



陳菡慈 柯佳伶

臺北市立松山高級中學 體育教師
國立臺東高級商業職業學校 體育教師

2016 年，

四年一度巴西里約奧運年。

奧林匹克教育，以「尊重、友誼及卓越」為精神，以達到更高、更遠、更強之格言，以 SPORT FOR ALL 為重要發展。

Education Through Sport，

為體育課重要之箴言，以實踐品德教育之心，願孩子們能在健康活動中，找到自我與信心。

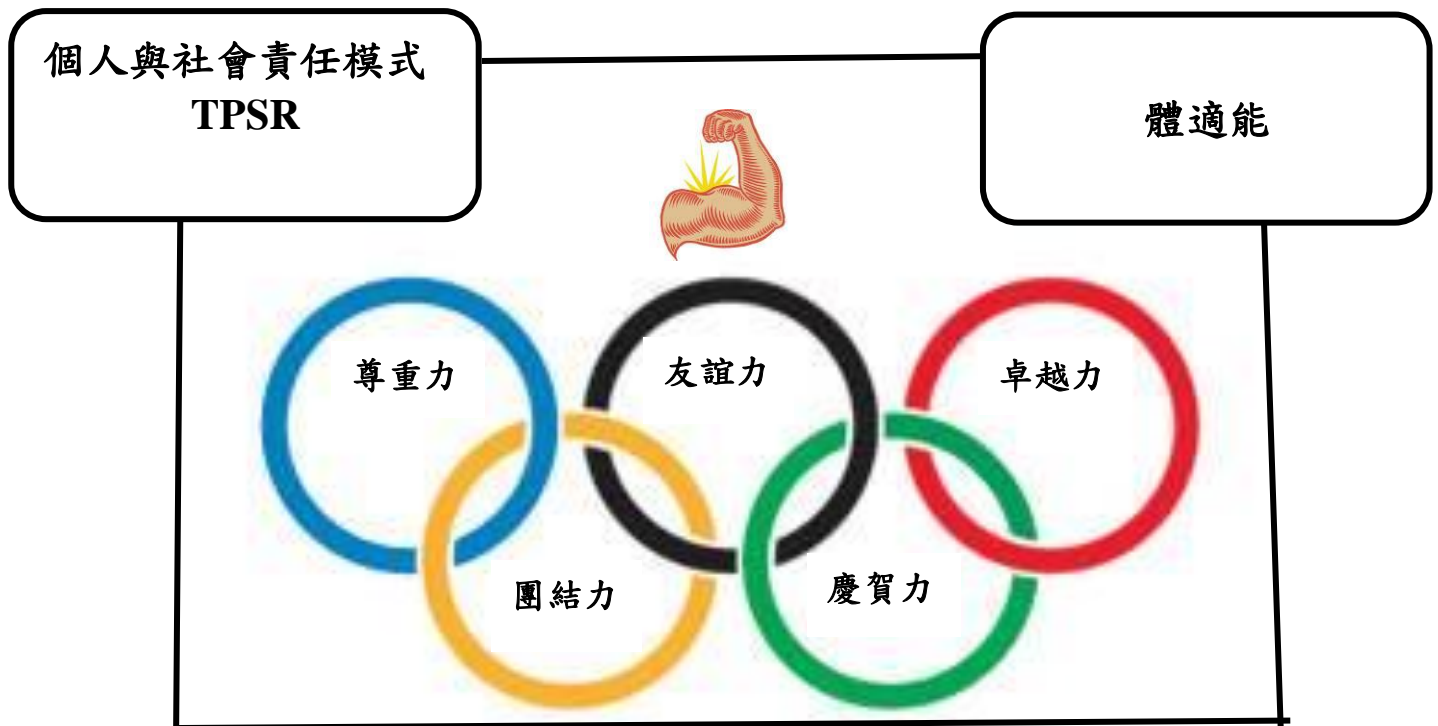
體育課好好玩教案設計

「奧」向無敵，「匹克」精神 - 五環運動力

目 錄

一、課程架構	3
二、設計理念.....	3
三、教案設計.....	4
四、教學省思.....	10
五、課程照片.....	11
六、參考資料.....	11

