

# 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫—素養導向教學實驗

## 實驗教案及心得記錄

20240502版

### 教學活動設計

領域/科目		健康與體育		教學者	王家緯
實施年級		中年級(混齡教學)		總節數	4 節
單元名稱		籃球小聯盟			
教材來源/參考		QPE 教材彙編、體育教材資源網、南一版教師手冊、自編			
教學資源/設備		籃球、籃框、籃板、哨子			
學習重點	學習表現	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>		領綱 核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>			
議題融入	實質內涵	<p><u>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</u></p> <p><u>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</u></p>			
設計理念與核心素養呼應說明	<p>教育部體育署委託臺師大擬定了高品質體育課計畫(QPE 計畫)，推動高品質體育課於中、小學實踐，本人參考 QPE 教材彙編及體育教學模組、教師手冊的課程架構來針對偏鄉小校混齡課程，進行教學，跳脫傳統技能精熟取向，著重於引導學生於實際體育競賽中透過人際或情境的互動過程增加群性學習。</p> <p>新北市的混齡教學政策是指在同一個教學環境中，讓不同年齡或年級的學生一起學習。這種方法的目的是促進學生之間的互動，讓年齡較大的學生可以成為年齡較小學生的榜樣和導師，同時年齡較小的學生也能從中學習和模仿。</p> <p>作為體育巡迴教師，我每週到校授課一次，因此體育課安排為連續兩節。本校學生的學習經驗差異很大，有些是參加各項賽事並取得不錯成績的學校體育代表隊成員，也有需要固定時間進行復健等資源支持的特殊需求學生。新北市瑞芳分區每年舉辦三對三籃球比賽，因此我們以籃球為主題，根據 Vygotsky 和 Bandura 的理論，以同學互為鷹架的方式協助學習，從中領悟並實踐領導與被領導的概</p>				

念。透過簡單任務，學生能建立傳接球、防守等籃球基本觀念，最後在正式籃球競賽中，了解籃球運動的規則並愛上這項運動，為終身運動多一份選擇。

過往籃球運動因肢體接觸相較其他運動多，參與籃球運動多為男同學，為提升群性學習及打破性別刻板印象，本課程融入溝通互動及性別平等的議題，在競賽中學習的領導與戰術等，於課程結束後也能應用於日常生活中的問題處理，團隊合作，乃本課程目標。本校學生過去都學過籃球課程，對基本的投籃和傳接球技能已有了解。本課程的目的是在修正式比賽中深入理解傳接球和擲球的空間、時間及人際關係等動作技能概念。依據學習共同體的精神，學生在分組討論和比賽情境中，能與同學友善互動，共同解決比賽中的問題，從而增進團隊合作能力。

### 學習目標

1. 了解傳接球、擲球的空間、時間以及人與人關係的動作技能概念。(Hb- II -1、1d- II -1)
2. 在修正式的比賽情境中，正確的表現傳接球、擲球的聯合性動作技能。(Hb- II -1、3c- II -1)
3. 在修正式的比賽情境中，了解並遵守比賽規則。(Hb- II -1、2c- II -1)
4. 在分組討論與比賽情境中，能與同學友善的互動，共同解決比賽的問題解決方法，增進團隊合作。(Hb- II -1、2c- II -2、健體-E-A2、健體-E-C2)
5. 在修正式的比賽情境中，運用分組討論的合作策略，解決比賽的問題。(Hb- II -1、3d- II -2、健體-E-A2)

課程大綱	節次	每節重點
	1	籃球傳接球。
	2	修正式籃球競賽。
	3	籃球防守。
	4	修正式籃球競賽。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;"><b>第一節</b></p> <p style="text-align: center;"><b>本節重點：籃球傳接球</b></p> <p>參考 QPE 彙編陣地攻守投籃 (入門期) -7 準備</p> <p>一、暖身活動、確認班級人數(15min)</p> <p>(一)靜態伸展做操。</p> <p>(二)動態熱身-運球進行折返跑動，聽到哨音後籃球場邊線出發抵達對向後折返。</p> <p>二、傳接球(20min) 參考 QPE 彙編陣地攻守投籃 (入門期) -1</p> <p>(一)三角傳球:三人一組站三角傳球，由學生自行選擇胸前、彈地、過頂、單手等傳球方式，進行傳球熱身。</p> <p>(二)傳球計時賽:三人一組站三角傳球，計時3分鐘，完成一次傳球算得一分，時間結後計算得分，根據學生表現給予口頭讚美。</p> <p>(三)小組討論再出發:給予2分鐘時間進行討論省思，評估隊友與自</p>	<p>確實熱身以預防運動傷害。</p> <p>透過藉由不同難度任務，並漸增難度，讓學生習慣從活動中動腦，從溝通互動中解決問題(健體-E-</p>

