要說明木球瞄準策略的四個步驟，及其操作之原因。

項次	瞄準說明	是	否
1	球桿斜放進行瞄準。		
2	球桿、球、球門或目標位置成一直線。		
3	瞄準後，身體回到預備擊球位置時，保持球桿位置不動。		
4	揮桿過程中須全程注視木球。		

3. 評量標準與評分指引

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
技能概念	能 深入地 瞭解運動技能的原理、原則及要領，並能有效的將影響學習之因素，做出反應、省思與提出改善策略。	能 完整地 認識運動技能的原理、原則及要領，並能適當的將影響學習之因素，做出反應、省思與提出改善策略。	能 大致地 知道運動技能的原理、原則及要領，並能簡單的將影響學習之因素，做出反應與省思。	能 部分地 明白運動技能的原理、原則及要領，並能在提醒下有限的將影響學習之因素，做出反應與省思。	未達D級。
本評量 評分 指引	➤能條列出 4 項正確且完整的方法並簡要說明。	➤能條列出 3 項正確且大致的方法並簡要說明。	➤能條列出 2 項正確且部分之方法並簡要說明。	➤僅能條列出 1 項正確之方法並簡要說明。	➤無法正確回答問題。

※若學生本題的表現類似該等級評分指引的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

木球心情筆記

1. 評量目標

- (1)本作業針對健體領域中，體育學科「情意」主題的「學習態度」次主題設計。
- (2)本作業旨在評量學生能否從木球課程活動中表達自我感受，並藉由同儕互動培養正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動，以及遵守團體的規範，以展現運動精神與道德情操。

2. 評量工具：情意學習單

經過這四堂的木球課程，相信你學習到了木球基本的揮桿動作、瞄準策略與控制力量的方法。在這過程中，同學們的協助一定幫你成長了不少，也與你交換了許多意見與想法，現在請將你內心的感受寫下來吧！

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

1. 你最感謝哪幾位同學的協助？

3. 在小組合作的過程中，最讓你印象深刻或是感動的是什麼？

5. 你想對協助你的同學說些什麼呢？

2. 他們是如何協助你的？

4. 承上題，這件事情對你來說有什麼影響？

3. 評量標準與評分指引

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
學習態度	能 積極地 於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能 主動地 於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能 適切地 於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能在 提醒下 於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	未達D級。
本評量 評分 指引	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 5 題皆有回答。 ➢ 能具體描述活動體驗情形，以及同學間互動情形，並清楚表達自我感受與應互相尊重之意。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 5 題皆有回答。 ➢ 至少 4 題能簡單描述活動體驗情形，以及同學間互動情形。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 5 題皆有回答。 ➢ 至少 3 題能大致描述活動體驗情形，以及同學間互動情形。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 有 1 題未回答，或 5 題皆有回答，惟僅能部分地表達出對問題的看法與感受。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 有 2 題以上未回答。

※若學生本題的表現類似該等級評分指引的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

木球技能檢核表

1. 評量目標

- (1)本作業針對健體領域中，體育學科「技能」主題的「技能表現」次主題設計。
- (2)本作業旨在評量學生能否熟練地表現身體基本能力、木球動作技巧及操控力量的能力，以增進個人木球運動技能。

2. 評量工具：動作檢核表

正確地展現出木球項目中揮桿擊球之動作，以及控制力量將球停在適當的區域（以慣用手右手為例），每人完成 10 次擊球，以表現最好的一次作為評分依據。

項次	動作說明					是	否
預備期	1. 雙腳平行站立與肩同寬，雙手持球桿，右手在下方。						
	2. 球桿中心對準木球球心。						
	3. 雙膝微蹲維持身體重心。						
	4. 雙眼注視木球。						
動作期	5. 雙臂伸直上揮桿。						
	6. 雙臂伸直下揮桿。						
	7. 擊中球心。						
跟隨期	8. 擊球後，身體重心向擊球方向轉移，球桿仍向前方推送。						
	9. 擊球後，保持視線注視置球點						
整體流暢性	10. 身體各部位肢體間之聯合與揮桿動作具有平衡與協調性。						
力量控制	停球區域	2	4	6	8	10	總分：

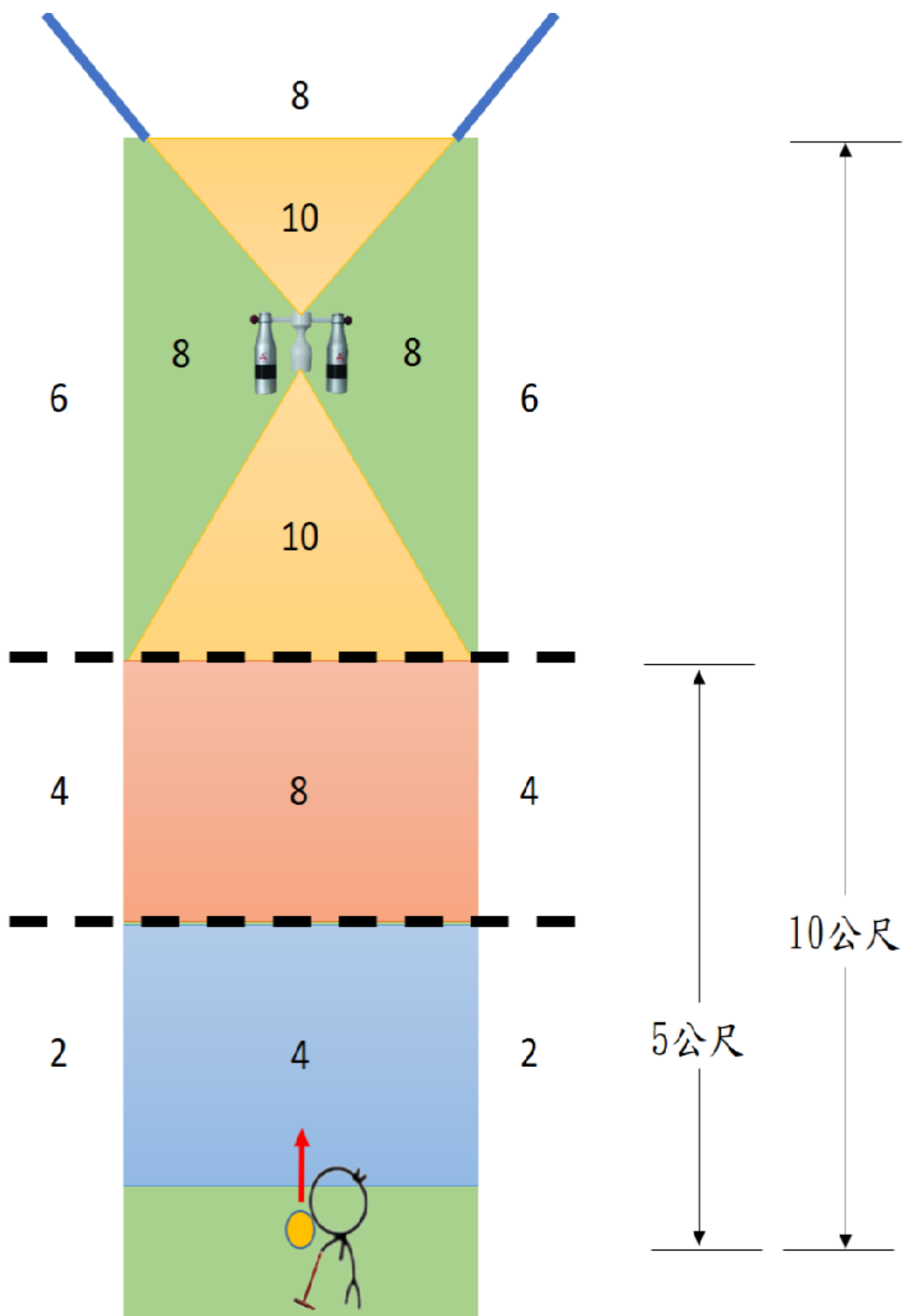
3. 評量標準與評分指引

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
技能表現	能 熟練地 表現身體基本能力、動作技巧及操作器具，以增進個人運動技能。	能 正確地 表現身體基本能力、動作技巧及操作器具，以增進個人運動技能。	能 基本地 表現身體基本能力、動作技巧及操作器具，以增進個人運動技能。	能 部分地 表現身體基本能力、動作技巧及操作器具，以增進個人運動技能。	未達D級。
本評量 評分 指引	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肢體動作正確且流暢。 ➢ 能穩定的操控揮桿的方向。 ➢ 停球位置得分為 90-100 分。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肢體動作正確但稍不協調。 ➢ 尚能穩定操控揮桿的方向。 ➢ 停球位置得分為 75-89 分。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肢體動作上正確但顯生硬。 ➢ 不能穩定操控揮桿的方向。 ➢ 停球位置得分為 60-74 分。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 不能操控揮桿的方向。 ➢ 停球位置得分為 40-60 分。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 不能操控揮桿的方向。 ➢ 停球位置得分為 0-40 分。

※若學生本題的表現類似該等級評分規準的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

4. 測驗場地與停球位置說明圖

停球位置的得分以第二桿是否能攻門為依據，或是必須作球、出界罰桿、距離球門較遠等狀況來進行分類，其中分為 10 分、8 分、6 分、4 分與 2 分等五個區域。



運動計畫紀錄表

1. 評量目標

- (1)本作業針對健體領域中，體育學科「行為」主題的「運動實踐」次主題設計。
- (2)本作業旨在評量學生能否確實執行計畫並將所學實踐於日常生活中，以增進木球運動技能。

2. 評量工具：運動計畫紀錄表

木球運動技術提升計畫與實踐紀錄表

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

運動計畫與執行之內容要項	<p>為了提升木球運動技術，花時間利用課餘時間投入練習，以及請教周遭的人或運用資訊媒體等方式，都是不錯的方法。因此，請徹底實踐這張擊球技術提升計畫。一個月後再自我檢視你的執行率與技術是否提升了，以及省思這期間的練習情形吧！</p> <p>項次</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人自主練習木球技術至少 5 次，每次至少 10 分鐘。 2. 與同學或親朋好友一同練習或指導木球技術，至少 10 次，每次至少 10 分鐘。 3. 觀看木球校隊練球或木球相關影片或現場比賽至少 5 次，每次至少 10 分鐘。 <p>努力程度為自覺努力程度，可分為：A 非常努力、B 努力、C 還算努力</p> <p>練習內容包含：A：原地揮桿練習、B：瞄準練習、C：力量控制練習、D：綜合訓練、E：木球比賽</p>					
日期	項次	練習地點	持續時間	努力程度	練習內容	共同參與人
檢核	1. 項： 次，達成率 %			總	等級	
	2. 項： 次，達成率 %			評		
	3. 項： 次，達成率 %					
省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此計畫對你的木球技術是否有提升呢？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 2. 你執行此計畫的成果達到預期的標準嗎？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 3. 實施此計畫後，你是否知道該如何去訂定一個周詳的計畫了呢？<input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 4. 達成此計畫與否的原因為何？請寫你的原因與感想吧！ 					

3. 評量標準與評分指引

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
運動實踐	能 積極地 參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並 持續的 實踐於日常生活中，以增進健康體適能及運動技能。	能 主動地 參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並 經常的 實踐於日常生活中，以增進健康體適能及運動技能。	能 適時地 參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並 偶爾的 實踐於日常生活中，尚可維持健康體適能及運動技能。	能在 提醒下 參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並 極少的 實踐於日常生活中，且有待改善健康體適能及運動技能。	未達D級。
本評量評分指引	➢3項次之達成率皆100%，並能自我檢視與深入地省思者。	➢2項次之達成率100%、1項達50%以上，並能自我檢視與多方面地省思者。	➢2項次之達成率100%，或1項達成率100%、2項達成率50%以上，並能自我檢視與大致地省思者。	➢僅1項次達成率100%，或3項達50%以上，僅能約略地自我檢視與省思者。	➢3項達成率均為50%以下，且無法自我檢視與省思者。

※若學生本題的表現類似該等級評分指引的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

(一)【高雄市輔導團】高雄市四維國小-葉建宏教師

單元名稱：《 團結合作創造接力佳績 》

一、教學設計理念說明：

大隊接力是學校運動會的重點運動競賽項目，也是各校體育教師必定會指導學生傳接棒與田徑的運動認知和技能。體育教師若只是單純加強學生傳接棒的技巧訓練，恐怕無法引起學生努力學習的興趣，只有最後大隊接力競賽成績公布的當下，才有著時間成績、班級名次優異表現的正向回饋。筆者想設計跨領域的教案，將健體領域「傳接棒的認知和技能」結合綜合領域「合作價值的體驗與探索」，先讓學生體驗全班學生站立於帆布上共同將帆布翻面，利用關鍵問句讓學生將活動與合作連結，讓學生省思合作的意義和價值；也讓學生將合作與大隊接力連結，促使學生為了合作、為了全班榮耀，有著努力學習傳接棒認知和技能的內在動機，進而讓全班在運動會大隊接力競賽中獲得榮耀。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	葉建宏
實施年級	六年級		總節數	4
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	C2 人際關係 與團隊合作	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。	藉由全班學生親身體驗老師賦予學生的問題情境，學生探索並體會與人合作的意義和價值；並將合作的情境延伸至班級大隊接力，個別學生的努力學習會影響全班的榮耀，實踐接力比賽，深刻理解「合作」的重要性。	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		
(2)學習內容		(3)學習目標 1.(E-C2)學習各種單人原地跑的動作，並體驗團體問題解決，經歷個人努力、體會一起合作的重要性。(體 1d-III-1；綜 2b-III-1；體 Ga-III-1) 2.理解傳接棒(右手傳棒左手接棒.....等)的動作要領，並能實際表現於接力情境中。(體 1d-III-1；體 3d-III-3；體 Ga-III-1) 3.(E-C2)為了提升團隊速度，個人積極參與傳接棒練習，並能持續精進傳接棒技巧。(體 1d-III-1；體 2c-III-3；體 Ga-III-1)		
體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。				

<p>議題 融入</p>	<p>➤ 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>教具 設備</p>	<p>帆布、計時器、碼表、便利貼便條紙、小白板*4 個、白板筆*4 支、A4 紙*6 張、多色圓盤*各色 10 個、接力棒*4、學生備一枝鉛筆</p>
<p>教學活動內容及實施方式</p>	
<p style="text-align: center;">第一節：《翻帆布學合作》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：著運動服裝。</p> <p>(二)教師：準備帆布平鋪在地上。</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師跟全班說「教師讓同學們站在帆布上，挑戰如何將帆布翻面？這是個困難的問題，請同學們幫忙解決。」 2. 請學生站在帆布上，六年級學生男生、女生分開操作。 3. 跟學生說明，請學生在所有人腳沒有踏到帆布之外的前提下，合力將帆布翻面。 4. 若在操作過程中，有同學腳碰觸帆布之外的地面，就得重新開始，所有人和帆布都得回到剛開始預備翻帆布時的狀態。 5. 教師記錄學生完成翻帆布的時間。 6. 請未操作活動同學觀察活動過程中，同學發生什麼事。 <p>三、主要內容／活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同準備活動，加入教師下達的指令。教師在活動過程中，下達提示學生作碎步跑(3 秒)-翻帆布、抬腿跑(3 秒)-翻帆布、踢臀跑(3 秒)-翻帆布、原地跨步(3 秒)-翻帆布，教師隨機指示學生動作，直到帆布翻面完成。 2. 教師詢問問題，引導學生思考。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 問題 1：請問你們如何完成任務？ (2) 問題 2：過程中有發生什麼事？看到什麼或聽到什麼？ (3) 問題 3：(承上題)發生這些事情，你有什麼感想呢？ 	<p style="text-align: center;">備 註</p> <p>➤ 教師提出稍微困難的問題，讓學生有動機解決。</p> <p>➤ 若同學迅速完成翻帆布至另一面，教師可提高學生操作難度，帆布折一半放地上，同樣的人數站於帆布上，同樣的規則翻帆布。</p>

- (4) 問題 4：過程中好像有發生些狀況，活動的成員要如何做才能比較順利解決狀況、問題呢？
- (5) 問題 5：各位同學覺得這片帆布像什麼東西或是事情？為什麼你們會這樣想呢？
- (6) 問題 6：在學校中有無發生過與活動類似的情境？有無類似的感受？
- (7) 問題 7：在翻帆布的過程中，同學們有學到什麼事呢？
- (8) 問題 8：有些事情，一個人做得來；有些事情，要大家一起才做得來！這學期馬上就會遇到與活動類似的情境-大隊接力，必須要大家一起做才能完成。你們未來會用什麼態度和做法面對大隊接力這個活動？
(請同學用便條紙寫，一個想法一張便條紙)

四、總結活動/評量

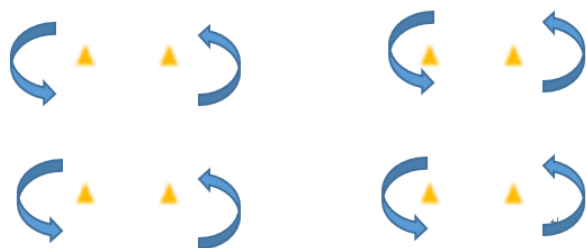
1. 請各組學生將寫上內容的便條紙分類，上台分享。
2. 教師統整各組都有寫到的內容，說明這是全班大部分人認同的學習精神和做法。接下來同學們遇到的大隊接力課程就要依照此精神，好好學習。

第一節結束

第二節：《 警察抓小偷 》

一、課前準備

- (一)學生：著運動服裝。
- (二)教師：擺設好四組「繞圓盤跑場地」。

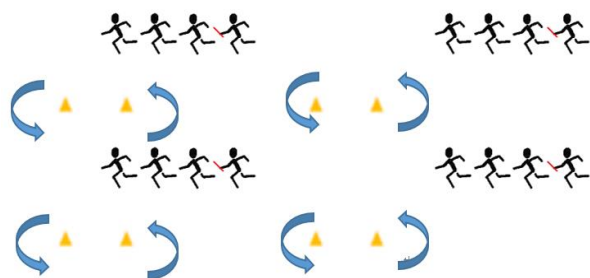


圖一 繞圓盤跑場地

二、引起動機-繞圓盤跑

1. 確認學生上課人數，提醒學生注意安全。
2. 將學生分成四組，準備四組兩圓盤(圖一)場地，各組排一直列繞著兩個圓盤跑。第一人喊**慢跑**，全組跟著慢跑，最後一人加快速度到第一位。只要繞一圈圓盤後，新的第一人就喊**跨步跑、碎步跑、抬腿跑、跨步跑、碎步**