一、課程架構



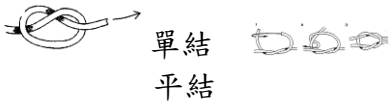
二、設計理念

今年(2016)為里約奧運年，奧林匹克教育主義，深藏許多價值，不單以強調競賽獎牌為基礎，希冀能結合尊重、友誼以更高、更遠及更快成為體育人。奧運會的創辦人法國教育家古柏坦爵士 (Pierre de Coubertin) 對於學生強健體魄十分欣賞，認為體育運動不僅鍛鍊孩子們的身體，也鍛鍊了他們的性格與自信 (徐元民, 2001)。奧運從一開始的業餘精神，強調運動參與重於獎牌的獲得；後來由於運動機會均等 (Sport for All) 的倡議，強調每個人都有參與運動的機會，國際奧會喊出“Education Through Sport”的口號，認為運動是可以教育青年的，古柏坦爵士基於希臘和平休戰及公民教育的理念，以競技運動培養青年身心均衡發展、遵守規則紀律、團隊合作、堅忍毅力以及發揚社會倫理等教育價值將守法服從、團隊合作與勝不驕、敗不餒的精神融入運動當中，建立一個維護人類尊嚴與和平美好的社會 (湯銘新, 2007)。

近年來，由於社會快速變遷，導致許多社會問題，而參與身體活動能幫助孩童培養良好的品格 (Sullivan, 2007)，Gallahue (1995) 也只初體育教育的目的，透過學習身體活動，如動作技能與體適能的發展，及認知及情意的發展，而Don Hellison所發展的個人與社會責任模式 (Teaching personal and social responsibility 簡稱TPSR)，即是強調個人與社會責任發展的體育課程模式。雖然一開始係針對邊緣青少年而發展，目前也廣被使用於一般體育課中，本創意教案設計其目的是「奧」向無敵，「匹克」精神 - 五環運動力設計緣起，希冀並結合個人與社會責任模式達到品格教育精神，並加入樂趣化身體活動，以培養孩子有好的運動習慣，透過概念構圖與海報設計方式，讓孩子開始學會思考將平常熟悉的體適能透過個人與社會責任模式，培養學生良好品格教育，使學生不僅在身體表現上的提升，在認知、情意、社會互動等各方面皆能獲得學習。

三、教案設計

課程項目	「奧」向無敵，「匹克」精神 – 五環運動力	教材難易度	■簡單(低)		
		階段	高中一年級	時間	5 節課(50 分 x 5)
融入議題	品德教育、多元文化教育	參考資料	自編教材		
教學目標	能力指標(高中課程綱要草案)		教學目標		
	U-A1 身心素質與自我精進 U-B3 藝術涵養與美感素養 U-C3 多元文化與國際理解	<p>U-A1 透過體適能活動，發展個人運動與保健潛能，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，了解奧林匹克主義價值，追求人生對於正向運動觀。</p> <p>U-B3 對於運動與健康的欣賞、表現與鑑賞能力，體驗品格教育之養成互動關係。</p> <p>U-C3 熟習自我文化價值的尊重欣賞多元文化、培養友誼及團結力養成，拓展國際化視野，並主動關心奧運與健康議題，具備國際移動的能力。</p>			
教學資源	一、 課堂中所需器材包含：				
	序號	教具名稱	單位	數量	備註
	1	海報紙	張	12	
	2	哨子	個	1	
	3	童軍繩	條	6	白色繩
	4	水瓶	個	6	裝滿水，寶特瓶
	5	碼表	個	3	
	6	飛盤	個	6	塑膠飛盤
	7	海棉條	條	6	游泳式浮條
	8	足球	個	6	
	9	角錐	個	12	橘色小角錐
	10	影音器材	個	1	音響與土風舞音檔
	11	網球	顆	80	
12	呼拉圈	個	7	小呼拉圈 x6、大呼拉圈 x1	
課程大綱	節次	每節重點			
	第一節	團結力 -團體動力學(敏捷與平衡性)，培養團隊合作之精神，並專心聽課並熟悉奧林匹克主義。			
	第二節	尊重力 -尊重隊友、他人與裁判，積極參與足球遊戲(心肺適能)並符合運動家精神。			
	第三節	友誼力 -愛爾蘭土風舞教學與設計(協調性、柔速度、肌力與肌耐力)，培養出尊重與友誼。			
	第四節	卓越力 -超越自己、團隊合作，積極參與登山式及進擊跑遊戲(肌力、肌耐力)並培養出卓越與團結的精神。			
	第五節	慶賀力 -仿古奧林匹克運動會競賽(心肺適能)，以海報圖呈現，並展現和平。			
單元課程之教案內容					