<p>身狀態進行戰術調整後，在進行一次遊戲，教師適時給予回饋。</p> <p>(四)三角傳球進階:三人一組站三角傳球，一人於三角中間進行防守，需指導防守以驅前防守，不接觸肢體雙手打開干擾為主。</p> <p>(五)傳球進攻:三人一組以傳接球方式由籃球場底線抵達對面底線，安排一位球員以不肢體接觸為主進行干擾。</p> <p>三、綜合討論(5min)</p> <p>(一)因本校體育課程為連續二節課，下節課將進行比賽，選出兩位實力相當進行選秀方式分組，結果應以異質性分組為佳。(教師可以於第二輪選秀結束後，將選秀權交由剩下同學。</p>	<p>A2)。</p> <p>了解傳接球、擲球的空間、時間以及人與人關係的動作技能概念。(Hb- II -1、1d- II -1)</p>
---	---

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;">第 2 節</p> <p style="text-align: center;">本節重點：修正式籃球競賽。</p> <p>參考 QPE 彙編陣地攻守投籃(入門期)-10</p> <p>一、以修正式籃球比賽:規則節錄如下(30min)</p> <p>(一)標準籃球場地以 5v5 方式進行比賽。</p> <p>(二)投籃打版得 1 分、投籃打框得 3 分、投籃進球得 5 分，以鼓勵球員積極進攻投籃。</p> <p>(三)以不肢體接觸為原則進行防守，鼓勵多跑動及傳接球。</p> <p>(四)走步、二運等違例依然會吹哨提醒。</p> <p>(五)比賽以安全、快樂、有秩序的原則進行。</p> <p>(六)比賽採 4 節，每節進行時間 5 分鐘，小節中間休息時間 2 分鐘。</p> <p>(七)開始與結束皆要有禮儀。</p> <p>二、小組討論與經驗分享(5min)</p> <p>(一)小組討論。</p> <p>(二)經驗分享。</p> <p>三、伸展收操預防運動傷害(5min)</p> <p>(一)進行伸展運動。</p> <p>(二)教師引導球員自行省思。</p>	<p>在修正式的比賽情境中，正確的表現傳接球、擲球的聯合性動作技能。(Hb- II -1、3c- II -1)</p> <p>在修正式的比賽情境中，了解並遵守比賽規則。(Hb- II -1、2c- II -1)</p> <p>在分組討論與比賽情境中，能與同學友善的互動，共同解決比賽的問題解決方法，增進團隊合作。(Hb- II -1、2c- II -2、健體 -E-A2、健體 -E-C2)性 E3 品 E3</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;">第 3 節</p> <p style="text-align: center;">本節重點：籃球防守。</p> <p>參考 QPE 彙編陣地攻守投籃(入門期)-7</p> <p>一、暖身活動、確認班級人數(15min)</p> <p>(一)靜態伸展做操。</p> <p>(二)動態熱身-運球進行折返跑動，聽到哨音後籃球場邊線出發抵達對向後折返。</p> <p>二、趨前防守</p> <p>(一)三人一組，兩人負責傳球，一人練習趨前抄截防守。</p> <p>(二)教師依照現況給予回饋。</p> <p>三、多打少遊戲</p>	<p>了解傳接球、擲球的空間、時間以及人與人關係的動作技能概念。(Hb- II -1、1d- II -1)</p>