跑，全組依照口令跑，最後一人加快速度到第一位。

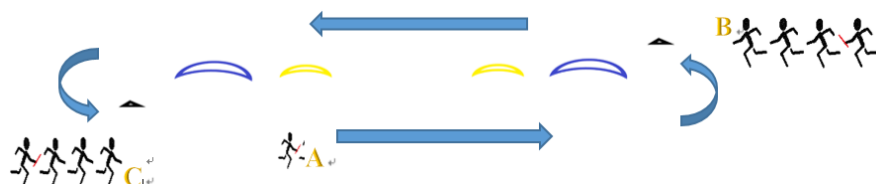


圖二 操作示意圖

三、主要內容／活動

(一)警察抓小偷

1. 將學生分成兩組，每組分別在圖三黑色小角錐位置等待。教師規定用右手持紙棒碰到另一位學生的左手，才算得分。學生各組前 3 人右手皆持有 A4 紙卷成的紙棒。教師吹哨，第一位學生 A 開始起跑後，繞過藍色圓盤、通過黃色圓盤後，另一邊的學生 B 起跑追逐學生 A，此時 B 是警察。只要在學生 A 未通過藍色圓盤，紙棒碰到學生左手任一處，即得 1 分；若學生 A 通過藍色圓盤，A 排回原隊伍最後一位，學生 B 即不再追逐學生 A，學生 B 繞過藍色圓盤、通過黃色圓盤後變成「被追逐者-小偷」，學生 C 追逐學生 B，依序重複此過程。跑完的同學將 A4 紙棒往前傳給等待起跑的前三位同學。



圖三 警察抓小偷示意圖

2. 教師詢問得分的學生怎麼將紙棒碰到同學的左手得分？
學生說：「跑得快、右手伸長、專注自己何時起跑、在前方同學的左後方較容易碰到等……」
3. 教師詢問不要讓同學用紙棒碰到的方法有什麼呢？
學生說：「跑得快、左手縮起來、跑在同學的前方或左方等……」
4. 教師詢問大隊接力與這個活動相似的地方在哪裡？不同的地方在哪裡？請小組討論，並將答案寫在小白板。
學生小組回答：「相似的地方是右手持白紙棒和傳棒者右手持棒類似、用紙棒碰觸別人左手和傳棒動作類似。不同的地方在一個人要碰別人另一個人要閃避被碰，而傳棒是兩個人會藉接力棒互相接觸；以前班上接力是左手

➤ 得分可給予學生「小夾子」計分

傳棒，右手接棒，和上述活動的用手順序不同。」

5. 教師說大隊接力與「警察抓小偷」本質有類似之處，可從中學習讓班上的大隊接力速度變快、大隊接力時間變少。

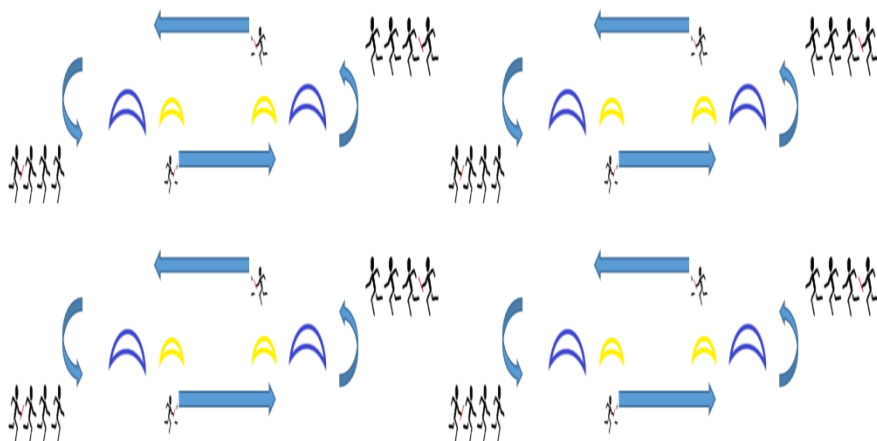
教師詢問大隊接力傳棒的人可否學習「警察-持白紙棒追人」，學生回答可；教師詢問大隊接力接棒的人可否學習「小偷-被追逐者」的技巧，學生回答否。

6. 教師整理學生白板上持白棒追人的「警察」，也是傳棒者的技巧：「跑得快、右手伸長、在前方同學的左後方較好碰到等」
7. 教師詢問學生要怎麼更改「小偷」的技巧變成接棒者的技巧？學生回答：「跑得快→跑得慢、左手縮起來→左手伸出來、跑在同學的前方或左方→在同學的右前方接棒。」
8. 教師說明「跑得慢」方法有待更正，之後課程討論。教師說明在同學的右前方接棒就是「接棒者要站在跑道右側」並且「左手伸出來」。

(二)繞圓盤接力

1. 運用四組「警察抓小偷」場地(每組 4 個圓盤)(圖四)，將學生分四組繞圓盤傳接棒練習，黃色圓盤處站接棒者。
2. 教師只要求學生傳棒者右手傳棒、跑跑道左邊，接棒者左手接棒、跑跑道右邊。
3. 練習期間，同學自我觀察重點「傳棒者右手傳棒、跑跑道左邊，接棒者左手接棒、跑跑道右邊。」

➤ 傳棒者已經開始跑步，「專注自己何時起跑」不是傳棒者的重點。



圖四 4 組接棒練習示意圖

四、總結活動/評量

1. 教師發下接力傳接棒技能動作檢核表(附件二)給學生，並

規劃他評的學生用檢核表檢視「傳棒者右手傳棒、跑跑道左邊，接棒者左手接棒、跑跑道右邊」(口訣：右傳跑左，左接站右)

2. 操場實際跑全班學生大隊接力，測秒數。
3. 大隊接力完成後，教師集合學生公布秒數，並詢問學生「你檢核的同學接棒時是否做到『站在自己跑道的右側』、『用左手接棒』」、「你檢核的同學傳棒時是否做到『跑在自己跑道的左側』。」
4. 全班討論還有哪些進步空間？

第二節結束

第三節：《 郵差送信 》

一、課前準備

(一)學生：著運動服裝。

(二)教師：擺設好四組圖三(警察抓小偷-4 圓盤)場地。

二、引起動機-動態熱身

1. 確認學生上課人數，提醒學生注意安全。
2. 將學生分成四組，各組學生在擺設好的場地內，由教師下口令讓學生跑「慢跑」、「跨步跑」、「抬腿跑」、「踢臀跑」、「碎步後+衝刺」各兩次。

三、主要內容/活動-郵差送信

教師說現在各位同學都是郵差，要將重要的信-接力棒順利交給另一位郵差。

(一)繞圓盤接力

同上節課活動，學生練習右手傳棒，左手接棒；傳棒者跑跑道左邊、接棒者站跑道右邊。

(二)討論

1. 教師說：「上節課有討論出，接棒者左手要伸出來，大隊接力的總時間會變少。請問接棒者左手要怎麼伸比較好呢？為什麼要這樣伸呢？」
2. 小組討論。教師請學生回答。
3. 教師總結左手接棒技巧「左手手掌攤開、四指併攏、虎口張開、手心向上接棒」，教師也請學生原地做接棒動作。
4. 教師詢問學生，「接棒者臉面向傳棒者助跑接棒」還是「接棒者臉往前方助跑，左手準備好等傳棒者接棒」哪個會讓大隊接力的時間減少呢？為什麼你會這樣覺得？請討論。

➤ 傳棒檢核附件二第 1、第 2 項；接棒檢核第 1、第 3 項。

➤ 教師可先規劃檢核學生的配對，讓接力同時檢核學生接力動作順暢。

5. 小組討論。教師請學生回答。
6. 教師總結「接棒者臉往前方助跑，左手準備好等傳棒者接棒」少了回頭的時間，會讓大隊接力時間減少，且比較安全。
7. 教師將學生分成 4 組，每組學生排成階梯形狀(圖五)，讓學生練習定點傳接棒，棒子傳到最後一位同學後，全組同學向後轉繼續操作。此活動除可練習左接右傳，傳棒跑跑道左邊，接棒站跑道右邊，並看學生是否做到左手接棒動作正確，臉不回頭接棒。



圖五 階梯狀排列練接棒隊形

8. 教師詢問學生「剛剛探討接棒者，現在探討傳棒者。請問傳棒者要交棒時，全力衝刺傳棒還是減速傳棒，會讓全體的大隊接力時間減少呢？」學生回答全力衝刺接棒。
9. 運用剛剛的圖三場地，練習傳棒者全力衝刺。

四、總結活動/評量

1. 教師提示學生剛剛探討的接棒者技巧在檢核表(附件二)內接棒者的第三項、第四項；剛剛探討的傳棒者技巧是檢核表內傳棒者的第四項。
2. 操場實際跑全班學生大隊接力，測秒數。
3. 大隊接力完成後，詢問學生「你檢核的同學接棒時是否做到『左手接棒姿勢正確』、『臉面向前方接棒』」、「你檢核的同學傳棒時是否做到『傳棒時仍全力衝刺』。」
4. 教師宣布並詢問全班大隊接力成績，比起上次進步，減少不少時間，原因是什麼？讓學生歸因於全班個人的努力學習正確動作，每個學生扮演好自己的角色，確實能讓接力成績進步。

第三節結束

第四節：《 補給前線 》

一、課前準備

- (一)學生：著運動服裝。
- (二)教師：擺設好補給前線(圖五)場地



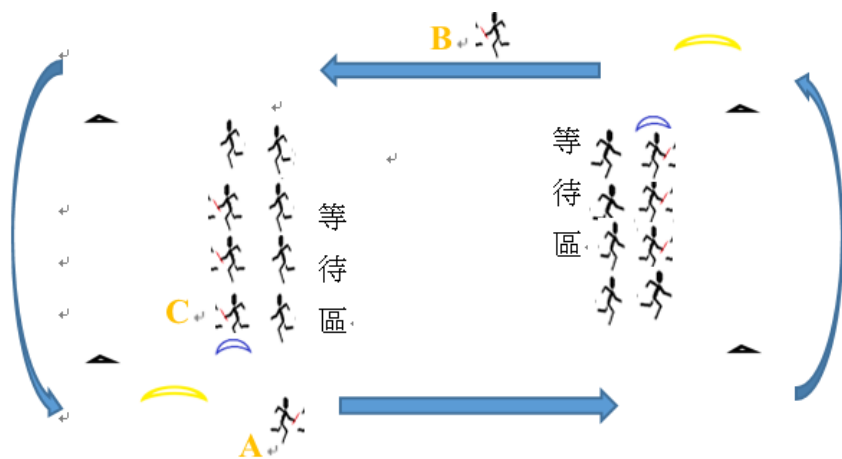
圖五 補給前線場地

二、引起動機

1. 確認學生上課人數，提醒學生注意安全。
2. 將學生分成四組，設定一段距離，由教師下口令讓學生跑「慢跑」、「跨步跑」、「抬腿跑」、「踢臀跑」、「碎步後+衝刺」各兩次。

三、主要內容／活動

1. 教師詢問學生根據上節課的經驗，臉面向前方是否有接不到棒子的狀況，為什麼會這樣？學生回答。
2. 教師將學生分成二組，分別在四個黑色角錐內的等待區等待。先派各組第一位學生(A、B 同學)至跑道區域等待，A 同學起跑後，C 同學於 A 同學剛剛等待處就位。A 同學繞過兩個黑色角錐，當 A 通過黃色圓盤時，B 需全力衝刺，在 B 同學未通過第一個黑色角錐時，若 A 用右手持紙棒碰至 B 左手，即補給前線，A 同學組別加分；若未碰到 B 同學，則 A 同學回到原組別的最後一位，紙棒往前傳給該組前三位同學，活動以此類推進行。



圖六 補給前線活動示意圖

3. 教師詢問學生有無補給成功，教師再將標示補給人和被補給人位置兩圓盤放更接近，再讓學生跑一次「補給前線」。
4. 教師再一次詢問學生有無補給成功，並問這跟接棒者的起跑有何關係？學生回答。
5. 教師請學生拿出檢核表，待會兒要檢驗檢核表(附件二)接棒的第二項。
6. 教師繼續詢問，若掉棒時，要由接棒者或是傳棒者撿拾接力棒？學生回答後，教師解答。
7. 教師再一次請學生操作補給前線，教師隨機在各組丟一個標的物(如豆襪球)，規定一定要有人撿此物，由傳棒者的人撿即加 1 分，由接棒者的人撿或兩人都沒撿即扣 1 分。教師亦請學生看檢核表「傳棒」的第五項。
8. 補給前線活動操作。

➤ 補給人和被補給人的標示圓盤第一次活動先放遠一些，同一活動再做第二次時，兩個標示圓盤放近一些，讓學生深刻感受「具離夠近真的可以全力衝刺，補給成功(接棒成功)」

四、總結活動/評量

1. 教師請他評的學生在全班大隊接力時，對照檢核表(附件二)內接棒的第二項、傳棒的第五項，檢核同學。
2. 操場實際跑全班學生大隊接力，測秒數。
3. 大隊接力完成後，教師詢問學生「你檢核的同學接棒時是否做到『接棒者的第二項』」、「有人掉棒時是否是傳棒者撿拾」
4. 教師宣布並詢問全班大隊接力成績，又更進步，減少不少時間，原因是什麼？讓學生歸因於全班個人的努力學習正確動作，繼續正增強每個學生扮演好自己的角色，強調合作力量大。

第四節結束

評 量

- 小組發表
- 實作評量
- 真實評量

<p>素養導向 教學原則</p>	<p>【整合知識、技能與態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 設計與比賽狀況相似的傳接棒模式，學生能積極學習傳接棒。 <p>【情境化、脈絡化的學習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以遊戲開始，從翻帆布、警察抓小偷、郵差送信和補給前線等活動，有脈絡性的引導學生，讓學生能學會該傳接棒的動作技術及概念。 <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓學生在遊戲後，透過討論再返回遊戲，加深學生對傳接棒的整體概念及運用。 ➢ 透過小組/個人討論分享的過程中，能訓練學生的反思及表達能力。 ➢ 學生逐步地藉由各項活動，體驗到個別角色的重要性，會努力合作，盡力奔跑。 <p>【實踐力行的表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能於實際比賽中正確表現傳接棒的動作，且願意盡力完成自己的角色，為全班爭取榮耀。
<p>省思</p>	<p>此份教案是筆者第一次嘗試撰寫跨領域的教案，以體育為主，並有機融入綜合領域的「體驗、探索、省思」，希望學生深刻體會合作的意義和價值，個人好團隊好，個人進步團隊也進步。</p> <p>第一節的「翻帆布學合作」：體驗活動的帆布大小和站在布上的人數要恰到好處，人數太少或帆布太大，問題容易解決，人數太多或帆布太小，學生容易失敗。掌握學生操作的時間也很重要，不能無限制時間讓學生翻帆布。若分成數組學生進行操作，教師不要將教學氣氛演變成「小組競爭」，不要強調抓另一組的缺失，而要以小組完成任務為目標，避免小組爭執導致課程無法依照老師原先的構想上課。</p> <p>第二節的「警察抓小偷」：利用 QPE 的追逐跑課程進行改編，加入學生手持紙棒碰到另一學生，對照大隊接力前後同學的傳棒、接棒動作，情境有類似之處，讓學生藉活動得知右手傳棒、左手接棒的傳接棒，傳棒者要跑哪裡？接棒者要站哪裡？筆者指導此課程時，學生有學到老師欲指導的重點，也因追逐跑而有足夠的運動量。</p> <p>第三節的「郵差送信」：以學生討論為主，讓學生討論出左手接棒的技巧，並且臉不回頭接棒。沒有較有趣的活動讓學生先做體驗理解本節課重點，是可以再加強之處。</p> <p>第四節的「補給前線」：是第二節的活動再做改變，更貼近實際接力的狀況，並且場地縮小，學生能學到前一位隊友跑至標記處再起跑，知道何時起跑讓傳接棒較佳。筆者實際上此課程時，學生會潛意識認為不要被紙棒碰到，導致前一位隊友還沒通過標記處，學生就起跑，也就沒辦法體會成功紙棒碰到隊友(傳接棒成功)的經驗，教師必須要不斷於課程中提醒學生。</p>

三、參考資料

體驗教育 從150個遊戲中學習 謝智謀、王貞懿、莊欣瑋合著

QPE追逐跑教案

109.12.11接力傳接棒技能動作檢核表 黃思航

12 年國教素養導向教學設計原則檢核表

領域/健體領域 科目/體育 議題/品德

<p>1. 把知識、技能與態度整合，強調學習是完整的</p>	<p>■能有組織，有系統的呈現教材，引導學生完整學習<u>品德融入體育</u>相關知識、技能與態度。</p> <p>■能適時歸納、總結教材內容，協助學生統整<u>品德融入體育</u>相關的學習</p>
<p>2. 強調情境化、脈絡化的學習，朝向學習意義的感知（making sense）以及真正的理解（understanding）</p>	<p>■能引發學生覺察及省思將自我的<u>品德與體育</u>意識與其經驗、事件、情境、脈絡做適切結合</p> <p>□能協助學生改善與重新建<u>品德的運動生活型態與情境與經驗</u></p>
<p>3. 強調學習歷程、策略及方法</p>	<p>■能引導學生以「主題、探究、表現」歷程進行<u>品德融入體育</u>相關的學習參與</p> <p>□能協助學生進行<u>品德與體育</u>問題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多元層次的學習歷程</p>
<p>4. 強調讓實踐力行表現的空間。讓所學遷移，持續精進。</p>	<p>■能引導學生應用所學，以因應解決日常<u>運動與品德議題</u>相關的問題與需求</p> <p>■能協助學生能所學遷移與應用，以持續精進<u>品德與體育</u>意識、知能與行動</p>