節次	第一節	時間	50 分鐘		
教學目標	一、以團體動力學－團結力，培養合作無間之精神。 二、專心聽課並熟悉奧林匹克主義概況。 三、能積極參與課程（分組比賽、小組討論、與教師討論...）。			團結力	
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
10分 20分	一、上課要點規範與五節課程內容說明。 二、團結力-團體動力學	理解課程活動流程安排 團體動力學-以繩結活動進行活動，培養團隊合作	透過口頭講述這五堂課整體活動流程，讓學生更為了解課程。 活動一、團結力 教師情境塑造，大家現在都在同一艘船上，但遇到大風浪，必須要先變成長繩串連起來，才有辦法把船穩定，故要先把繩子打結，共有兩個關卡。 1.分成3組，小組進行活動安排，並強調繩子不能斷(以牽手方式進行，成功者可以挑戰平結。 2.關卡一、關卡二：  單結 平結 3.完成者，教師給予情境塑造肯定。	專心上課 小組氣氛融入	1.6張海報紙、哨子、六條童軍繩 2.奧林匹克海報示意圖 3.水瓶兩罐、飛盤兩個、海棉條兩個
8分	三、精神力-奧林匹克主義	理解奧林匹克主義	活動二、精神力 奧林匹克海報課程說明，並分6組，6人。 1.古代奧林匹克與現代奧林匹克-五項運動之示範「摔跤」、「短跑」、「跳遠」、「擲標槍」和「擲鐵餅」，奧會模式之說明。 2.畫奧林匹克心智圖(用海報的模式)，並上台分享	積極參與活動並為隊上爭取榮譽	
8分	四、分組報告-凝聚小組氣氛	專心理解課程內容，並吸收。	活動三、分組報告 1.選擇奧運主題，並每堂課要上台講述五分鐘 2.題目:奧運史、2017 臺北世界大學運動會、奧運與性別、奧運與禁藥、奧會模式、臺灣優秀運動員。 3.表演出古代奧運五項運動，即可先選擇題目。	分享今日課程想法與心得	
4分	五、收器材與告知下次上課內容		收器材與告知下次上課內容		
教學原則	一、團結時，給予信心上指導，並適當的提示，如可以有領導人出來或是用其他輔助工具。 二、培養學生團隊精神與合作學習。				

節次	第二節	時間	50 分鐘		
教學目標	一、本堂課以足球樂趣化遊戲方式進行，以組內合作組間良性競爭為榜樣。 二、融入個人與社會責任模式，結合品格教育之目標。 三、能投入小組討論，在小組中發表想法，能積極參與課程（分組比賽、小組討論、與教師討論...）。			尊重力	
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
6分 6分 2分 8分 2分 8分	一、說明本堂課之主要目標 二、足球遊戲規則 (一) 小組討論 (一) 三、足球遊戲規則 (二) 小組討論 (二)	發表與講述勵培養合作學習能力 對於足球遊戲規則與小組討論 能理解每項活動之競賽	熱身、做操 兩組奧林匹克口述報告，並將報告放在雲端 Google Classroom，供大家參酌。 一、尊重力-奧林匹克價值核心。 足球遊戲-場地為 20x20m，共三個場地，六人一組。 規則(一) 1.六人為一組，需傳球三次以上，得一分。 2.不能有任何的肢體衝撞，違者對方球權。 3.界外球、換球權，皆踩線上，雙手投擲。 八分鐘後，集合，並詢問下列問題: 1.雙方比分，給予掌聲。 2.是否有符合規則進行，有的請給自己兩下掌聲，若沒有給自己一掌聲，並詢問學生，為什麼沒有遵守規定。3.給予正向鼓勵參加活動，小組再次討論，並給予再一次比賽機會。 個人與社會責任:關懷時間、認知對話、小組討論 規則(二) 1.同規則(一)，得分必須經過不同性別。 2.強調請勿身體接觸，並符合運動家精神。 個人與社會責任:關懷時間、認知對話、小組討論。 [層級一、尊重他人的權利] 八分鐘後，集合，並詢問下列問題: 1.雙方比賽成績，比剛剛更為努力的掌聲。 2.是否有符合規則進行，有的請給自己兩下掌聲，若沒有給自己一掌聲，並詢問學生，為什麼沒有遵守規定。 [層級二、努力與合作] 個人與社會責任:認知對話、小組討論、身體活動	上課專心程度 專心上課與積極參與活動 小組討論並踴躍發表 專心上課 小組氣氛融入 積極參與活動並為隊上爭取榮譽	1. 哨子 2. 小組對戰表 3. 足球 6 顆 4. 哨子 5. 角錐