<p>(一)以籃球場底線出發抵達對場底線後交換球權方式進行。</p> <p>(二)以 2v1、3v2、4v3、5v4 方式進行，5v4 結束後為一輪迴結束。</p> <p>(三)進攻方得方方式為成功以傳接球方式抵達底線。</p> <p>(四)防守方得分方式為成功抄截。</p> <p>四、教師說明防守於比賽中的重要性，並宣布下節課進行比賽。</p>	<p>在修正式的比賽情境中，正確的表現傳接球、擲球的聯合性動作技能。(Hb- II -1、3c- II -1)</p>
--	---

<p>教學活動內容及實施方式</p>	<p>學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)</p>
<p style="text-align: center;">第 4 節</p> <p style="text-align: center;">本節重點：修正式籃球競賽。</p> <p>參考 QPE 彙編陣地攻守投籃（發展期）-9</p> <p>一、以修正式籃球比賽:規則節錄如下:</p> <p>(一)標準籃球場地以 5v5 方式進行比賽。</p> <p>(二)投籃打版得 1 分、投籃打框得 3 分、投籃進球得 5 分，以鼓勵球員積極進攻投籃。</p> <p>(三)以不肢體接觸為原則進行防守，鼓勵多跑動及傳接球。</p> <p>(四)走步、二運等違例依然會吹哨提醒。</p> <p>(五)比賽以安全、快樂、有秩序的原則進行。</p> <p>(六)比賽採 4 節，每節進行時間 5 分鐘，小節中間休息時間 2 分鐘。</p> <p>(七)開始與結束皆要有禮儀。</p> <p>二、小組討論與經驗分享</p> <p>(一)小組討論。</p> <p>(二)經驗分享。</p> <p>三、伸展收操預防運動傷害。</p> <p>(一)進行伸展運動。</p> <p>(二)教師引導球員自行省思。</p>	<p>在修正式的比賽情境中，運用分組討論的合作策略，解決比賽的問題。(Hb- II -1、3d- II -2、健體-E-A2)</p>

## 參、教學實施自我檢核及教學省思

學習環境的安排 (註:以下句子皆以「教師/我通常會…」作為開頭,請勾選合適的描述)					
	1* 第一類	2* 第二類	3* 第三類	4* 第四類	5* 第五類
<b>A. 課堂目標的設定與呈現</b>	■在課堂/教學活動開始時說明教師期待的學生表現(認知、情意、技能)	■採用視覺提示或學生語言來解釋自己希望看到的學生表現	■根據自己對學生表現的判斷,來設定差異化/個人化學習目標	□參酌學生意見與表現來提供適合個人/小組的目標	■允許學生有機會選擇適合自己的學習目標,並能夠與他人分享
<b>B. 學習活動的安排與執行</b>	■營造安全、有效率的環境來讓學生進行活動	■讓學生在安全無虞的器材配置與活動形式中盡情地活動	□安排讓學生依其程度/需求來調整活動難易度(如:速度/方向)的機會	■主動和學生商討並調整合適的活動方式與步調	■營造能允許/支持學生選擇/決定活動規則與方式的學習環境
<b>C. 學習機會的安排</b>	■確保大部分的學生有成功的經驗(能做到)/進步	□為所有學生安排一系列(不同難易度)的學習活動	□設法所有學生在每堂課/活動都能獲得合適進展/挑戰機會與協助	■透過各種線索確保學生在課堂中獲得合適的挑戰機會與協助	■讓學生有機會進行自我挑戰、協助其他同學
<b>D. 支持與回饋</b>	■給予支持、鼓勵與讚美	■提供與學習任務相關的特殊性回饋	□考量學生的狀態/心態而使用合適的回饋方式	□運用互惠式來讓同儕彼此提供(教師規劃的)回饋	■營造同儕持續相互鼓勵與回饋的學習氛圍
<b>E. 課堂總結的方法與標準</b>	■在課堂/單元的最後針對全體學生進行課程總結	□引導全體學生說出本堂課/本單元的學習進展(導引發現)	□在課堂/單元的各段落使用多元的方法進行學生學習的回顧/總結	■引導學生反思、稱讚個人或小組的表現(自己/他人)	■將學生的批判性反思(自評)視為學習成效評估的一部分
<b>課程安排</b>	■在學期/年度安排不同的運動項目/種類(陸上、水域、戶外…)	■根據動作形式的類別安排多樣的身體活動/運動種類	□整體規劃課程內容,針對多種身體活動/運動項目分配足以支持其進步的時數	■使用多樣的教學策略來使各種教學內容能符合學生需求(參與度、挑戰性)	■讓學生在所安排的各種身體活動/運動項目中,皆能選擇難易度及參與方式