附件二 接力傳接棒技能動作檢核表 6 年 班 座號： 姓名： 檢核員：

項次	動作說明	日期												
傳棒	1. 傳棒前用右手持棒下端													
	2. 傳棒前跑跑道左側													
	3. 在接力區內，完成傳棒													
	4. 完成傳棒後才沿著跑道慢慢減速													
	5. 掉棒時必須由傳棒的人撿起接力棒													
接棒	1. 接棒前站在自己跑道的右側													
	2. 轉頭 注視 傳棒者進入 事先設定之預備起跑位置 (3~5步距離)													
	3. 左手 手掌攤開、四指併攏、虎口張開、手心向上 接棒													
	4. 起跑後不回頭													
	5. 在接力區內，完成傳接棒													

修改黃思航教師 109.12.11 接力傳接棒技能動作檢核表 日期：110.02.17

(二)【新竹縣輔導團】新竹縣光明國小-侯彥廷教師

單元名稱：《多元學習玩定向》

一、教學設計理念說明：

本課程依據十二年國教健體領域綱要學習內容「生長、發展與體適能」的次項目「體適能」進行課程設計。在體育課程中將定向越野融入體適能教學中，讓學生在課程教學中學習到定向越野各項能力，更透過課程的安排，結合時下密室逃脫，設計出校園版密室逃脫讓學生進行解密，將閱讀理解、行動學習、跨領域學習融入體育課程中。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育領域/體育	設計者	侯彥廷
實施年級		小學高年級/第三學習階段	總節數	4
核 心 素 養	總綱核心素 養	領綱/科目核心素 養	呼應核心素養之教學重點	
	B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	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。 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。	學生在進行定向越野的基礎活 動中，能掌握符號及方位辨識 的技能要素，以正確動作表現 和他人對話、溝通，展現體育 學習中動作知能的溝通素養。 學生在小組合作中，在面對不 同任務情境時，透過觀察與分 享，體察與別人相處的感受， 於互動情境中演練同理心、協 商等人際溝通技能。	
學習重點		(1) 學習表現 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
(2)學習內容 Ce-III-1 其他休閒運動 進階技能。		(3)學習目標 1.了解定向越野基本概念要素和比賽規則。(Ce-III-1 1c-III-1) 2.學生在基礎定向活動中，小組成員能體察出他人感受，以正向表達 於團隊溝通。(Ce-III-1 2c-III-2) 3.能運用策略於活動中，解決基礎定向活動情境中的問題。(Ce-III-1		

		3d-III-3)										
議題 融入	無											
教具 設備	定向旗、打卡器、圖卡、角錐、貼紙、哨子及可供教學運動之場地 手機、敏捷圈 30 個、跳繩 4 組、自製指引盒											
教學活動內容及實施方式			備註									
<p style="text-align: center;">第一節 定位識字</p> <p>壹、課前準備</p> <p>一、教師於上課前 10 分鐘提早佈置教學現場。</p> <p>二、教師安排上課場地，準備課程所需器材，彩色圓盤、小角錐、手把。</p> <p>貳、引起動機：10 分鐘</p> <p>一、動態熱身：教師根據顏色指令，讓學生聽音辨位。</p> <p>參、主要活動：30 分鐘</p> <p>※教師說明：分組並進行活動規則講解。</p> <p>【玩法一】將班上同學分成六組，說明遊戲規則，將下面表格依據編號，找到所屬的生字並填上，率先完成組別獲勝。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">82</td> <td style="width: 33%;">84</td> <td style="width: 33%;">86</td> </tr> <tr> <td>88</td> <td>90</td> <td>92</td> </tr> <tr> <td>94</td> <td>96</td> <td>98</td> </tr> </table> <p>玩法一需注意：</p> <p>(一) 此活動為找到數字編號的對應國字，將國字記回來，並完成表格，每位學生一次只能記一個。</p> <p>(二) 詢問各組的使用方法是什麼？鼓勵小組踴躍發表。</p> <p>(三) 這個活動的用意並非在教生字，而是在小組策略及培養學生短期記憶力(怎麼記)。</p>			82	84	86	88	90	92	94	96	98	<p>玩法一小組依序向前跑到指定地點記住生字，並跑回來完成九宮格填寫。藉此對於達成【A2 系統思考與解決問題&C2 人際關係與團隊合作】之核心素養。</p>
82	84	86										
88	90	92										
94	96	98										

【玩法二】將根據表格文字，找到所屬的生字，並紀錄所屬數字將尋獲生字畫 X，率先完成 2 條者組別獲勝。










霸	霏	渺
磋	弛	喙
廟	萌	刹

玩法二需注意：

(一) 此活動為找到國字的對應數字，將數字記回來，並完成賓果連線，每位學生一次只能記一個。

(二) 詢問各組的方法是什麼？有找到比較快的方法？引導學生如何快又有效率的完成任務？

【玩法三】將根據老師所做的圖例介紹，將左方表格完成，找到所屬的圖例，並紀錄所屬數字將尋獲生字畫 X，率先完成 2 條者組別獲勝。(右方為解答)

出發點	終點	建築物			
空曠地	湖、池塘	不可穿越樹林			
小徑	特殊人造物	獨立樹			

玩法三需注意：此活動可能會花比較多時間，詢問學生使用什麼方式完成，剛剛的方法是否有幫助到您。小組遇到什麼問題。如果再給你們一次機會有沒有辦法更快

肆、總結活動：5 分鐘

- 一、教師總結今日課程，並詢問如何有效地完成任務？
- 二、學生回饋、分享。
- 三、說明下堂課程內容。

玩法二小組依序向前跑到指定地點記住數字，並跑回來完成九宮格填寫。藉此對於達成【C2 人際關係與團隊合作】之核心素養。

玩法三小組依序向前跑到指定地點記住數字，並跑回來完成九宮格填寫。藉此對於達成【B1 符號運用與溝通表達】之核心素養。

四、回收器材，整理場地。

第二節 順點賽及積分賽制介紹

壹、課前準備

- 一、教師於上課前 10 分鐘提早佈置教學現場。
- 二、教師安排上課場地，準備課程所需器材，彩色圓盤、小角錐。

貳、引起動機：5 分鐘

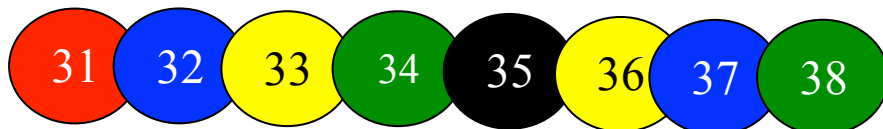
複習上一節所介紹的活動。

參、主要活動：30 分鐘

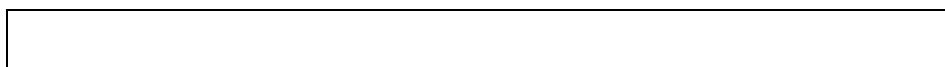
※教師說明：分組並進行活動規則講解。

【玩法四】請依序將下面表格(由左至右)，根據數字找到貼紙並黏上，率先完成組別獲勝。(順點賽)

範例：



46→36→33→47→31→41→34→44



玩法四需注意：

- (一) 此活動為定向越野中順點賽的前導賽制概念活動，按照順序找到數字編號的貼紙，將貼紙帶回來貼在格子內，每位學生一次只能撕一張貼紙。
- (二) 詢問各組的方法是什麼？
- (三) 這個活動教師可以注意學生是否有按照範例完成，若貼紙沒有黏再一起無法證明為按照順序完成，重疊可證明。

【玩法五】請完成下面表格，根據數字找到貼紙並黏上，時間內完成多者組別獲勝。(積分賽)

玩法四小組依序向前跑到指定地點找到數字，並把貼紙帶回。藉此對於達成【C2 人際關係與團隊合作】之核心素養。

玩法五小組依序向前跑到指定地點找到數字，並把貼紙帶回。藉此對於達成【C2 人際關係與團隊合作】之核

81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96

心素養。

玩法五需注意：

- (一) 此活動為定向越野中積分賽的前導賽制概念活動，不用按照順序，找到數字編號的貼紙，將貼紙帶回來貼在對應格子內，每位學生一次只能撕一張貼紙。
- (二) 詢問學生如何快又有效率的完成任務？
- (三) 這個活動教師可以注意學生是否有按照範例完成，若貼紙沒有黏再一起無法證明為按照順序完成，重疊可證明。

肆、總結活動

- 一、學生回饋分享今天的課堂活動的策略？
- 二、預告下堂課的內容。
- 三、器材回收，場地整理。

第三節 拯救校園 1

壹、課前準備

- 一、教師於上課前 10 分鐘提早佈置教學現場。
- 二、教師安排上課場地，準備課程所需器材。

貳、引起動機：10 分鐘

故事情境：各位偵查員們，接獲指示有不知名的炸彈客在校園中，放置了危害學校的炸彈，目前離炸彈引爆還有 45 分鐘。根據線索各指定點會有個 QR code，請使用手機掃描，並完成任務。此次所花的時間相會累計到下

以虛擬情境背景，導入課程主題，提高學生探索課程的學習動機。

任務一學生必須依照自身個



一堂課，若能在限時時間內完成任務，即可拆除這個炸彈。

參、主要活動：30 分鐘

※將班上同學分成四組，說明遊戲規則，每組除了解任務外，在行徑的過程中，都需握著同一根棍子，一起行動。透過指引盒找到解任務地點，完成任務即可獲得下一關指引。

指引一

樹屋內玩耍
躲迷藏開始
榕樹在一旁
雨天聚集處

任務一

跳繩是一項極佳的健體運動，運動時手、足、腦並用，能有效訓練個人的反應和耐力，有助保持個人體態健美，從而達到強身健體的目的。此關卡各位成員需輪流完成累加400下單迴旋跳繩。請在羽球場完成。

自由心證自我監控



指引二

在校園的一角，有個浩如煙海的地方，沈浸在閱讀的世界裡，常常忘記上課呢！

任務二-1

2020年夏季奧運，在宣傳影片上首度使用該國著名漫畫卡通人物，請問2020年奧運在哪裡舉辦？請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



任務二-2

2018冬季奧運舉辦城市。請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



任務二-3

現代足球運動源於英國，為當今世界上開展最廣、影響最大的體育項目之一。不過早在2300多年前，蹴鞠就已誕生，請問蹴鞠是哪一個國家發明的？請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



指引三

任務三

別能力進行活動，並從中觀察自身體適能狀態與他人的差異。藉此對於達成【C2人際關係與團隊合作】之核心素養。

任務二學生必須在圖書館中找到藏匿於此的QRcode，透過上網搜尋問題，得知問題後再透過地圖找到地理位置。藉此對於達成【A2系統思考與問題解決】之核心素養

任務三學生可透過行動裝置或舊經驗

行政室斜對角，討論會匯聚在這，用心觀賞著舞蹈表演，舉手投足展現自信大方的舞蹈，真讓人嘆為觀止啊！



請想出4種可以訓練核心肌群的動作，每個動作皆實際操作20秒，即過關。並由其中一人拍攝照片存證。

肆、總結活動：5分鐘

- (一)老師引導討論在任務一時，個人為小組貢獻幾下跳繩？為什麼這麼做？
- (二)老師對關卡二進行任務解題檢討，並詢問小組透過什麼關鍵字進行解題？
- (三)老師引導討論各組關卡三操作了哪些核心訓練？為什麼這麼做？
- (四)操作今天所使用的 app 讓學生有更深入的了解。

第四節 拯救校園 2

壹、課前準備

- 一、學生：先將學生異質性分組，四個人一組
- 二、教師：準備海報、彩色筆

貳、引起動機：10分鐘

- 一、靜態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。
- 二、動態熱身：慢跑操場兩圈

參、主要活動：30分鐘

指引四

來來去去沒看清，西方廚房，北方圖書館，低頭一望百格方格在眼前。

任務四



指引五

任務五

想出四種核心訓練動作，並使用拍攝軟體存證。藉此對於達成【B2科技資訊與媒體素養】之核心素養。

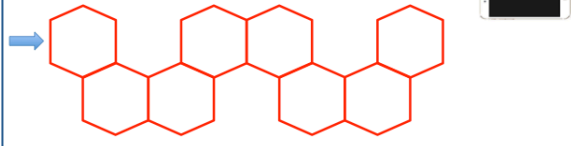
任務四學生學生透過行動裝置找出美國職棒的logo及所屬城市。並透過英文老師的教學，能念出城市名稱。藉此對於達成【B2科技資訊與媒體素養】之核心素養。

任務五學生依照自身個別能力進行活



敏捷是一項極佳的訓練運動，運動時手、足、腦並用，能有效訓練個人的肌力、爆發力和協調性。

此關卡每位隊員需完成單腳跳，左、右腳各5趟。請一位組員協助錄影存證



動，並從中覺察自身體適能狀態與他人的差異。藉此對於達成【C2人際關係與團隊合作】之核心素養，有所助益。

任務六學生透過不斷嘗試找出炸彈位置，並記憶炸彈位置完成此任務。藉此對於達成【A2系統思考與問題解決】之核心素養。

指引六

你從哪兒來
就回哪裡去
此處運動處
追趕跑跳碰

任務六

勇闖地雷區

一次派一位隊員向前挑戰，當踩到地雷區則換下一位隊員嘗試，成功闖出地雷，校園放置炸彈即解除。



回饋學習單

『閱讀 x 行動學習 x 玩定向』自評與回饋表

年級： 姓名：

這次的拯救校園挑戰已經結束，相信在這次的挑戰中各位偵查員都用盡了各種方法來找尋答案，為了瞭解偵查員們對各項挑戰中的過程反應，請認真的填寫下列資料，您的作答將會成為下次課程改進之參考。

一、自我狀況：

- (1)在大樹屋關卡中，小組需要完成 400 下的單腳跳繩，請問你為團隊中貢獻了幾下？ ____ 下
為什麼你要這麼做？跳繩能增進哪些運動能力？
- (2)在小劇場關卡中，小組要想出 4 種訓練核心肌群的動作，請畫出你們小組想到的動作。
- (3)你認為大聯盟球隊 logo 與城市之間有哪些相似之處？
- (4)在圖書館時，當你找到任務答案，你是利用哪種方式得知地理位置？
- (5)你覺得最後一關勇闖地雷區的關鍵是什麼？
- (6)在這次的挑戰中，你覺得難能有進步？有沒有，你覺得為什麼？

二、小組狀況：

- (1)在行動裝置使用上，小組使用了哪些功能？你自己會不會使用這些功能？
- (2)在有限的時間內，你們有辦法分工合作完成關卡？可以不可以，你覺得如何分工會更好？
- (3)每項關卡中都有小組要達到的目標，這個目標對你來說會讓你更加賣力嗎？會沒感覺，為什麼？
- (4)在這個團隊挑戰中，哪些優勢讓你幫助到的小組？哪些挑戰自己可以再加強？
- (5)這堂課帶給你什麼樣的收穫？

三、請畫出課程中，我印象最深刻的那一幕。

肆、總結活動

<p>(一)老師對關卡四進行任務解題檢討，並詢問小組透過什麼方式進行配對？</p> <p>(二)老師引導討論在勇闖地雷區的策略為何？</p> <p>(三)有什麼方法可以更快完成這個關卡？</p>	
<p>評 量</p>	<p>1.認知評量：小組海報發表 30%。</p> <p>2.技能評量：小組處方籤設計動作 30%。</p> <p>3.情意評量：課堂參與情形 20%、學習單填寫 10%。</p> <p>4.行為評量：課餘參與運動之實踐情形 10%。</p>
<p>教學省思</p>	
<p>素養導向教學設計與實施原則檢核</p> <ul style="list-style-type: none"> ■整合知識、技能與態度 ■情境化、脈絡化的學習 ■學習歷程、方法及策略 ■實踐活用的表現 	<p>提醒：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本次教學活動分成四組，每組順序都不一樣，這樣一來可以避免小組之間同時進行活動。 2.小組在行徑時，需握著同一根木棍，目的是為了讓小組成員能一起行動，而不是各跑各的。 3.此次活動與英文老師協同，在美國職棒與所屬城市配對，有請問英文老師在小朋友配對完成後，教小朋友唸出城市單字。 4.此次活動最快的小組，以38分鐘完成活動。其餘三組都在40分鐘左右，在關卡設計上，程度是適合學生的，與最初的設計時間大致相同。 <p>成果：學生比預期中更喜歡此課程，課程結束時，有許多學生表達想繼續學習意願。</p>

十二年國民基本教育體育素養導向教學-第三階段陣地攻守性球類運動

單元名稱：《 籃球高手 》

一、教學設計理念說明：

十二年國民教育健體領域課綱之精神，使學生在課堂學習之中學會核心素養所強調之三大面項「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，健體領域素養導向教學培養學生三面九項核心素養，展現以人為本的課程。陣地攻守類運動是競爭型運動中的一類，在運動中充分提供與人互動的機會，與隊友溝通、合作，與對手交流、切磋，除了能在其中學會運動技巧、享受運動樂趣並達到身體健康之外，亦能從中學習如何與人互動、溝通、合作，每個人各自具有不同的特色，有的來自於先天的遺傳，有的是後天環境的影響，因而形成個別的生理解條件、不同的人格發展與獨特的學習方式，即所謂的「個別差異」。教師透過課程設計讓學生懂得尊重自己與他人的權利，學習與不同於自己的人相處，欣賞他人的特色與長處。