2分	四、足球遊戲規則(三) 小組討論(三)		規則(三) 1.同規則(一),得分必須經過不同性別。 2.強調請勿身體接觸,並符合運動家精神。 3.各組選擇兩位可以至場外用手丟球,位置不限,可以在場外跑動,但五秒內要發球。	分享今日課程想法與心得	
8分			八分鐘後,集合,並詢問下列問題: 1.小組討論,規則一、二與三,戰術有何不同		
2分	五、收器材,告知下次上課內容與收操		2.思考團隊中角色責任並反思。 個人與社會責任:小組討論、身體活動、自省時間 收器材與告知下次上課內容		
教學原則	一、 二、	提醒學生活動進行安排皆要公平公正為原則,以運動員精神為最高指標。 強調品格教育,以尊重他人為目標。			

節次	第三節	時間	50分鐘		
教學目標	一、本堂課以愛爾蘭土風舞為課程重點,培養學生協調性與肌力肌耐力。 三、能投入小組討論,在小組中發表想法。 四、能積極參與課程(分組比賽、小組討論、與教師討論...)			友誼力	
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5分	一、說明本堂課之主要目標	理解課程活動流程安排	熱身、做操(加入肌力與肌耐力) 兩組奧林匹克口述報告,並將報告放在雲端 Google Classroom,供給大家參酌。	上課專心程度	
6分	二、熱身、做操與肌力肌耐力	學習土風舞與協調力	一、友誼力-奧林匹克價值核心。 愛爾蘭-土風舞教學,共四個八拍,男女兩人牽手,並圍圓圈,女在外男在內。 1x8-向前走四步,男生右手牽女生左手,轉180度向後走四步(男生左腳先,女生右腳先,男生左手牽女生右手)。	專心課程並積極參與活動	1. 音樂撥放器材 2. 哨子 3. 土風舞音檔
16分	三、講述土風舞五步要訣		1x8-向前走四步(男生左腳先,女生右腳先,男生左手牽女生右手),轉180度向後走四步(男生右手牽女生左手)。 1x8 雙腳同時向內跳,向外跳,男生帶女生轉圈,並交換作左右位置。	表達與小組獨特性	
6分	四、小組設計與練習	身體展現與美感設計	1x8 雙腳同時向內跳,向外跳,男生帶女生轉圈,並交換作左右位置,並換舞伴,男生向前,女生向後。 全班由男生主動邀請女生一起圍圈跳舞,由老師親自教學4x8串聯起來。	專心上課小組氣氛融入 積極參與	
	五、小組發表				

8分			[層級一、尊重他人的權利] 小組練習時間，自行編4x8。 [層級二、努力與合作] 個人與社會責任:認知對話、小組討論、身體活動 全班一起跳三次，小組上台發表 自行編的4x8並要說明設計原因， 個人與社會責任:小組討論、身體活動、自省時間 收器材與告知下次上課內容	活動並為隊上爭取榮譽 分享今日課程想法與心得	
3分	六、收操	能理解每項活動之競賽			
教學原則	一、 強調友誼展現，尊重他人感受與積極參與協調能力。				