### 試教成果與教學提醒

一、教學心得 (教師在執行教學目標/活動中所遇到的狀況、因應方式、學生學習成效…等)

本學期我擔任三所學校的體育教師,因此每週將兩節體育課安排在同一天。課程設計時,需考量學生的體能狀況及學校活動安排,例如田徑對抗賽、小鐵人自我挑戰賽、登合歡山、雞母嶺路跑等。由於學校每週有一次的課後籃球社團活動,我設定課程目標為讓學生將所學與社團活動結合。籃球是一項強調團隊合作的運動,學生們通過籃球課學會了如何在場上協調配合、分工合作。他們逐漸理解到,只有每個人都盡責,團隊才能發揮最大力量。這種團隊意識不僅適用於籃球場,也能延伸至日常生活和學習中。

在課程的比賽中,快速有效的溝通至關重要。學生們學會了清晰簡潔地表達想法,同時提高了傾聽和理解他人的能力。這種良好的溝通習慣幫助他們在課堂討論和日常交流中更加得心應手。我相信,體育課中的這些經驗有助於增強他們的自信,使他們在其他群體活動中也能挺身而出,承擔責任。高品質體育課程(QPE)不僅僅是一門運動課程,更是一個全面發展學生群性學習和溝通互動能力的重要平台。通過這門課程,學生們在團隊合作、溝通技巧、領導力、情緒管理、同理心、問題解決、尊重和公平競爭、多元文化理解、自我反思以及社交能力等多個方面都得到了顯著的提升。這些能力的提升不僅有利於他們在學校的學習和生活,更為他們未來的職業發展和社會交往奠定了堅實的基礎。

二、教學提醒 (未來要執行相關教學時的注意事項/建議…等)

1. 安全第一:確保場地安全,並進行正確的熱身和伸展,以預防運動傷害。評估學生的個體差異,設計適合不同程度的課程,確保每個人都能參與並取得進步。萬事從基礎開始,基礎一定



要打好，給予學生足夠的時間練習和掌握動作技能。

2. 在課程中鼓勵學生互相幫助和指導，營造積極的學習氛圍。培養學生在場上的有效溝通方法，如手勢和口令。在情緒管理方面，培養學生冷靜應對壓力和挫折，並引導他們找到合適的問題解決方法。

### 三、其他

這次課程中，有發生，因學生在比賽中未能正常發揮，而哭泣，同儕關心夥伴的狀況，得知夥伴因傳球失誤而沒辦法協助隊伍得分因此自責的哭泣，最後引導球員說出自己的困擾，同儕也協助提供訣竅，最後球員於場上順利幫助隊伍得分，因此破涕為笑開心的圓滿，同學們都在活動中學到，遇到問題時，要勇於面對問題，解決問題，而不是逃避問題。

當學生在比賽中面臨挑戰時，這樣的經歷教會他們珍貴的課堂之外的技能。透過同儕的支持和自我反思，他們學會了如何在壓力下保持冷靜，並尋求解決方案。這種面對困難的態度不僅有助於提升他們的籃球技術，也在生活中培養出更強的抗壓能力和應變能力。

這次課程的成功不僅在於技術的提升，更在於學生們情緒管理和團隊合作能力的成長。未來，我們將繼續在課程中融入更多這類活動，讓學生在實踐中學習，並將這些經驗應用到生活的各個方面。這不僅會幫助他們在學業上取得進步，也會在未來的職業生涯中受益匪淺。

### 肆、附件

如：具代表性的學生學習單、作業、調查結果、實施過程之紀錄(照片)…等資料。



照片說明：活動前暖身



照片說明：開心分組



照片說明：三角傳球



照片說明：三角傳球加入防守





照片說明：傳接球與積極防守



照片說明：比賽前兩隊進行合影



照片說明：修正式籃球比賽



照片說明：修正式籃球比賽



照片說明：小組討論



照片說明：小組討論