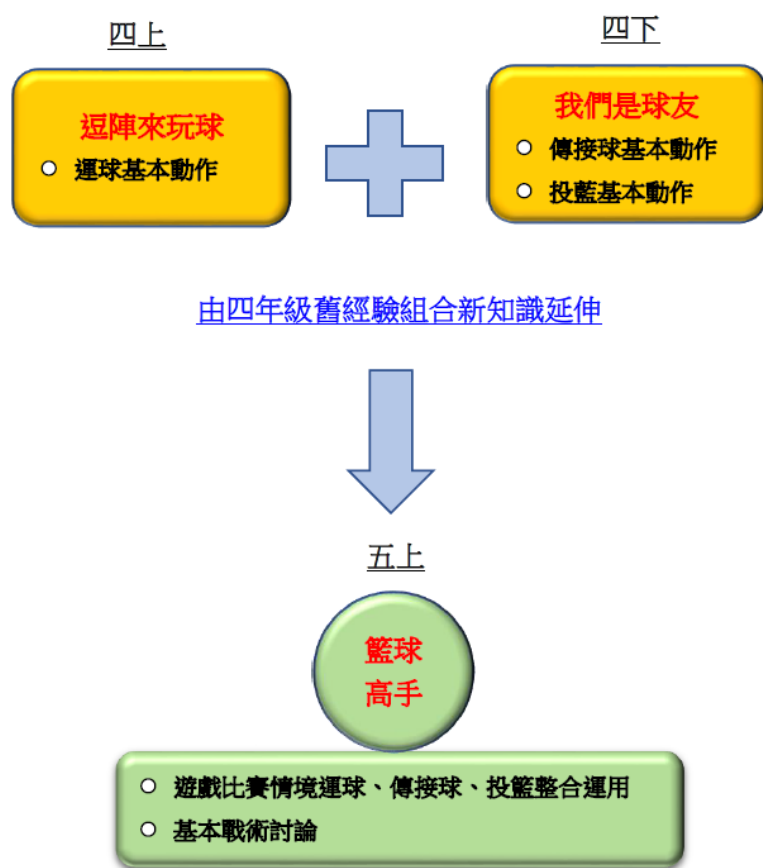
課程設計概念結合「PLAY」的教學單元架構四步驟：1.遊戲比賽（Play games）；2.小組討論戰術焦點（Learning focus）；3.返回比賽評估（Assessing）；4. 反思分享（Yes, we got it!）。內容發展特色主要結合遊戲比賽特質，先讓學習者體驗愉悅感受，引發學習動機，使學習者在教學活動內容的進展中，學習運用系統思考以解決遊戲比賽的問題（自主行動），並以符號（如戰術板）進行小組討論（溝通互動），在遊戲比賽與小組討論的過程中發展人際關係與團隊合作（社會參與），並在返回遊戲比賽與經驗分享中，學習檢視其規劃執行與創新應變、以及身心素質與自我精進的核心素養能力。



核心素養發展課程設計概念圖

本教學活動課程設計分為四節課，單元主題為籃球高手，籃球在世界上是相當受歡迎的運動之一，學生在四年級上下學期(康軒版)有上過基本的籃球傳球、運球與投球的動作要領，部分學生雖已

具備籃球的基本能力，但仍有部分的學生傳球、運球與投籃能力較低，本課程設計先透過遊戲比賽的情境化設計，以循序漸進的方式讓學生將已學過的這些籃球基本動作要領做整合性的連結，運用在比賽情境中，並讓學生透過討論執行基礎籃球攻防戰術，以差異化任務取向競賽遊戲，代替傳統精熟式技能練習，降低運動能力較弱學生之習得無助感，而運動能力較佳之學生，則有示範或指導同學的表現機會，大幅增進學生之自信心。

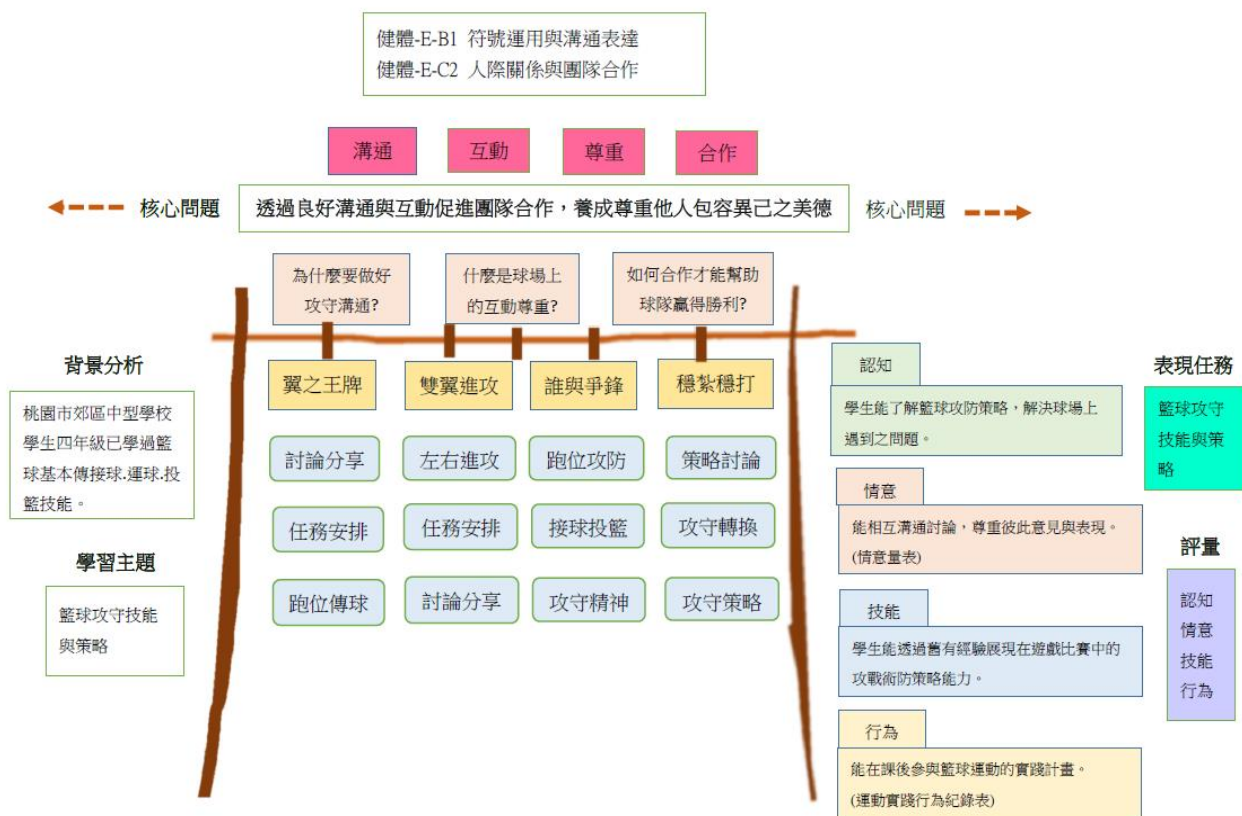


課程架構圖

第一節課「翼之王牌」將場地側面增設「王牌區」，王牌區內設王牌手，透過降低對王牌手的規則限制，且須透過王牌手的給球，其他隊員才能出手投籃，讓籃球基本動作較不純熟的低技能學生，也有機會在進行團隊比賽時，從原本可能只是球場上的客人拿不到球，轉變成在球場中擔任隊中重要之角色，提升低技能學生之成就感與參與度；第二節課「雙翼進攻」將己方進攻前場左右兩側增設王牌區，讓學生進攻時能運用左右側的王牌手傳球做進攻之戰術，使攻防戰術更進一步的變化。第三節課「誰與爭鋒」將原籃球場禁區設為王牌區，學生進攻時能運用策略將球傳進王牌區的王牌手來進行投籃，讓攻防戰術更趨近於正規籃球比賽之情境；第四節課「穩紮穩打」進行兩隊攻守競賽，比賽過程規則更趨近於正式籃球競賽規則，經由每一節的建構，逐步形成學會籃球比賽整體基礎的攻防技能與策略，培養學生團隊比賽中互動與合作的關係，並將問題解決的策略經驗遷移運用於生活情境之中。

課程設計中透過遊戲比賽、場地及規則的改變及分享討論的模式進行教學，由易而難、以舊經驗來學習新教材，在認知上學生可以透過相互溝通討論，了解運用籃球進攻與防守的策略，解決球場

上所遇到之問題；在技能上學生能透過舊有經驗展現在遊戲比賽中的攻防策略能力；情意上同學間也能因個別差異，相互包容尊重，不歧視對方，從中體會並學習快樂的生活態度；行為上學生課後日常生活中能參與籃球運動的實踐，以養成終身的運動習慣與運動技能再提升的目標。



核心素養導向曬衣繩課程設計流程

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體域領域/體育科	設計者	胡育霖
實施年級		五年級	總節數	四節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	B1 符號運用與溝通 表達 C2 人際關係與團隊 合作	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。 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。	1. 透過陣地攻守籃球運動的溝通互動與合作團隊特性，將學生經驗與課程設計相結合，再引導從活動中體驗探究理解他人與同理心，並應用在日常生活上。 2. 透過籃球運動讓學生挑戰體驗，再進行學習情境的反思，從情境概念中發展互動、公平競爭、團隊合作的素養，協助學生經驗遷移解決生活中的問題。	
(領綱)學習重點		(1) 學習表現 技能原理: 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 體育學習態度: 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 體育學習態度: 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 策略運用: 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 策略運用: 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 運動計畫: 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		
(2) 學習內容 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		(3)學習目標 1. 能將籃球的基本動作技能運用在遊戲比賽中，並透過溝通討論探究比賽的基礎攻防策略，學習解決運動情境中所遇到的可能狀況。 (Hb-III-1、1d-III-3、3d-III-2、3d-III-3) 2. 團隊競賽過程，能培養友善互動合作、積極參與的態度，並覺知個別差異，同理他人感受，相互尊重包容。(Hb-III-1、2c-III-2、2c-III-3) 3. 結合生活情境提升籃球技能並擬定運動實踐計畫。(Hb-III-1、4c-III-3)		
議題 融入	人權教育 人權與生活實踐 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。			
教具 設備	籃球、背心、戰術板、哨子、圓錐盤			
教學活動內容及實施方式			備 註	

第一節：《翼之王牌》

一、引起動機

(一)學習建構

進行運球猜拳(輸了!請跟我走)的遊戲，進行運球練習及熟悉球感。

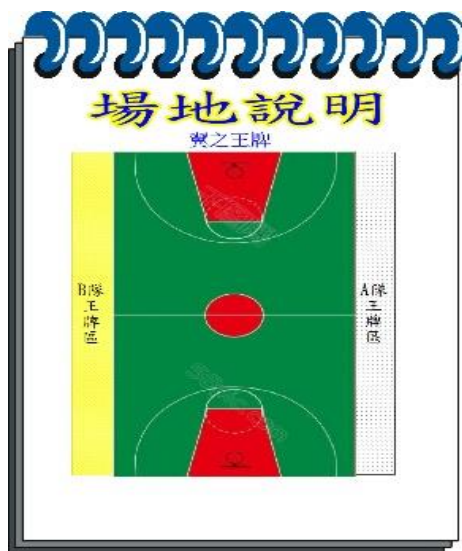
規則：每人一顆球，在場地內移動中運球，遇到同學就互相猜拳，輸者就跟在贏者後方隊伍持續運球移動，規定時間內隊伍最長者為獲勝。

透過遊戲方式讓學生熟悉籃球運球基本動作之舊有經驗。

二、主要內容／活動

(二)【P 遊戲/比賽】場地如下圖

1. 讓學生體驗傳球過程中，需透過互相溝通。
2. 教師：將學生進行異質分組，進行場地介紹及規則說明。



以遊戲比賽開始，教師透過場地、規則的改變及轉化，讓學童更能學會籃球的團隊戰術概念。

規則：

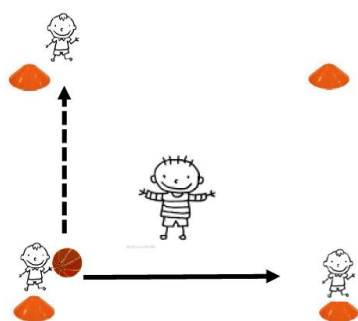
- (1)各組選出 1 位人選擔任王牌手，並安排至王牌區域(側翼場外)，其餘球員在場中比賽。

(讓學生透過討論思考決定如何運用王牌手的優勢來進攻的戰術)

- (2)場中進攻方球員利用運球及傳球方式推進，但不得(雙手運球、兩次運球、帶球走步)；但王牌手則不受限制。
- (3)進攻方須將球傳給己方王牌區的王牌手，王牌手再將球傳給場中進攻者後，該位進攻者方能投籃。
- (4)球權轉換時，由最近的邊線或底線重新發球進攻。
- (5)不得侵略性防守碰觸到進攻方身體。

(製造互相傳球的高成功機率)

<p>(6)投籃時，球觸及籃框未進球為得 1 分，進球則得 2 分。</p> <p>(讓能力低者有成功的機會，學生也能依照自己能力選擇投球方式)</p> <p>(7)全隊犯規次數累積每達 2 次，對方為得 1 分。</p> <p>(8)比賽時間 5 分鐘。</p> <p>(三)【L 戰術討論】</p> <p>1. 教師引導提問，學生回答。</p> <p>問題 1：進攻時，要如何透過溝通來傳球得分?</p> <p>問題 2：當隊員能力不一時，如何任務安排出最佳陣容來幫助隊伍進攻?</p> <p>2. 學生：回答教師提問及能相互尊重他人意見，進行策略的溝通討論，及依各自不同能力重新安排最適合的位置。</p> <p>(2c-III-2、2c-III-3、3d-III-3)</p> <p>3. 教師：巡視各組引導學童討論幫助釐清疑惑，適時引導學生有效溝通是雙向的，需懂得尊重他人的意見，欣賞別人的優點。</p> <p>(四)【A 返回比賽】</p> <p>學生：返回原本場地繼續進行 5 分鐘比賽。</p> <p>教師：從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的進攻戰術，來提升比賽表現。(3d-III-2、3d-III-3)</p> <p>三、總結活動/評量</p> <p>(五)【Y 討論分享】</p> <p>1. 學生：分享其比賽成功的經驗。(1d-III-3)</p> <p>2. 學生：分享比賽的溝通及和家人的溝通有何不同?(2c-III-2)</p> <p>3. 學生：分享生活中如何尊重他人意見及欣賞他人的優點?(2c-III-2)</p> <p>4. 教師：適時釐清學生錯誤觀念，引導釐清日常生活中不同能力間的同理心與尊重。</p>	<p>活動過程中運用球類教學模組結構(PLAY)作為學習操作模式，學生先直接體驗遊戲比賽，教師提問讓學生討論溝通，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話與練習修正問題，再次於比賽情境中應用而解決問題，建構核心素養 B1。</p> <p>透過教師引導學生討論王牌手的角色，讓學生了解同學間個別差異，建構彼此間互相欣賞、包容並尊重自己與他人的權利。人 E5</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《雙翼進攻》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <p>經由三人移位傳接球的遊戲來進行傳接球練習及防守練習。</p> <p>規則：四人為一小組，每組一顆球，三人互相左右傳球，持球者只能在原位左右傳球，未持球之兩位可左右移位來接球；另一人在四個圓錐盤中，擔任防守者抄截傳遞中的球，傳球時被防守者抄截到，兩人則互相更換角色持續之。</p>	<p>透過遊戲方式讓學生熟悉籃球傳球動作和防守之舊經驗。</p>



二、主要內容／活動

(二)【P 遊戲/比賽】場地如下圖

1. 讓學生體驗傳球過程中，需透過溝通與互動。
2. 教師：將學生進行異質分組，進行場地介紹及規則說明。



規則：

- (1)各組選出 2 位人選擔任王牌手，並安排至各王牌區域(左右側翼場外)，其餘球員在場中比賽。
- (2)場中進攻方球員利用運球及傳球方式推進，但不得(雙手運球、兩次運球、帶球走步)；但王牌手則不受限制。
- (3)進攻方須將球傳給己方王牌區的王牌手，王牌手再將球傳給場中進攻者後，該位進攻者方能投籃。
- (4)球權轉換時，由最近的邊線或底線重新發球進攻。
- (5)不得侵略性防守碰觸到進攻方身體。
- (6)投籃時，球觸及籃框未進球得 1 分，進球則得 2 分。
- (7)全隊犯規次數累積每達 2 次，對方為得 1 分。

活動過程中運用球類教學模組結構(PLAY)作為學習操作模式，學生先直接體驗遊戲比賽，教師提問讓學生討論溝通，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話與練習修正問題，再次於比賽情境中應用而解決問題，建構核心素養 B1。

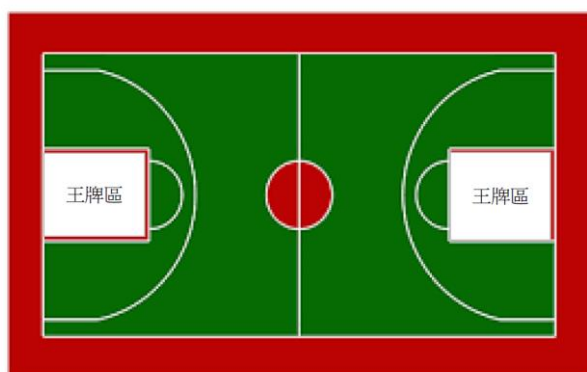
<p>(8)比賽時間 5 分鐘。</p> <p>(三)【L 戰術討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導提問，學生回答。 問題 1：進攻時，要如何<u>溝通與互動</u>傳球來最快得分? 問題 2：如何安排雙翼的王牌手來幫助隊伍進攻? 2. 學生：回答教師的提問及團隊透過戰術板符號的討論進攻戰術，並下達有效戰術。(1d-III-3、2c-III-2、3d-III-3) 3. 教師：巡視各組引導學童討論幫助釐清疑惑，並適時提問引發同學思考如何透過<u>互動</u>進行雙翼的王牌手進攻? <p>(四)【A 返回比賽】</p> <p>學生：返回原本場地繼續進行 5 分鐘比賽。</p> <p>教師：從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的進攻戰術，來提升比賽表現。(3d-III-2、3d-III-3)</p> <p>三、總結活動/評量</p> <p>(五)【Y 討論分享】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生：分享生活當中有哪些事應該<u>溝通與互動</u>，才能把事情做好? (2c-III-2、2c-III-3) 2. 學生：分享在球場上和在日常生活中，與人<u>溝通互動</u>有何不同? 3. 教師：引導日常生活中與他人<u>溝通與互動</u>的重要性。 4. 教師：發給學生人際<u>互動</u>概念學習單(附件一)作為課後學習。 	<p>將學習結果轉化遷移至生活情境中，解決生活中<u>溝通與互動</u>的問題。</p>
<p style="text-align: center;">第三節：《誰與爭鋒》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <p>學生經由投籃積分遊戲來進行投籃練習及熟悉球感。</p> <p>規則：教師將依離籃框之距離遠近，劃分(2 分、5 分、10 分)三種投籃進分標準，學生自行依據自己能力選擇不同分值位置投籃，完成教師規定之進球分總和 30 分。</p> <p>籃球積分遊戲：以美國 mosston(1994)學者體育教學光譜(包含式)概念，【學習者選擇可達到某一程度的動作表現，並能挑戰難度較高之動作以測試自己所做之動作。】將進球難度分成難中易不同難度，讓學生衡量自己程度，自我決定選擇進球方式。</p>	<p>透過遊戲方式讓學生熟悉籃球投籃動作之舊有經驗。</p>