節次	第四節	時間	50分鐘		
教學目標	一、本堂課以體育樂趣化方式進行，以組內合作組間良性競爭為榜樣。 二、融入個人與社會責任模式，結合品格教育、生命教育之目標。 三、能投入小組討論，能積極參與課程，小組中發表想法（分組比賽、小組討論、與教師討論...）。				卓越力
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
8分	一、說明本堂課之主要目標	發表與講述勵	熱身、做操 兩組奧林匹克口述報告，並將報告放在雲端 Google Classroom, 供大家參酌。 一、卓越力-奧林匹克價值核心。 以個人單獨完成登山式30秒算次數，並以組為單位加總總次數。 [層級三、自我導向] 以目標設定並獨立執行任務	上課專心程度	1.哨子
20分	二、卓越力-奧林匹克價值核心	理解課程活動流程安排	二、進擊跑教學，分五組每組為一個圈共三個部分，第一部分同學以肩搭肩其中一人在外面指定要抓哪一位同學，聽老師哨音，哨音開始同學並開始順時鐘或逆時鐘轉圈。第二部分同學以手臂抓手臂，外面的更換一人並只定抓為圈的一人聽哨音開始。第三部分為手牽著手為圈，外面一人更換並只定抓其中一人，聽教師哨音。	專心上課與積極參與活動	2.小組對戰表
6分	三、熱身、做操與肌力	對於遊戲規則與小組討論	[層級四、幫助他人和領導行為] 小組敏銳的察覺此活動的特性並組織戰術和熱誠回應。 小組討論，第一、二與三，戰術有何不同	積極參與活動並為隊上爭取榮譽	
6分	四、登山式教學、進擊跑教學			小組討論並踴躍發表	
5分					

5分	五、小組討論 六、收操	能理解每項活動之競賽並引導反思	思考團隊中角色責任並反思。 奧林匹克教育學習單 告知下次上課內容	分享今日課程想法與心得	
----	----------------	-----------------	--	-------------	--

節次	第五節	時間	50分鐘		
教學目標	一、本堂課以仿古奧林匹克運動會，以組內合作，組間良性競爭為榜樣。 二、讓學生享受運動會比賽，結合前幾堂課程，做慶賀課程。 三、能投入小組討論，在小組中發表想法，能積極參與課程（分組比賽、小組討論、與教師討論...）			慶賀力	
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5分	一、說明本堂課之主要目標	理解課程活動流程安排	熱身、做操 奧林匹克主義說明，強調尊重、友誼與卓越，並將學生前幾週報告重點整理，給予鼓勵，並說明最後一堂課程的流程。	上課專心程度	
5分	二、熱身、做操				
15分	三、講述本日競賽項目辦法	仿古奧林匹克運動會-競賽	一、慶賀力-「仿古奧林匹克運動-五環運動力」。 共分成三關卡，一關卡有兩組，由教師統一吹哨換組，第一次 ab cd ef 換第二次 af cb ed 第三 ad cf eb，以達到更高、更遠、更快。 關卡(一)跳遠-拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次機會跳取最好，六人相加為小組成績。 關卡(二)短距離接力-總長為 192m，在 96m 放角椎跑折返，接力棒為角椎反過來上面放足球(像是聖火)，成績計算為時間越短越好。 關卡(三)擲遠-海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總，越遠愈成績越高	了解奧林匹克主義精神	1. 呼拉圈大 x1，小 x6 2. 網球 x80 3. 聖火 (角椎+足球) 4. 水瓶 5. 海綿條 6. 海報 x6
2分	四、關卡進行	培養合作學習能力	各項競賽成績，相加，各關卡將名次排出，第一拿 7 分，第二拿 5 分，以此類推，算出第一~第六名。		
8分			二、慶賀力-「仿古奧林匹克運動-五環運動力(2)」 六組一起闖關，搶寶物比賽(情境設計，古奧林匹克運動會)。 1. 每組有小呼拉圈，放 10 顆網球，中間會放大呼拉圈，裡面有 20 顆網球。	小組氣氛融入	
5分				積極參與活動並為隊上爭取榮譽	

10分	五、發表與慶賀 六、收操	能理解每項活動之競賽	<p>2. 每組排好出發順序，可以選擇搶對面的球一次可以拿三顆，拿中間可以一顆，拿旁邊兩組的兩顆。</p> <p>3. 關卡將名次排出，第一拿7分，第二拿5分，以此類推，算出第一~第六名。</p> <p>4. 畫海報，將第一堂課的心智圖發下去，再請同學畫海報，以奧林匹克主義為主體。</p> <p>慶祝活動，並發表。 將仿古奧林匹克運動-五環運動力(1)(2)，成績排名。</p>	分享今日課程想法與心得	
教學原則	<p>一、</p> <p>二、</p>	<p>提醒學生活動進行安排皆要公平公正為原則，以運動員精神為最高指標。</p> <p>將奧林匹克主義精神融入課程。</p>			