二、主要內容／活動

(二)【P 遊戲/比賽】場地如下圖

教師：將學生進行異質分組，進行場地介紹及規則說明。



規則：

- (1)各組選出 1 位人選擔任王牌手，並安排至王牌區域(籃球禁區)，其餘球員在場中比賽時，不得進入王牌區。
- (2)場中進攻方球員利用運球及傳球方式推進，但不得(雙手運球、兩次運球、帶球走步)。
- (3)進攻方至少須先相互傳球 5 次以上，才能將球傳給己方王牌區的王牌手(不得以高傳球方式給球)，最後由王牌手 3 秒內出手投籃，王牌手出手投籃完，則球權轉換。
- (4)球權轉換時，由最近的邊線或底線重新發球進攻。
- (5)不得侵略性防守碰觸到進攻方身體。
- (6)王牌手投籃時，球觸及籃框未進球得 1 分，進球則得 2 分。
- (7)全隊犯規次數累積每達 2 次，對方為得 1 分。

活動過程中，學生先體驗籃球遊戲比賽，教師提問讓學生反思溝通合作的重要性，從情境中探討場上發生的問題，透過學生對話釐清問題所在，再次於比賽情境中修正與應用而解決問題，建構核心素養 B1、C2。

<p>(8)比賽時間 5 分鐘。</p> <p>(三)【L 戰術討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導提問，學生回答。 問題：與不同能力的隊員<u>合作</u>有何優缺點?要如何互相<u>溝通</u>才能幫助球隊贏球? 2. 學生：回答教師的提問及團隊利用戰術板符號<u>溝通</u>討論進攻戰術，進而與不同能力的隊友發揮團隊<u>合作</u>。(1d-III-3、2c-III-2) 3. 教師：指導學生釐清有效<u>溝通合作</u>是雙向的，彼此都有相互關聯，透過<u>溝通</u>跑位，有效<u>溝通</u>傳球及團隊<u>合作</u>，才能對於球隊進攻有所幫助。 <p>(四)【A 返回比賽】</p> <p>學生：返回原本場地繼續進行 5 分鐘比賽。</p> <p>教師：從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的進攻戰術，來能提升比賽表現。(2c-III-3、3d-III-2、3d-III-3)</p> <p>三、總結活動/評量</p> <p>(五)【Y 討論分享】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生相互討論：活動中你會如何和不同能力的隊友進行<u>溝通與合作</u>? (2c-III-2) 2. 教師提問，學生回答。 問題：分享在生活或學校經驗中有<u>合作</u>不愉快的經驗嗎？如果換個方式你會怎麼做? (2c-III-2) 3. 教師：引導<u>溝通與合作</u>在日常生活的例子及說明。 4. 教師：利用體育學習態度觀察紀錄表(附件二)檢核<u>溝通與合作</u>的表現。 	<p>過設計遊戲比賽情境，讓學生有機會與他人團隊<u>合作</u>，靈活運用技能原理學會的基本動作技能、合作、競爭、進攻和防守策略，再結合後設認知的反思或自我監控，做後續策略調整，以提高學習效益或比賽成績。</p> <p>將課堂情境中<u>溝通與合作</u>的學習結果與經驗形成概念，轉化遷移至生活情境中並運用。</p>
<p style="text-align: center;">第四節：《穩紮穩打》</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)學習建構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生：說出三對三籃球鬥牛比賽方式，並說出如何增加得分機會。(1d-III-3) 2. 教師：引導學生籃球比賽攻防的進行方式。 <p>二、主要內容/活動</p> <p>(二)【P 遊戲/比賽】</p> <p>教師：將學生異質分組及進行場地介紹及規則說明。</p> <p>規則：</p> <p>(1)比賽過程採籃球正式規則比賽，各組選出 5 位人選下場比賽，其中</p>	<p>透過情境式課程設計，逐</p>

<p>一人在場內擔任王牌手負責助攻。</p> <p>(2)進攻方球員利用運球及傳球方式推進，不得雙手運球、兩次運球、帶球走步；王牌手則不受限，但王牌手不得投籃。</p> <p>(3)罰球每球進球 1 分，三分線外投籃進球每球 3 分，其他進球每球 2 分。</p> <p>(4)全隊犯規次數累積每達 5 次，對方進行罰球。</p> <p>(5)比賽時間 5 分鐘。</p> <p>技能：正式籃球賽，將所學發揮運用於此節課。</p> <p>目的：逐步形成會打籃球的技能與策略，培養學生於團隊中能溝通互動與合作，積極參與比賽。(1d-III-3、2c-III-2、2c-III-3)</p> <p>(三)【L 戰術討論】</p> <p>1. 教師引導提問，學生回答。</p> <p>問題：比賽時，要如何透過互動，發揮團隊合作來幫助球隊獲勝？</p> <p>2. 學生：回答教師的提問及進行戰術板符號討論攻防基本戰術。</p> <p>(1d-III-3、2c-III-2)</p> <p>3. 教師：巡視各組引導學童討論幫助釐清疑惑及引導學生釐清互動與合作，進而教導籃球攻防責任分配策略。</p> <p>(四)【A 返回比賽】</p> <p>學生：返回原本場地繼續進行 5 分鐘比賽。</p> <p>教師：從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的進攻戰術，來提升比賽表現。(3d-III-2、3d-III-3)</p> <p>三、總結活動/評量</p> <p>(五)【Y 討論分享】</p> <p>1. 學生：分享在生活中有與他人合作互動的經驗。</p> <p>2. 學生：分享在課後如何提升籃球技能的計畫。(3d-III-3、4c-III-3)</p> <p>3. 教師：提問籃球課與生活中的合作互動有什麼關係？學生回答。</p> <p>4. 教師：引導互動與合作遷移至日常生活中。</p> <p>5. 教師：發給學生籃球技術自我提升計畫實踐表(附件三)。</p>	<p>漸形成學生的籃球技巧與策略，於正式比賽中體驗真實情境，使學生探究可能的問題，教師再引導互動與合作的解決方式，建構籃球運動的精神，再次於比賽情境中修正與應用，提升學習的經驗，建構核心素養 C2。</p> <p>透過籃球正式比賽，讓學生理解籃球運動的精神內涵，並將學習結果與經驗於生活情境中實現。</p>
<p>評 量</p>	<p>形成性評量-口語表達、觀察歷程、學習態度、觀察記錄、實作評量</p> <p>總結性評量-認知：學習單20%、情意：課堂參與40%、技能：實作測驗20%</p> <p>行為：課餘參與運動20%</p>
<p>素養導向教學設計與實施原則檢核</p>	<p>教學省思</p>

<p>■整合知識、技能與態度</p> <p>■情境化、脈絡化的學習</p> <p>■學習歷程、方法及策略</p> <p>■實踐活用的表現</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學者教學活動以PLAY球類教學模組實施，透過遊戲比賽情境，先讓學生體驗比賽，引發學習動機，使學生在教學活動內容中，學習運用系統思考來解決遊戲比賽的問題，並以戰術板進行小組溝通討論，在遊戲比賽與小組討論的過程中發展人際互動尊重與團隊合作，並在返回遊戲比賽與經驗分享中，學習檢視其規劃執行的素養能力。 2. 為建構學生具核心素養，教學者透過why、what、how 3W提問法做設計，讓學生在比賽的情境下做脈絡化的學習，知道在球場上為什麼要做好攻守溝通?什麼是球場上的溝通互動?如何合作才能幫助球隊贏得勝利?讓學生透過良好溝通與互動促進團隊合作，養成尊重他人包容異己的美德之概念通則。 3. 教學者以PLAY球類教學模組設置王牌手角色方式，讓學生學習籃球攻防戰術時能化繁為簡做情境式脈絡化的體驗學習，逐漸形成學生的籃球技巧與策略，於比賽中體驗真實情境，使學生探究可能的問題，教師引導解決方式，再次於比賽情境中修正與應用，建構籃球運動的學習歷程，提升具素養的學習經驗。 4. 教學者透過學習單與適切的提問，讓學生討論及反思分享，將球場上同學間的人際互動、溝通討論、尊重個別差異和攻防的互助合作，延伸連結到日常生活中與他人相處的溝通、尊重、互動、合作等概念通則遷移到日常生活中，並加以實踐力行。
--	--

人際互動概念學習單

	我會做到	傳球前 確認互動 (訊號溝通)	傳球互動	接球互動	跑位互動	防守互動	戰術討論 言語互動
籃球運動中 互動表現	預計會做到，打V						
	體育課有做到，打V						
	感覺如何? 如何做更好?						
生活情境中 互動表現	在 <u>校內</u> 和 不同能力 同學互動 經驗						
	感覺如何? 如何做更好?						
	在 <u>校外</u> 和 不同能力 他人互動 經驗						
	感覺如何? 如何做更好?						

體育學習態度觀察紀錄表

____年____班 月 日~ 月 日								
評分者：								
評量要項		溝通互動		尊重欣賞		合作參與		等第 成績
座號	姓名	主動 溝通	勇於 分享	尊重 他人	欣賞 讚美	積極 參與	團結 合作	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

評量標準與評分指引

評量目標		在評量學生能否從體驗籃球運球課程活動中願意透過互相溝通，討論出籃球攻防基礎戰術，並藉由同儕互動，表現出互相尊重的態度，願意遵守比賽規則與隊員合作，積極參與遊戲比賽。				
主題/次主題		情意/學習態度				
內容標準		表現標準				
		A 優秀	B 良好	C 普通	D 不足	E 落後
評分指引		6 項學習態度達 6 項	6 項學習態度達 5 項	6 項學習態度達 4,3 項	6 項學習態度達 2,1 項	6 項學習態度達 0 項
內容標準		表現標準				
		A 優秀	B 良好	C 普通	D 不足	E 落後
溝通 互動	主動溝通	能 <u>積極地</u> 與同學做籃球基礎戰術溝通討論，於教師提問時能 <u>積極地</u> 分享答案。	能 <u>主動地</u> 與同學做籃球基礎戰術溝通討論，於教師提問時能 <u>主動地</u> 分享答案。	能 <u>適時地</u> 與同學做籃球基礎戰術溝通討論，於教師提問時能 <u>適時地</u> 分享答案。	能 <u>在提醒下</u> 與同學做籃球基礎戰術溝通討論，於教師提問時能 <u>在提醒下</u> 能分享答案。	未達 D 級
	勇於分享					
尊重 欣賞	尊重他人	能 <u>積極地</u> 欣賞同學的優點讚美對方，了解同學彼此間的個別差異，包容異己尊重別人。	能 <u>主動地</u> 欣賞同學的優點讚美對方，了解同學彼此間的個別差異，包容異己尊重別人。	能 <u>適時地</u> 欣賞同學的優點讚美對方，了解同學彼此間的個別差異，包容異己尊重別人。	能 <u>在提醒下</u> 欣賞同學的優點讚美對方，了解同學彼此間的個別差異，包容異己尊重別人。	未達 D 級
	欣賞讚美					
合作 參與	積極參與	能 <u>積極地</u> 參與籃球遊戲比賽，遵守比賽規則，團隊成員間相互團結合作。	能 <u>主動地</u> 參與籃球遊戲比賽，遵守比賽規則，團隊成員間相互團結合作。	能 <u>適時地</u> 參與籃球遊戲比賽，遵守比賽規則，團隊成員間相互團結合作。	能 <u>在提醒下</u> 參與籃球遊戲比賽，遵守比賽規則，團隊成員間相互團結合作。	未達 D 級
	團結合作					

籃球技術自我提升計畫實踐表

年 班 座號： 姓名：					
運動計劃與執行之內容要項	<p>為了精進籃球技巧，你利用課餘時花時間投入練習，以及請教周遭的人或運用資訊媒體等方式，都是不錯的方法。因此，請依下方所列籃球技術（運球、傳接球、投籃及比賽對抗）提升計畫，並徹底實踐一個月。最後再自我檢視你的執行率與技術是否提升了？以及省思這期間的練習情形吧！</p> <p>練習內容：</p> <p>A、運球動作練習(至少4次，每次至少20分鐘)</p> <p>B、傳接球動作練習(至少4次，每次至少20分鐘)</p> <p>C、投籃動作練習(至少4次，每次至少20分鐘)</p> <p>D、比賽對抗(至少4次，每次至少30分鐘)</p>				
日期	項次	練習內容	練習地點	持續時間	共同參與人
檢核	A項： 次，達成率 % B項： 次，達成率 % C項： 次，達成率 % D項： 次，達成率 %		總評等級		
省思	1.你覺得這個計畫對你的籃球技術是否有提升? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2.你執行這個計畫的成果有達到預期的標準嗎? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3.實施這個計畫後，你是否知道該如何訂定一個詳細的運動計畫? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 4.你知道實踐一個計畫時，需考慮到哪些層面的影響因素？				

評量標準與評分指引

評量目標	評量學生能否確實執行計畫並將所學實踐於日常生活中，以增進籃球運球技能。				
主題/次主題	行為/運動實踐				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 普通	D 不足	E 落後
運動實踐	能 <u>積極地</u> 在課後日常生活中與同學做籃球運球、傳接球、投籃和比賽對抗。	能 <u>主動地</u> 在課後日常生活中與同學做籃球運球、傳接球、投籃和比賽對抗。	能 <u>適時地</u> 在課後日常生活中與同學做籃球運球、傳接球、投籃和比賽對抗。	能 <u>在提醒下</u> 於課後日常生活中與同學做籃球運球、傳接球、投籃和比賽對抗。	未達 D 級
本評量評分指引	4 項次之達成率皆 100%，並能自我檢視與自我深入地省思者。	3 項次之達成率 100%、1 項 50%以上，並能自我檢視與多方面地省思者。	2 項次之達成率 100%、2 項 50%以上，並能自我檢視與大致上省思，但未達 B 等級者。	1 項次之達成率 100%或 4 項達 50%以上，僅能約略地自我檢視與省思，但未達 C 等級者。	4 項次達成率皆 50%以下，且無法自我檢視與省思者。

(四)【新竹縣輔導團】新竹縣精華國中-林芝筠教師

單元名稱：《體育課就適能快樂動》

一、教學設計理念說明：

本課程依據十二年國教健體領域綱要學習內容「生長、發展與體適能」的次項目「體適能」進行課程設計。體適能意指身體適應生活與環境的能力，在國內推動體適能已行之有年，而體適能檢測更是體育課必執行的課程。體適能對於學生在身體適應生活的能力皆有很大的幫助，在體育課程中皆能將體適能融入各項教學，讓學生在課程教學中吸收體適能各項能力，進而看見自己的成長與轉變。但學生對於體適能的了解往往局限於體適能的檢測項目，因此希望透過課程的安排，樂趣化的教學方式，讓學生對於體適能的意涵有更深入的了解，甚至有能設計運動處方箋，讓體適能知識能延伸自我鍛鍊，進而養成終身運動的好習慣。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	林芝筠
實施年級	九年級		總節數	4
核 心 素 養	總綱核心素 養	領綱/科目核心素 養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	A1 身心素質與自我精進：透過 體適能元素來培養學生了解個 人體適能與基本運動能力表現， 由課程設計的活動使學生樂於 參與提高體適能與基本運動能 力的身體活動。 C2 人際關係與團隊合作：課程 中均採用分組合作、異質性分 組，透過小組合作、討論，一 同完成教師指定任務，促進團 隊合作與增進人際關係。	1. 本課程設計使學生應具備 身體組成與體適能之基本 概念與體適能自我評估原 則，輔以體適能自我檢測方 法，透過比較與檢視個人的 體適能與運動技能表現。 2. 最後透過處方箋的設計讓 學生了解運動處方的掌握 原則，理解原理原則後能 自行設計個人的運動處方 箋，為自己打造終生養成 運動習慣為目標。	
學習重點		(1) 學習表現 1c-IV-2 應用動作發展、運用方法和營養知識，設計適合自己的運 動處方，並運用於生活當中。		

	<p>1d-IV-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 展現包容異己,溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	
<p>(2)學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計、執行與評估。</p> <p>Ab-IV-2 自我身心適能狀況之評估與提升。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1.提供有效增進學生身心素質的體適能活動，掌握體適能各要素，以個別化差異的設計、提升方法，引起學生學習動機，促發自主學習之具體行動，並運用於生活當中。</p> <p>(Ab-IV-2、1c-IV-2、3c-IV-1)</p> <p>2.能在不同體適能要素，透過小組討論，設計出體適能要素所達成的策略，擬定運動處方。</p> <p>(Ab-IV-1、1d-IV-1、4c-IV-3)</p> <p>3.透過小組活動，培養學生進行有意義的溝通、討論，規劃出能提升體適能的計畫，展現互助合作的人際關係。</p> <p>(Ab-IV-1、2c-IV-2)</p>	
<p>議題融入</p>	無	
<p>教具設備</p>	彩色圓盤、角錐、手把、敏捷圈、海報、彩色筆、彩色 tag 帶、彩色背帶、泡棉球	
教學活動內容及實施方式		備註
<p style="text-align: center;">第一節 聽聲辨位</p> <p>壹、課前準備</p> <p>一、學生：男女生各自找尋兩人一組。</p> <p>二、教師：教師安排上課場地，準備課程所需器材，彩色圓盤、小角錐、手把。</p> <p>貳、引起動機：10 分鐘</p> <p>一、靜態熱身：教師自行設計的肌群伸展動作，依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。</p> <p>二、動態熱身—「對號入座」：教師取一個遊戲可進行的範圍大小，隨意的將彩色圓盤分散的放置地上，班上人數多少就放相同人數的圓盤，並找一位自願當鬼的同學在教師指定的位置等</p>		

待，當教師吹哨後，當鬼同學要找尋圓盤沒有人的圓盤去佔領，其餘同學當看到鬼要佔領圓盤沒人的地方時，要移動補位讓鬼無法佔領圓盤，當鬼佔領到圓盤時，該回合結束，教師可再指派其他或自願同學當鬼。

參、主要活動：30 分鐘

※教師說明：請同學回想體適能的檢測項目有哪些？這些檢測項目裡會運用到身體那些肌群？我們可以透過一些運動的處方來訓練並讓身體適應，這體適能的主題課程將帶同學了解體適能的核心元素有哪些？我們可以透過這些核心元素操作達到訓練的效果，並說明今天的課程著重在反應訓練上。

一、聽令抓色，原地反應訓練：

(一) [四個顏色] 教師給指令，學生跟著動作，老師喊顏色，學生跟著教師指令抓相同顏色的圓盤。

(二) [三個顏色] 老師喊一個顏色，學生抓老師沒有喊到的顏色。

二、反應奪旗賽，左右位移反應訓練：

(一) 教師取出一個範圍在中間放上角錐以及旗子，距離中間的大角錐兩步距離放置小角錐左右各兩個。

(二) 學生在中間大角錐的位置聽哨聲，教師吹哨同時左右位移的折返，看兩端同學誰最快回到中間奪到旗子。

肆、總結活動：5 分鐘

一、教師總結今日課程，並提供學生反應訓練用在專項運動上有哪些？

二、學生回饋、分享。

三、說明下堂課程內容。

四、回收器材，整理場地。

第二節 小小兵很忙

壹、課前準備

一、學生：男女生各自找尋兩人一組。

二、教師：教師安排上課場地，準備課程所需器材，彩色圓盤、小角錐、手把、泡棉球。

貳、引起動機：10 分鐘

一、靜態熱身：教師自行設計的肌群伸展動作，依據當天所要操作

透過教師引導以及遊戲活動讓學生思考體適能檢測中的項目在身體肌群上的運用。

從原地的反應到移動的反應，讓學生體驗身體肌群操作時不同的變化。

的課程，加強身體肌群的伸展。

二、動態熱身：慢跑操場 2 圈。

參、主要活動：30 分鐘

※教師說明：今日課程主題是敏捷，告訴學生敏捷訓練需要哪些身體肌群輔助？透過哪些訓練可以達到效果？

一、小小兵很忙—敏捷性訓練：

(一)教師用角錐擺出一個正方形區域，總共四個區域，每個區塊均放上 10 個彩色圓盤，一個區域相同顏色的圓盤 10 個。

(二)每個區域派三位學生，哨聲後同時前進。

(三)翻完一個區域 10 個圓盤後，要往下一個區域繼續翻圓盤，回到自己原本的區域要再翻完 10 個圓盤，並蹲下大喊「Banana」才算結束。

二、剪刀石頭布—直線衝刺、折返再加速的訓練：

(一)教師在出發點放上圓盤以及軟球、手把，並在出發點的兩端放上角錐辨識範圍。

(二)學生在出發點猜拳，猜拳贏的先抓球觸碰猜拳輸的同學，猜拳輸的同學要轉身直線加速到底線不要被球觸碰，到底線角錐急停轉身加速往出發點拿手把觸碰原本拿球的同學，原本拿球的同學一樣要快速轉身急停折返往另一端底線過角錐不被手把觸碰到。

肆、總結活動

一、學生回饋分享今天的課堂活動的感受如何？

二、討論還有哪些運動項目可以提升敏捷？

三、預告下堂課的內容。

四、器材回收，場地整理。

第三節 圈住你的肌肉

壹、課前準備

一、學生：男女生各自找尋兩人一組。

二、教師：教師安排上課場地，準備課程所需器材，彩色圓盤、敏捷圈、彩色背帶、彩色 tag 帶。

貳、引起動機：10 分鐘

一、靜態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。

透過快速且大量的移動，讓學生檢視自己使用的體適能元素有哪些？並從活動中透過組內同學體適能強弱的能力，促使討論與策略的形成。

利用遊戲活動的方式引起動機，

<p>二、動態熱身—衝出封鎖線：教師將全班分成兩組，每組背上不同顏色的彩色背帶，取一場地中線為出發點，在中線兩端底線放上交通錐，聽到教師喊給我一個節奏，學生要在原地拍手踏腳，聽到教師喊背帶顏色後，被喊到背帶顏色的那一組要去拔沒有被喊到的那一組身上的 tag 帶，沒有被喊到的那一組要快速轉身衝過底線不要被拔掉身上的 tag 帶。</p> <p>參、主要活動：30 分鐘</p> <p>※教師說明：讓學生了解核心肌群的重要性，可以透過哪些活動設計達到核心的訓練，告訴學生在家裡就可以自行設計、操做，不需要因為沒有器材就放棄，可以徒手做或是透過一些家具就可以輔助。</p> <p>一、HOLD 住你的肌肉：</p> <p>(一)將敏捷圈圍成一個半圓（弧狀），學生站在半圓中間準備，中間準備的動作設計有：抬腿跑、碎步跑、雙腳彈跳，學生專注等待教師哨聲，做出教師的指定動作。</p> <p>(二)學生聽哨聲的動作操作有：跨弓箭步（左右腳）、馬步、開合跳、碎步前進、左右側弓步...等。</p> <p>二、HOLD 住你的核心：</p> <p>(一)兩個人一組，每組 6 個敏捷圈，將敏捷圈圍成一個圓。</p> <p>(二)敏捷圈核心動作：搭配俯臥掌撐移動，在內圈放上圓盤或是沙包，讓一個學生將內圈圓盤放到敏捷圈裡，另外一位學生就把敏捷圈裡的圓盤收回內圈。</p> <p>(三)敏捷圈核心動作：搭配蜘蛛爬移動，一樣在內圈放上圓盤或是沙包，讓一個學生將內圈圓盤放到敏捷圈裡，另外一位學生就把敏捷圈裡的圓盤收回內圈。</p> <p>(四)兩人 pk 遊戲：設定時間依據學生身體素質的能力，大約 20-30 秒左右，玩法：一人放圓盤在敏捷圈裡，一人將圓盤收回內圈，時間到看在敏捷圈裡的圓盤多還是收回內圈的圓盤多，多的獲勝。</p> <p>肆、總結活動：5 分鐘</p> <p>一、學生回饋分享核心的重要性。</p> <p>二、請學生分享今天的課堂活動的感受如何？</p> <p>三、預告下堂課的內容。</p>	<p>增加學生學習樂趣。</p> <p>透過器材的輔助與運用，以不同型態的核心肌群導入課程，使學生在操作過程中察覺自己身體不同的變化以及不足的地方需要強化的部位。亦可告訴學生，在家中透過簡易的輔助家具就可以操作核心肌群。</p>
--	--

四、器材回收，場地整理。

第四節 請你跟我這樣做

壹、課前準備

一、學生：先將學生異質性分組，四個人一組

二、教師：準備海報、彩色筆

貳、引起動機：10 分鐘

一、靜態伸展：教師自行設計的肌群伸展動作，依據當天所要操作的課程，加強身體肌群的伸展。

二、動態熱身：慢跑操場兩圈

參、主要活動：30 分鐘

一、教師說明：請每一組同學就前幾堂課程內容先畫出體適能心智圖，先抓出第一層重點，寫出體適能的核心元素有哪些？第二層則針對第一層核心元素可以設計出那些訓練方式？

二、學生海報發表：透過小組討論出的心智圖後發表，並每一組設計出一項要呈現的運動處方箋。

三、運動處方箋設計：每一組呈現出設計的運動處方，請其他組別同學一起操作，操作完畢後分享感受，並評分。

肆、總結活動

一、教師總結，給予表現好的組別分享討論的過程呈現出來的處方箋作回饋。

二、分享體適能的課程覺得很特別的地方。

三、器材回收，整理場地。

透過教師提問，引導學生進行課程反思，小組討論勾勒出體適能的心智圖並發表。
設計出簡易運動處方發表與展現，透過他評進行評量。

評 量

1. 認知評量：小組海報發表 30%。
2. 技能評量：小組處方箋設計動作 30%。
3. 情意評量：課堂參與情形 20%、學習單填寫 10%。
4. 行為評量：課餘參與運動之實踐情形 10%。

教學檢核

■ 整合知識、技能與態度

樂趣化的教學設計，透過課程讓學生了解體適能的要素是生活中不可缺少的一部分。

■ 情境化、脈絡化的學習

1. 創意的體適能活動結合認知層面，讓學生思考、判斷並做出適合自己的運動計畫。

2. 體適能檢測是學生們懼怕的項目，對學生來說只有好累的印象，但透過樂趣化的活動設計，能提供學生快樂且愉快的環境氛圍學習。

■學習歷程、方法及策略

樂趣化教學：依照學生的身體發展設計課程內容，讓學生在遊戲或活動中，以小組活動與同儕互動，在活動中充分享受運動過程中的樂趣。

運動教育模式：透過小組心智圖的統整，透過對話、溝通、討論設計出小組的訓練計劃，透過小組分享、發表與同儕間良性互動，增進班級良好氛圍，團隊凝聚力。

■實踐活用的表現

體育課需要人際溝通與團隊合作，這是比教學生許多運動技巧、贏得比賽更重要的事。

教學省思

體適能很常在教學中落入僅有體適能檢測，透過樂趣化的教學設計，提供方法引起學生學習興趣與動機，不論人生到了哪個階段，都會將運動視為一種習慣，這是我身為體育教師的信念。

附錄：學習單

精華國中七年級學生體適能學習單

座號： 姓名：..

一、健康體適能之預測：..

項目	BMI (身體組成)	柔軟度 (坐姿體前彎)	肌耐力 (1分鐘仰臥起坐)	肌力 (立定跳遠)	心肺耐力 (800/1600)
體適能預測		cm	下/分鐘	cm	秒

台灣地區國民中學(七年級)男、女生百分比等級常模如下：..

項目/評等	性別	柔軟度 (坐姿體前彎)	肌耐力 (1分鐘仰臥起坐)	肌力 (立定跳遠)	心肺耐力 (800/1600)
請加強	男	≤17cm	≤27下/分鐘	≤142cm	≥695秒
	女	≤22cm	≤22下/分鐘	≤117cm	≥322秒
中等	男	18~23cm	29~32下/分鐘	148~165cm	676~603秒
	女	24~29cm	23~28下/分鐘	120~135cm	316~289秒
銅質獎	男	24~29cm	33~38下/分鐘	170~185cm	590~521秒
	女	30~34cm	29~32下/分鐘	138~150cm	283~260秒
銀質獎	男	30~32cm	39~41下/分鐘	190~195cm	500~488秒
	女	35~37cm	33~34下/分鐘	155~160cm	256~250秒
金質獎	男	≥33cm	≥42下/分鐘	≥196cm	≤474秒
	女	≥38cm	≥35下/分鐘	≥160cm	≤2431秒

12-15歲男性身體質量評等表

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.8	≥23.9
13	≤15.8	15.7-21.8	21.9-24.4	≥24.5
14	≤16.2	16.3-22.4	22.5-24.9	≥25
15	≤16.8	16.9-22.8	22.9-25.3	≥25.4

12-15歲女性身體質量評等表

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.4	≥23.5
13	≤15.8	15.7-21.8	21.9-24.2	≥24.3
14	≤16.2	16.3-22.4	22.5-24.8	≥24.9
15	≤16.8	16.7-22.8	22.7-25.1	≥25.2

★請同學將體適能預測成績對照上表常模後，在下列每項目之評等處□打√。

- 柔軟度：□請加強 □中等 □銅質獎 □銀質獎 □金質獎 ..
- 肌耐力：□請加強 □中等 □銅質獎 □銀質獎 □金質獎 ..
- 肌力：□請加強 □中等 □銅質獎 □銀質獎 □金質獎 ..
- 心肺耐力：□請加強 □中等 □銅質獎 □銀質獎 □金質獎 ..
- 身體組成：□過輕 □中等 □過重 □肥胖 ..

二、健康體適能之我的成長曲線圖：..

我的體適能項目中，_____表現最好。
 我的體適能項目中，_____要再加強。

三、健康體適能之我的寒假運動處方箋：

如何改善我在體適能項目中較需增強的部分

▲星期_____ 時間_____ 運動類型_____
 心跳達到 130 (有 無)
 ▲星期_____ 時間_____ 運動類型_____
 心跳達到 130 (有 無)
 ▲星期_____ 時間_____ 運動類型_____
 心跳達到 130 (有 無)

四、健康體適能之養成運動好習慣：

★由我的成長曲線圖分析之下，覺得自己可以如何養成終身運動的好習慣？請敘述說明：



精華國中七年級學生體適能學習單

座號： 姓名：

一、健康體適能之後測：

	BMI (身體組成)	柔軟度 (坐姿體前彎)	肌耐力 (1分鐘仰臥起坐)	肌力 (立定跳遠)	心肺耐力 (800/1600)
體適能前測		cm	下/分鐘	cm	秒

台灣地區國民中學(七年級)男、女生百分比等級常模如下：

項目/評等	性別	柔軟度 (坐姿體前彎)	肌耐力 (1分鐘仰臥起坐)	肌力 (立定跳遠)	心肺耐力 (800/1600)
精加強	男	≤17cm	≥28 下/分鐘	≥157cm	≥667 秒
	女	≤22cm	≥24 下/分鐘	≥133cm	≥324 秒
中等	男	18~24cm	29~35 下/分鐘	158~176cm	666~586 秒
	女	23~28cm	25~30 下/分鐘	134~149cm	323~289 秒
銅質獎	男	25~30cm	36~41 下/分鐘	177~194cm	585~506 秒
	女	29~35cm	31~35 下/分鐘	150~165cm	288~254 秒
銀質獎	男	31~33cm	42~44 下/分鐘	195~204cm	505~462 秒
	女	36~38cm	36~38 下/分鐘	166~173cm	253~236 秒
金質獎	男	≥34cm	≥45 下/分鐘	≥205cm	≤461 秒
	女	≥39cm	≥39 下/分鐘	≥174cm	≤235 秒

★請同學將體適能前測成績對照上表常模後，在下列每項目之評等處打√。

- 柔軟度： 精加強 中等 銅質獎 銀質獎 金質獎
- 肌耐力： 精加強 中等 銅質獎 銀質獎 金質獎
- 肌力： 精加強 中等 銅質獎 銀質獎 金質獎
- 心肺耐力： 精加強 中等 銅質獎 銀質獎 金質獎
- 身體組成： 過輕 中等 過重 肥胖

Sunny 老師大聲公



★如何設計運動處方箋：

運動處方四大要素	運動項目	選擇適合自己的運動，例如：慢跑、游泳。
	運動強度	運動時的激烈程度，心跳次數、喘的程度。
	運動持續時間	每次運動的時間長短，例如運動 30 分鐘。
	運動頻率	每週運動的天數，例如每週三天。
	循序漸進原則	開始運動時，依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。



二、精對照前後測資料：

(一)我進步的項目有：_____

我進步的原因是什麼？

(二)我退步的項目有：_____

我退步的原因是什麼？

(三)八年級時我的目標是什麼？(如何提升體適能當作目標)



暑假運動訓練計畫

TABATA 屬於間歇運動，請選擇四種高強度的動作，以一種動作進行 20 秒，休息 10 秒，再進行下一組動作的方式，進行 2 組循環，運動總時間 4 分鐘。運動結束之後，身體還可以持續燃燒脂肪，增加運動效益。

設計動作時掌握幾項原則：1. 左右需要對稱，2. 需要「動」的動作而非伸展，3. 心肺需要達到 130 以上，4. 請設計上肢兩組、下肢兩組動作，動作流暢為原則。

動作

[文字]

- 鍛鍊部位
- 動作要領

[文字]

- 鍛鍊部位
- 動作要領

[文字]

- 鍛鍊部位
- 動作要領

[文字]