四、教學省思

「奧」向無敵，「匹克」精神 - 五環運動力設計緣起，今年 (2016) 為里約奧運年，奧林匹克教育，深藏許多價值，不單以強調競賽獎牌為基礎，希冀能結合尊重、友誼以更高、更遠及更快成為體育人，並結合個人與社會責任模式達到品格教育精神，並加入樂趣化身體活動，以培養孩子有好的運動習慣，透過概念構圖與海報設計方式，讓孩子開始學會思考，知道體育課除了技能上的表現，其實在認知層面亦是重要的，很多運動在執行上都需要經過大腦的判斷，才能做出最適合的決定，而在目前教學過程中，有太多慣性，習慣要考試才去練習、很重要才去學習，做為學習逃走中的孩子，因為從小運動經驗的失敗導致無法往下一步繼續學習，而身為身體教育的教師，更應該去理解孩子所害怕的，去探討並且共同解決，因此五環運動力設計緣起結合高中學生的認知思考與基礎能力，提供快樂且安全無慮環境空間下進行運動。

五、課程照片



土風舞



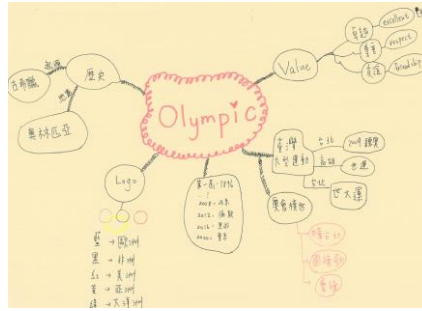
肌力與肌耐力



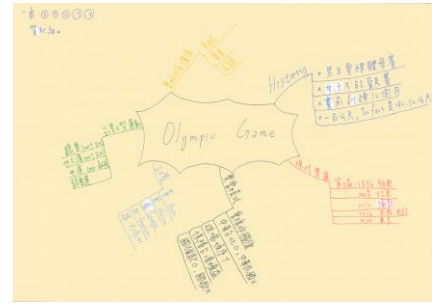
足球傳球比賽



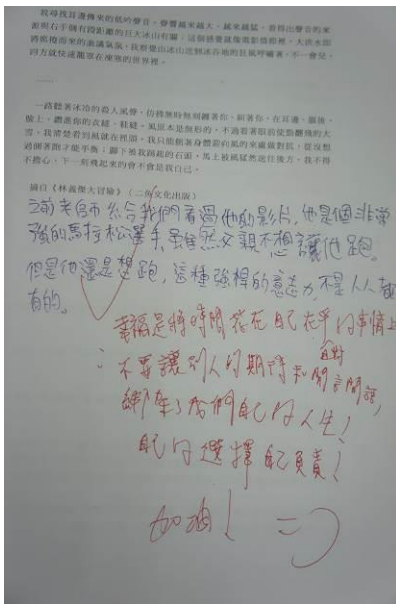
登山式比賽



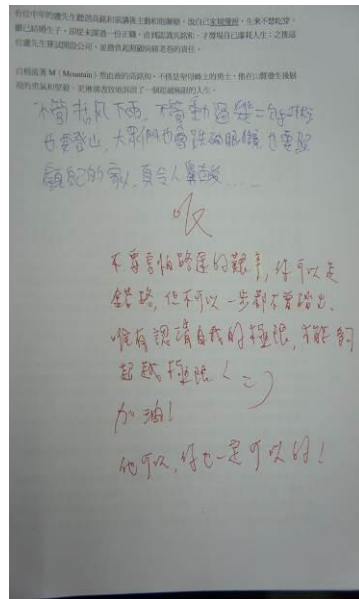
奧林匹克心智圖(1)



奧林匹克心智圖(2)



學習單(1)



學習單(2)



進擊跑

六、參考資料

- 徐元民 (譯) (2001)。現代奧運史。台北市：師大書苑。(Guttman, A., 1992)。
 湯銘新 (2007)。奧運會的教育價值觀。台北市：中華台北奧林匹克委員會。
 Hellison, D. (2003a). Teaching personal and social responsibility in physical education. In Silverman, S., & Ennis, C (Eds),
 Students learning in physical education: Applying research to enhance instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.
 Sullivan, E. C. (2007). Character education in the gymnasium: teaching more than the physical. The Journal of Education.
 187(3), 85-102.