- 鍛鍊部位
- 動作要領

單元名稱：《英雄聯盟之「跆拳道」出新高度》

一、教學設計理念說明：

核心素養係強調培養以人為本的「終身學習者」，期望學生能解決生活情境中所面臨的問題，並能因應生活情境之快速變遷而與時俱進，成為一位終身學習者。本次課程設計以跆拳道為主體，結合青少年對於韓流的熱潮，帶領學生進入跆拳道世界探索其運動文化與多元學習。從跆拳道第一堂教學設計讓學生認識並了解跆拳道發展，透過簡易基本動作及團隊遊戲引動機。第二堂課開始正式進入跆拳道手部動作及基本踢擊，引導學生在活動中，將其能力應用於日常生活。第三節分組進行擊破大挑戰，團隊分工合作，發揮其身體控制能力及專項運動技巧。三堂課程除了讓學生了解學習跆拳道能夠增進體適能、刺激空間轉換左右腦協調、提高創造力之外；也著重在教育學生勇於嘗試創新的精神，學習尊重面對人事物的態度，講求團隊合作之互敬表現，讓學生在運動過程中快樂學習。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳廖霞
實施年級	國中七年級		總節數	3 節課(每節 45 分鐘)
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	本次課程設計以跆拳道為主體，引領學生探索跆拳道運動(健體-J-A1)。課程設計讓學生認識跆拳道，透過簡易基本動作及團隊遊戲引發其學習動機，並了解跆拳道多元發展，引導學生在活動中小組團隊合作，展現其基本技能完成創造全新挑戰 (健體-J-B2、健體-J-C2)。	
(領綱)學習重點		學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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>(2)學習內容</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1.能了解跆拳道自古至今發展，並能了解跆拳道文化價值及其趨勢。 2.能表現運動全身性的身體控制能力。 3.能理解分析運動全身性的身體控制能力。 4.能培養團隊合作的精神，展現跆拳道的力與美，互助合作完成挑戰。</p>
<p>議題融入</p>	
<p>教具設備</p>	<p>廢報紙 繩子 羽球 踢靶 海棉棒</p>
<p>教學活動內容及實施方式</p>	<p>備註</p>
<p>第一節：《英雄聯盟之「跆拳道」出新高度 1》</p> <p>課前準備</p> <p>一、課程說明、上課約定、安全注意事項。 二、熱身伸展。</p> <p>引起動機</p> <p>三、介紹跆拳道起源與發展：教師與學生對談，並透過照片、影片呈現，引導學生認識跆拳道結合潮流、多元發展，引起動機。</p> <p>主要內容/活動</p> <p>四、學習跆拳道基本動作： (一)遊戲:聲東擊西、閃手閃腳(海棉棒) 須讓學生瞭解遊戲安全距離，兩人一組或四人一組，主要點到為止，進行摸頭腳遊戲。 (二)認識跆拳道學習基礎架構。 (三)示範動作指導學生動作-手部、腳步動作。</p> <p>總結活動/評量</p> <p>五、綜合活動： (一)教師講評 (二)學生自評回饋(展現自信) (三)預告下次上課學習內容</p>	<p>能了解跆拳道自古至今發展，並能了解跆拳道文化價值及其趨勢(2d-IV-1)。 能表現運動全身性的身體控制能力(1c-IV-1) 能理解分析運動全身性的身體控制能力(1c-IV-3)。</p>
<p>第二節：《英雄聯盟之「跆拳道」出新高度 2》</p> <p>課前準備</p> <p>一、課程說明、上課安全事項。 上課前先分享認識跆拳道競賽分為兩大項對練與品勢的項目，其一對練又稱對打或技擊，也是一般眾所周知的一對一比賽方式其二品勢指個人或二人以上團體，作跆拳道基礎演</p>	<p>經由摸索、嘗試、示範、模仿、演練，能了解動作的技能原理，做出流暢的動作。(1c-IV-1) 在分組活動中，展現彼此互助學習，並能理解賞析其動作展現自信。(1c-IV-3)</p>

<p>練的標準競賽；兩者皆設有競賽場地、得失分規則。</p> <p>(一)教師:點名、詢問身體狀況、課程說明及提醒</p> <p>(二)學生:集合整隊</p> <p>引起動機</p> <p>二、熱身活動</p> <p>(一)TABATA 熱身:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分散開隊形。 2.每個動作持續 30 秒間歇休息 10 秒。 3.總共四個動作，按照順序做完。 4.深蹲、抬腿跑、波比、開合跳，配合節奏快慢，訓練核心穩定性，替代傳統慢跑熱身，也是一個不同的效果。 <p>主要內容/活動</p> <p>(二)預備姿勢+前抬腳踢擊、前踢。</p> <p>(三)平行預備姿勢+馬步正拳攻擊。</p> <p>(四)分組練習: 4 人一組，進行練習。</p> <p>步驟一:利用踢靶，讓初學者有目標的練習踢擊。</p> <p>步驟二: 各組學生踢擊踢靶，共同探討有效且正確的踢擊。</p> <p>總結活動/評量</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)教師回饋講評</p> <p>(二)學生以學習單檢核回饋</p> <p>(三)預告下次上課學習內容</p>	
<p>第三節：《英雄聯盟之「跆拳道」出新高度 3》</p> <p>課前準備</p> <p>一、準備活動：課程說明、上課安全事項。</p> <p>(一)教師：課程說明及提醒，詢問身體狀況。</p> <p>(二)學生：將分組競賽的器材就位。</p> <p>(三)暖身伸展活動</p> <p>引起動機</p> <p>二、發展活動:</p> <p>(一) 賽前訓練：預備姿勢+前抬腳踢擊、前踢。</p> <p>(二) 說明分組擊破大挑戰之規則。</p> <p>主要內容/活動</p> <p>(三) 擊破大挑戰：</p>	<p>各組能在擊破大挑戰中表現運動全身性的身體控制能力(1c-IV-1)。</p> <p>各組能藉由分組挑戰展現團隊合作的精神，展現跆拳道之力與美，合力完成任務(2c-IV-3、3c-IV-1)。</p>

步驟一：利用廢報紙，約 A4 大小，讓初學者有目標，學習前抬腳、前踢踢擊準確度。

步驟二：以第二節課堂 4 人一組的組別，進行擊破挑戰，各組隊友一人為主要拿廢報紙(擊破目標物)者，其他三人以接力方式輪流踢擊，最後以擊破完成數量最多為優勝)

總結活動/評量

三、綜合活動：

(一)教師講評

(二)學生自評回饋

(三)預告下次上課學習內容

評 量

第二節:課程說明
介紹跆拳道基本動作：本節課主要動作為兩個預備姿勢
退右腳預備+前抬腳踢擊動作、前踢動作



平行預備姿勢

退右腳預備

前抬腳

錯誤(抬歪)

第二節:課程說明
平行預備+馬步正拳(認識拳頭部位)攻擊



平行預備姿勢

馬步正拳預備

馬步正拳 攻擊心窩

第三節:課程說明 跆拳道擊破大挑戰

馬步正拳攻擊+前抬腳:

步驟一:利用廢報紙,約A4大小,讓初學者有目標,學習擊破。

步驟二:以第二節課堂4人一組的組別,進行擊破挑戰。1人為主要拿擊破目標物者,其他3人以接龍方式輪流踢擊,最後以完成數量最多為優勝。



第三節:課程說明 跆拳道擊破大挑戰

前抬腳踢擊

步驟一:製作簡易吊繩,讓初學者有目標,學習踢準及踢直。

步驟二:計時1分鐘,分組比賽接力,1人1腳,羽球需要旋轉一圈才算正確擊中目標(擊中目標準確者:反作用力旋轉)一脚一分,先達到十分者,比賽獲勝。



一起踢擊目標



中間學生很明顯未踢中

【整合知識、技能與態度】

整個活動為團體課程,在每個動作上需要有一定的動作標準,執行指定動作才能正確做到要求之規範

【情境化、脈絡化的學習】

學習人權尊重的態度,運用在情境化、脈絡化的學習過程中,注重學習歷程的禮節,透過實踐力行的表現評量學習。

【學習歷程、方法及策略】

透過分組合作學習方式,增加與人的合作與溝通互助找到答案及解決方式。

【實踐力行的表現】


- 一. 課程中能運用動作達到防身術之基本概念。
- 二. 運用不同遊戲活動達到團隊合作之基本尊重。

素養導向
教學原則


教學省思:課程系列分享與討論中，教師以時下潮流影片引起學生動機，看得出學生對於短片內容喜好效果，遊戲過程學生可適時提出問題，觀察出孩子討論團隊合作思考、判斷等分配能力。另外，於跆拳道教學過程中提醒學生互相尊重，大家應目標一致，為小組共同努力，並適時給予鼓勵。

三、參考資料 帥到吃手手！韓破億夯曲《BBOOM》結合跆拳道 飛踢後空翻樣樣來 | 三立新聞網SETN.com - YouTube

四、附錄



【英雄聯盟之「跆拳道」出新高度】學習單



班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

第一節課 與跆拳道做朋友 Q&A				
1、跆拳道源自於哪個國家?				
ANS: _____				
2、跆拳道運動在正式比賽中分為哪三項?				
ANS: _____				
第二節課 自我檢核 - 觀察學習項目				
3、正確的打勾 錯的打叉			加分(說明原因)	
<input type="checkbox"/> 平行於備姿勢 	<input type="checkbox"/> 預備踢擊姿勢 	<input type="checkbox"/> 前抬腳踢擊 		
<input type="checkbox"/> 正拳 	<input type="checkbox"/> 馬步正拳攻擊 	<input type="checkbox"/> 馬步正拳攻擊 		
第三節課 合作無間 - 跆拳道擊破大挑戰				
4、【英雄聯盟之「跆拳道」出新高度】擊破大挑戰				
(1)進行踢擊擊破時，分別以腳的哪個部位做為主要踢擊最容易成功?				
ANS: 前抬腳 _____ 前踢 _____				
(2)進行擊破挑戰時，需要哪些能力?				
ANS: _____				
(3)從擊破挑戰中，我們學習【團結合作】之外，我們還可以做到?				
ANS: _____				



(六)【臺東縣輔導團】臺東縣桃源國中-林慧珉教師

單元名稱:體操《翻滾武打星》

一、教學設計理念說明：

體操運動發展歷史淵源久遠，在西元 2000 多年前就已出現體操這個名詞。但那時的體操運動主要以身體活動為主，而在 19 世紀初，開始發展了現代體操的形式，其中包含了競技體操、韻律體操、彈翻床、特技體操和有氧體操，體操項目需要高超的技術表現及強健的身體素質，近幾年國內體操項目在國際間逐漸嶄露頭角，於 2018 亞洲運動會勇奪 2 金 1 銀 1 銅佳績，更獲得了進軍奧運門票。

由於科技發達，學生運動量減少，基本的原始生活運動能力降低，人類為了生存必須奔跑於山野中、以跳躍方式橫越渠流、爬行翻滾躲避攻擊或狩獵以獲取食物維持生命。而體操運動是最接近原始人的生活運動模式，包含了跑、跳、抓、滾、爬等各種運動元素，所以體操是項全身性的運動，可以幫助身體獲得均衡的發展。

健體領域課程主要理念在於培養學生成為具備健康生活與終身運動知識、能力、態度的健全國民，並「成就每一個孩子」，作為培養身心素質與豐富生命品質的基石。本教學單元希望能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，學習滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作，連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人運動潛能，達到精進與發展多元運動技能的目標。

二、教學單元設計：

領域/科目	體育		設計者	林慧珉
實施年級	7		總節數	4
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	B3：藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1.透過學習體操地板運動技巧，了解其相關知識及其技能原理，並觀察其他同學優缺點，增加對於身體運動美感鑑賞力及反思個人動作學習策略，進而發展出個人	

			動作之創作，增進展演技巧。
(1)(領綱)學習重點		學習表現 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	
(2)學習內容 I 表現類型運動 1a-IV-1 徒手體操動作組合。		學習目標(可分節) 1.能說出體操地板運動項目的動作要領及其重點原理，並能表達出如何精進自身學習之策略，以優化動作表現。(1a-IV-1；1c-IV-1、1d-IV-2) 2.能做出正確動作技巧，並學習如何將技巧運用於其他運動項目增進其表現亦能了解相關技巧如何融入日常生活自我保護中。(1a-IV-1；1d-IV-2、3d-IV-3) 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。(1a-IV-1；3c-IV-2、2d-IV-2)	
議題融入	無		
教具設備	保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、學習活動單。		

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《我愛多爾滾》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解是否有身體不適情形，避免活動中可能引發之傷害。 2. 穿著合適服裝，避免穿戴項鍊、戒指、耳環及尖細髮夾、別針等飾品，且衣褲口袋雜物皆須淨空。 3. 學生異質性分成 4 組。 <p>(二)教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先瞭解上課場地的範圍及安全性，並事前規劃分組人數及操作方式流程(若要節省說明時間可預先製作海報說明並加以圖示)。 2. 點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。 <p>二、熱身活動</p> <p>動態操(播放活動音樂)</p> <p>請學生繞著活動場地慢跑，慢跑 5 圈。</p> <p>分組排成數列，依教師指示各組依序做動作走跑至對面(走跑及動作同時進行，每人之間須間隔 1.5 公尺距離，避免碰撞)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行頭部繞環動作(教師提醒動作輕而緩，只需感覺頸部肌肉有伸展、活動到即可，眼睛須注視前方) 2. 進行手腕繞環。 3. 進行手臂繞環。 4. 進行弓箭步轉腰動作，加強腿部及腰部肌群伸展。 5. 進行前踢腿動作。 6. 進行踢腿劃圓動作。 7. 以跨大步方式向前蹬跑(來回兩趟)。 8. 左前右前跨大步向前蹬跑(教師可引導想像在跳石頭)。 	<p>採異質性分組,在活動過程中體驗學習個人與社會責任學習表現,培養 C2 人際關係與團隊合作具備利他及合群的知能與態度</p>

三、引起動機

詢問學生是否觀看過體操電影(翻滾吧!阿信)，請同學發表有什麼印象深刻的劇情，在其他非體操比賽場合及在其他運動中，也看過那些類似體操動作出現。請學生發表自己曾學習過的滾翻運動有哪些，教師示範在面對生活中突如其來的意外時，學會滾翻動作能如何避免傷害。請學生分組討論還有什麼情況下能利用滾翻保護身體及快速回復穩定姿勢。

四、 主要內容 / 活動

1. 搖籃-

- (1)請同學們找出自己的活動範圍，需與其他人保持 1.5m 距離後坐下，想像自己像顆球，雙腿緊收於胸口，雙手抱緊彎曲雙腿，收緊下巴。
- (2)雙手及下巴收緊後身體後倒並開始滾動，以腳踝蹬地後，沿著臀部滾動直到上背，後滾至臀部抬高而背部與頭部緊貼地面，此時身體重量由上背來支撐，維持球型團身姿勢。
- (3)回滾時，以腰部做為「支點」，像蹺蹺板原理般，手部抱緊小腿並下壓，讓上半身能還原成坐姿或蹲姿。

2. 棍滾-

- (1)想像自己想根棍子一樣，身體趴下全身繃緊，手向前伸展，並使手臂與腿微微抬高離地。
- (2)利用轉動身體之方式使身體向左翻身成仰臥姿。
- (3)繼續轉動身體使身體再成俯臥姿。

3. 雞蛋滾

- (1)趴姿，四肢緊縮於身體下，使大腿貼緊胸口，雙手收於胸前，掌心貼地」。
- (2)收下巴並以(左)手掌推地方式使身體(向右)側倒並開始滾

教師透過提問、引導學生思考，並利用示範及提問技巧，引導學生思考滾翻運動對於生活中或其他運動有其幫助。有利培養 A1 身心素質與自我精進及 A2 系統思考與解決問題及 B1 符號運用與溝通表達及 C2 人際關係與團隊合作等核心素養。

動。

(3) 面部朝上仍繼續往同側進行滾動，再以(左)手掌推地繼續滾動成原臥姿。

4. 不倒翁

(1) 將雙腳的腳心對腳心成蝴蝶坐，雙手抱緊腳掌，身體前傾。

(2) 身體左右搖動增加動力，從左邊開始側倒。

(3) 依序由左膝、左肩觸地後抬高臀部再把頭向右轉成右肩觸地向右滾動身體。

(4) 右肩右膝觸地後身體繼續滾動，再將腿部向右下壓。

(5) 借著滾動的力量恢復成蝴蝶坐姿身體方向右約轉 90~180 度並成蝴蝶坐姿。

5. 大象前滾

(1) 雙腳分腿站立、上半身前彎、雙手自然撐地。

(2) 雙腳微屈雙手屈臂，低頭雙眼注視腹部，以後腦勺輕觸地面，臀部抬高。

(3) 雙腳微蹬離地後圓背，使身體自然向前滾動。

(4) 屈身抱腿滾動時以雙手抱住腳，並用手臂的力量將小腿下壓。

(5) 壓腿、上身前傾成坐姿。

(需兩人一組，輔助者蹲於練習者右側，並一一檢視練習者是否做到老師所提之要點，在練習者前傾時輕扶練習者頸部，使其順利前滾，再以扶背方式使練習者得以順利滾動成抱膝坐姿。)

五、綜合活動

說故事時間：分成四組，每組派一位代表按照老師說的故事內容，做出正確動作順序。最快做出動作且順序正確的組別獲得加分。

例：大象愛樂起了個大早，下床的時候不小心摔了一跤，他馬上將手腳縮了起

透過練習輔助同學，能觀察出動作是否正確，加深學習重點吸收，協助他人完成動作，亦可學習到彼此人際互動與合作的關係。有利培養 C2 人際關係與團隊合作之核心素養。

來像雞蛋一樣滾了一圈，心想還好自己在上課的時候有認真練習，不然就要受傷了，他走出房間，看到嬰兒弟弟還在搖籃內睡覺，過去親親弟弟的額頭後，弟弟醒了卻大哭起來，愛樂情急之下拿了不倒翁來玩給弟弟看。

六、總結活動/評量

1. 集合圍成一個大圓坐下，教師提問並歸納上課重點。
2. 老師鼓勵學生在課堂中的表現，並詢問學生是否在課堂中遭遇難題。
3. 這些動作需要甚麼樣的身體素質，而這樣的素質跟性別生理的差異是否相關。
4. 表演欣賞：請學生依順序選擇作出上課學的動作，由同學間票選表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。
5. 鼓勵對技能仍不熟練的同學，可利用課餘時間向同學請益學習技巧與方法，以改善自己的缺點，並養成固定運動的好習慣。
6. 準備下課：提醒學生記得洗手並補充水分。

(第一節結束)

教師透過提問、引導學生思考、討論的過程，能使學生表達意見、交換想法與思考問題，在學生實作親身體驗之後，能清楚找出問題症結，有系統的將問題作釐清，設法解決問題。此過程中教師更能清楚知道學生的認知層次，將以利教師評估作為課程加深、加廣的依據，有助於培養 A1 身心素質與自我精進及 A2 系統思考與解決問題之核心素養。

第二節：《滾動人生》

一、課前準備: 準備前滾翻圖片、適合的軟墊、踏板及場地布置規劃

(一)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作，並蒐集整理欲補充的資料，以及確認場地器材數量及安全性。

(二)學生：穿著合適服裝，避免穿戴項鍊、戒指、耳環及尖細髮夾、別針等飾品，且衣褲口袋雜物皆須淨空。

二、熱身活動

1.播放輕快音樂請學生慢跑 5 分鐘。

2.慢跑結束後請學生圍成圓，由教師帶領學生進行頸部至腳踝關節的暖身動作。

3.上節課動作複習(搖籃滾、棍滾、雞蛋滾、不倒翁、大象前滾)

4.熱身遊戲：滾滾拳-

(1)雙方先決定滾滾拳的三種動作(搖籃滾、雞蛋滾、不倒翁)

(2)雙方猜拳，贏的人擇一動作喊：「搖籃呀搖籃」，同時比出一種的滾翻動作，如果對方的動作與自己相同，則可繼續喊下一個動作，如果連贏二次即為贏家。

(3)如果雙方的動作不同，就換對方喊。

三、引起動機：

詢問學生有沒有在電影裡看過滾翻動作，這些滾翻動作的目的為何?請學生發表最常看到的滾翻動作，並思考如何提升滾轉速度及安全穩定站起。

四、主要內容 / 活動

藉由各種活動的進行，透過趣味性引起學生學習動機之外，本節課的熱身遊戲能複習上節課學習的動作，使動作更加熟練。

教學過程中學生程度不一情形時，教

兩人一組，保護及提示動作要點，另一人操作動作。

(一)立姿側滾：雞蛋滾之延續動作，請學生成前後腳弓箭步立姿開始動作，分解動作練習，由立姿→蹲姿→雙手置於胸前→重心向右前方至手掌與肘平行地面撐地→使身體做出雞蛋滾動作→迅速回至屈膝蹲跪姿→立姿完成動作待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。

(二)單肩前滾翻：搖籃滾+大象滾之連結動作，由分解動作開始練習，蹲姿開始動作→雙手與肩同寬撐地→雙腳由蹲姿慢慢直膝→目視右側腋下→雙前腳掌蹬離地後→身體捲曲→雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速→利用滾動慣性，回復蹲姿→直膝站立，回復立姿完成動作。練習數次後，請學生嘗試用最快速度完成動作。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。兩人一組，一人操作時，另一人在旁可協助注意同學是否將動作做好，給予建議並鼓勵，若操作者在滾動後無法回復蹲姿，協助同學可一手扶肩一手扶腰協助操作者完成動作。練習數次後，請學生嘗試用最快速度完成動作。

(三)前滾翻：單肩前滾翻之進階動作，由直膝站立姿開始動作，分解動作步驟(1)雙腳直膝併攏站立、雙手直臂上舉貼耳。(2)雙腳屈膝、雙臂屈肘與肩同寬，以雙掌撐於兩腳前方，同時臀部上提、下顎內收、目視腹部。(3)臀部前倒、後腦勺先行著地，促使重心向前，以利身體順勢向前捲曲滾動。(4)收下顎、身體呈球狀持續向前滾動。(5)雙腳著地深蹲、肩膀前壓、雙手抱膝，以利重心持續前移與站立。(6)完成滾翻動作時，雙手直臂上舉、併腿站立、目視前方。

(四)單肩後滾翻：搖籃滾之延續動作，分解動作步驟(1)由團身坐姿開始動作，雙手伸直點地於身體兩側、雙腳屈膝併攏踩地呈團身圓背坐姿(2)目視腹部、肩部帶動後倒並順勢向後滾動，依序由臀至單肩，向斜後肩膀方向躺靠直至臀部提高，雙手直臂側

師應適時調整教學進度與內容，並提供個別的學習方法，以達補救與加深、加廣的學習，弭平因差異過大而影響學生學習意願之問題。有利培養 A1 身心素養與自我精進核心素養。

平舉、掌心貼地。(3)雙腳向斜上方蹬，重心移至右側、頭向左擺，腳尖接觸頭部右後方地面。(4)雙腳屈膝跪靠於右耳旁，腳背貼地。(5)身體持續向後滾轉，直至跪姿。(5)身體直立跪坐、雙手直臂貼腿完成動作。待動作較為熟練後，嘗試雙手撐地之後滾翻正確動作練習。

(五)綜合練習：全班分成兩組進行比賽，分別由兩端各一人往中間進行滾翻(可任選今日上課學習到的滾翻動作)，相遇時猜拳，勝者繼續往前滾，負者起身回隊伍排隊，同時再由另一位同學出發，攻進至對方城堡者得1分，計時五分鐘，遊戲結束時得分多者勝。(需特別注意滾翻學生距離，避免對撞)

五、總結活動/評量

教師提問並歸納本活動重點：

1. 滾翻動作要領的重點有哪些？在練習過程中那些動作自己能做得好？那些動作需加強改進？(藉由提問鼓勵學生回想解說過的重點，藉由學生說明強化自我反思能力)
2. 請同學思考，如何讓能翻得又快又能快速回復穩定姿勢？
3. 重點複習: 說明滾翻動作，在動作操作過程中，應力求身體維持圓球體姿，縮小半徑，滾動瞬間後腦勺至臀部皆須依序貼觸地面等動作要領與重要性。
4. 為增強學生運動安全概念，提醒學生練習過程中，常因為彼此的間隔距離不適當與專注力不夠，造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，因此除了關注自己動作完成之外，更須關注自己是否與其他同學保持安全距離，這樣才能避免及降低意外之發生。
5. 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

(第二節結束)

第三節：《飛天遁地》

一、 課前準備：

- (一) 事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作，以及蒐整欲補充說明之資料。
- (二) 依現有落地墊排成一長條(約 10 公尺長)，並請學生分為若干組。

二、 熱身活動：

- (一) 學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離，沿著練習場地圍一圈。
- (二) 加強肩部、足踝關節繞環及腿部肌群伸展動作。
- (三) 坐姿體前彎動作(併腿及分腿)，再次加強腿部肌群伸展，體適能柔軟度項目練習。
- (四) 繞著教室慢跑，聽從教師指示做出動作，每動作約做一圈，若需特別加強，教師可自行調整練習圈數。
 1. 側併步跑-腳向左(右)橫跨一步另一腳則隨即靠攏，兩手配合雙腳之移動由大腿兩側向上張開在頭頂上方拍手。約跑一圈後換邊。
 2. 跨步跑-以跨大步方式向前蹬跑。
 3. 單腳大跨跳-以慣用腳在前為第一步向前慢跑，強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作。
 4. 垂直併腿跳躍-向前跑 3~5 步，單腳起跳雙腳併攏落地，再向前雙腳同時垂直跳躍，強調起跳瞬間蹬地吸氣，直臂上提；落地瞬間屈膝緩衝，平穩落地等動作要領。
 5. 團身跳躍-接續垂直併腿跳躍動作，起跳後在騰空時雙腳屈膝併攏向腹部提靠。
 6. 分腿跳躍-接續垂直併腿跳躍動作，起跳後在騰空時雙腳直膝分腿左右上提。
 7. 瑪莉兄弟跳-接續垂直併腿跳躍動作，起跳後在騰空時雙腳屈膝前後開立上提。

1. 教師說明滾翻動作與體適能柔軟度有很大的關係，讓同儕彼此間互助合作，完成教師指定的柔軟度練習動作。
2. 提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害。

8. 垂直轉體跳躍-接續垂直併腿跳躍動作，待身體跳躍至空中最高點時，立即運用頭、肩膀及髖關節同步向逆時針方向轉動，以利身體可在空中順暢的完成垂直轉體半圈（轉體 180°）的動作。

二、引起動機：詢問學生是否曾上網或在電視上看過體操相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到的相關動作組合，可先思考如何將動作組合更為流暢及優美，提升動作速度後安全穩定落地的方法。

三、主要內容 / 活動

(一) 學生依照分組，輪流在長條落地墊上，往同一方向，向前練習立姿側滾動作與前滾翻、單肩後滾翻動作。

(二) 側翻練習-

1. 雙手與肩同寬伸直撐地以半蹲姿，雙腳同時離地團身左右蹬跳動作 10 次。
2. 延續上一動作，落地瞬間單腳依序踩地、屈膝蹲立，同時雙手保持直臂貼耳動作，再次加強體驗側翻的感受。
3. 接續上一動作，面向兩手之間，由雙手直臂貼耳，前後腳屈膝蹲立姿開始，強調雙腳依序跳蹬離地及落地瞬間，單腳依序腳掌踩地、屈膝蹲立，同時雙手保持直臂貼耳動作，再次加強體驗側翻的感受。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。可於兩手之間，給予一個標的物。
4. 由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。

(三) 動作組合

1. 教師先講解體操動作開始及結束的標準動作：

預備動作：

- (1) 出場同學於起點準備，立正站好，雙手緊貼大腿外側，點到名後，舉起右手頭微微抬起。
- (2) 併腿站立，手掌向下雙手上舉，目視前方，向老師示意將開始動作。

結束動作：

B3 審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

(1) 併腿站立，手掌向下雙手上舉，目視前方。

(2) 手放下後即完成動作。

2. 組合動作一：預備動作→側翻 2 次→前滾翻→燕式水平→結束動作。

組合動作二：預備動作→助跑 2 步→一個單腳大跨跳→立肢側滾→後滾翻→結束動作。

3. 給予各自練習時間 10 分鐘。

4. 依序展示練習成果，其餘同學在旁觀察，透過觀察他人動作進而思考自身技能的優缺點。

四、總結活動/評量

教師提問並歸納本活動重點：

1. 提醒學生相信自己，做好心理建設並想清楚動作要領後，再啟動助跑，一氣呵成完成動作，過程中不可遲疑或突然中斷。

2. 提醒學生以正確完成動作為主要目標，不要求速度，注意動作要領與實施動作的安全性。

3. 請同學提出表現最好二位同學給予鼓勵，說出二位同學做得最好的地方是什麼？

4. 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

(第三節結束)

透過教師提問引導思考，讓學生思考今日授課的動作技能，並表揚動作流暢的同學，做出示範，促進同儕間的楷模學習，培養 B3 藝術涵養與美感素養。

第四節：《目光焦點就是我》

一、課前準備：

(一)學生：觀看 2018 亞運體操比賽，並能舉出 2 位代表我國之選手姓名及參賽項目。

(二)教師：教室內地墊安全檢查，學習單及評分表準備。

二、熱身活動：

(一) 學生雙手直臂，側平舉，原地自轉一周，相互取出適當的間隔距離，沿著練習場地圍成一圈，與同學間保持安全距離，避免碰撞。

(二) 加強肩部、足踝關節繞環及腿部肌群伸展動作。

(三) 坐姿體前彎動作(併腿及分腿)，再次加強腿部肌群伸展，體適能柔軟度項目練習。

(四) 滾翻動作複習。

1. 搖籃滾：利用搖籃滾增加背部肌肉活絡，提醒縮下巴動作確實。

2. 不倒翁：複習滾翻時身體重心的改變、腹背肌群的使用及身體的控制。

3. 大象前滾：前滾翻前導動作複習，強調收下巴及熟練前滾時的流暢性。

4. 前滾翻：採蹲姿兩手與肩同寬扶撐在墊子上，與大象前滾動作相同，兩人一組一人練習，另一人保護並提醒，低頭、收下巴、彎背，以頸、背、腰、臀、足，依序著墊。滾翻時，收腹、屈腿抱膝，腳跟儘量靠臀，兩手抱腳。完成時，腰部上提，同時兩臂前上斜舉，以維持平衡。(進階練習：分腿前滾翻、倒立前滾翻)

5. 雞蛋滾：複習雞蛋滾動作，能控制肢體連續且順暢完成來回雞蛋滾的動作。

6. 立肢側滾：由前項動作增加站立至地面時，利用身體重心轉移，使動作能更順暢優美，左右邊均需練習。

7. 後滾翻：後滾翻動作須雙手撐地，對於柔軟度要求也較高，提醒學生練習時，團身圓背、縮緊下巴的重要性，臀部滾動至最高點時，雙手

透過欣賞 2018 亞運體操比賽，讓學生知道體操項目有哪些比賽相關資訊，利用影片加強學生的先備知識。強化學生對於台灣參賽選手及其項目的認識，並了解體操項目在國際間之發展。

A1 身心素質與自我精進

C3 多元文化與國際理解

撐地，順著滾動方向推撐，雙腳同時屈膝踩地站立完成動作。(進階練習：後滾分腿、後滾翻倒立)

8. 側翻：此動作對於手部肌力較不足學生，在推撐時無法將手臂伸直，可先訓練推撐肌力、踢後腳練習。亦可使用跳箱墊高輔助練習。(進階練習：側翻內轉)

三、引起動機：發表上節課教師交代之觀看影片心得，請同學舉出 2 位代表我國參加 2018 雅加達亞洲運動會體操選手，並說出參賽項目及感想。

主要內容 / 活動

(一) 學生異質分組，四人為一組，利用翻滾動作字卡，討論出最適合自己的滾翻組合。組合動作將依難易度及動作完成度評分，組員得分加總，得分最高之組別，將能獲得學期總成績加分。

1. 討論練習時間 15 分鐘。
2. 依序展示練習成果，其餘同學在旁觀察並評比，透過觀察他人動作進而思考自身優缺點。

四、總結活動/評量

教師提問並歸納本活動重點：

1. 請同學提出表現最好二位同學給予鼓勵，說出二位同學做得最好的地方是什麼？
2. 各組隨機抽取學生表達想法，引導學生學習表達能力。
3. 教師針對學生回答進行解釋。
4. 肯定各組表現及指正優、缺點。
5. 鼓勵同學進行課後練習及將課堂經驗用於課餘活動。
6. 預告下次上課內容，請同學先行搜尋相關資料。

(第四節結束)

B3 審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

透過小組分享、教師協助、在學習歷程當中同儕相互扶持的歷程，為了共同目標一起合作並努力，完成個人與團隊任務，以達到 C2 在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

A1 身心素質與自我精進。在課堂上學到的相關知識、技能等,透過家庭作業、學習單，以加深學習效果，並鼓勵將課堂所學於課餘練習，進而連結

	其他運動及生活所需技能。
評 量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：能夠說出滾翻動作之技能的基本原理原則與改善策略（口語表達） 2. 情意：能積極參與練習活動，並樂於嘗試各種技能改變(課中觀察) 3. 技能：能做出正確的滾翻動作(實務操作+本位標準化評量) 4. 行為：能夠規劃安全及可行的課後練習活動並實施之(運動日誌)
素養導向教學原則	<p>【結合認知與技能學習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過強調動作要點，思考並檢視在自我練習時是否符合動作要點目標。 <p>【情境化及脈絡化學習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以透過生活經驗觀察，滾翻運動對於運動或日常的用處，引導學生練習滾翻運動可能解除突發狀況帶來的危機，進而引發學生學習之動機。 <p>【學習歷程、方法及策略】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過漸進式的練習模式，使動作學習依循序漸進方式，增加其難度。 ◇ 每節課均複習上一節課學習之技能，使學生能有更多練習機會精熟動作技能。 ◇ 給予小組及個人討論分享機會，藉此訓練觀察及表達能力。 <p>【連結生活情境、成為帶得走的能力】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 經由滾翻動作學習，延伸動作技能運用，在其他運動及生活中，能藉此減少運動傷害的發生。
教學省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學生多為棒球隊球員，身體素質及協調性較好，大多動作均能輕易完成，但需要柔軟度的動作(例如:單肩後滾翻)，較難順暢將動作完成，需於平常課堂中加強柔軟度練習。 2. 應多加強調保護同學須注意重點，因分組時常固定相同練習對象，每位同學技能表現上均有其差異，面對其他同學時，須注意是否能做好保護角色。 3. 最後一堂活動設計以團隊分數計算，須注意異質分組時，能力較好同學是否會因此排擠能力不好的同學，並經常提醒正確溝通技巧及體恤不同的個別差異。

滾翻運動-我愛多爾滾

學習單

自評表		座號:	姓名:
搖籃滾	GOOD	還 OK 啦!	努力中
1.能將身體團身，抱緊雙腿及收下巴。			
2.滾動順暢且能自在轉換重心？			
3.利用滾動時動力，結束動作成蹲姿			
棍滾	GOOD	還 OK 啦!	努力中
1.滾動時雙手及雙腳是否均伸直併攏？			
2.滾動順暢且能自在轉換重心？			
3.滾動時能控制方向不歪斜？			
雞蛋滾	GOOD	還 OK 啦!	努力中
1.滾翻時雙手緊抱雙腳，途中沒有鬆開手。			
2.左右邊滾翻均能順暢不停頓。			
3.能緊縮下巴，保護自己的頭部。			
不倒翁	GOOD	還 OK 啦!	努力中
1.雙腳是否有足掌相對，滾動時雙手握緊足背，途中沒有放手？□			
2.是否能借著滾動的力量恢復成盤腿坐姿？			
3.左右邊均能順暢翻滾？			
大象前滾	GOOD	還 OK 啦!	努力中
1.能做出大象前滾的準備動作			
2.滾翻時順暢不停頓			
3.能幫助其他同學安全做出大象前滾動作。			

滾翻運動-目光焦點就是我

學習單

一、請在以下表格中，勾選出自己已能正確做出之滾翻動作。

前滾翻	分腿前滾翻	直膝前滾翻	倒立前滾翻	魚躍前滾翻
後滾翻	分腿後滾翻	後滾翻倒立	側翻	側翻內轉體

二、請寫出在課堂中自己的滾翻組合。

三、請簡要說明為何設計這樣的編排組合嗎？

四、從本次滾翻運動課程中，請選出心中的那顆明日之星獎項。

(一) 最佳美技獎：

獲獎原因：

(二) 最有潛力獎：

獲獎原因：

(三) 認真努力獎：

獲獎原因：

(四) 最佳拍檔獎：

獲獎原因：

五、在滾翻課程中，你曾遇到了甚麼困難？你如何解決呢？最後，寫下本堂課自己的優點還有你最擅長的滾翻動作是哪一項。

滾翻組合動作評分表

【只要有心，人人都可以是評分大師】

☆ 體操運動的評分方式是以難度及完成度來評比，試設桃源國中體操大賽難度準則表如下，以此難度基準給予展示同學評分，難度相加最高 5 分，每人做出 4 種滾翻動作，動作重複不予計分。

一、 難度基準表-

前滾翻	分腿前滾翻	直膝前滾翻	倒立前滾翻	魚躍前滾翻
1	1.5	1.5	2	3
後滾翻	分腿後滾翻	後滾翻倒立	側翻	側翻內轉體
1	1.5	2	3	3.5

二、 請依動作難度、完成度、流暢度、編排合理性、起始動作正確性五項指標給予評分。

第一組總分()	第二組總分()	第三組總分()
第四組總分()	第五組總分()	第六組總分()