

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	橄欖球在我手
適用對象	高中一年級
作品用途	體育教學融入性別與人我相處之議題，藉由團體活動增加默契與凝聚力，重新認識身體的界線與空間，進而找到自己的角色定位。
設計理念與構想	<p>本活動設計朝向使用最少器材與降低限制、提升運動量與建立習慣為目標，提供團體合作與爭取個人表現的機會，使學生從中思考如何維持社會與自我的平衡，並且藉由修正式遊戲在規則與場地部分的調整，使學生不論性別皆能投入於活動中並找到屬於自己的角色定位。</p> <p>身體活動是各項學習的基礎，需要透過觀點的重新建立與肢體的再次學習培養身心靈的平衡狀態，這是一種融入生活的思維與習慣，而不只是一堂被規定的課程，教育是教學相長的志業，期能以彈性、統合、創意的課程引導學習走向，提升孩子的成就感與自信，勇於思考未來方向並擁有自我決策的能力。</p>
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>橄欖球是一項風靡全球的運動，進行的方式在不同國家及時日演變中漸有不同，其充滿力與美的運動表現，是促使學生重新定義體育課的良好媒介。由於橄欖球運動為一動態歷程，須有效連結各技術並發揮團隊合作，因此本次教學將著重在各種技術的交互應用以及與其他運動項目的概念遷移。</p> <p>本單元以理解式教學概念及遊戲取向觀點設計課程，並以社會重建模式及個人整合模式引導學生發展動機、合作態度，在遊戲情境中主動建構知能並融會貫通，期藉多元活動的設計，使人人皆能獲得屬於自身之成功學習經驗，促其勇於追求並反思自我。</p>

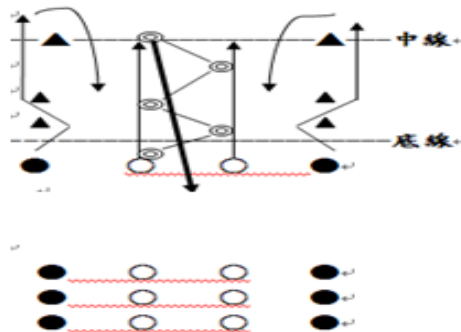
體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 教案參考格

式

項目/單元名稱	橄欖球在我手	設計者	孫佳婷
教學對象	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高中一年級學生，男女皆可。</li> <li>2. 未學習過橄欖球運動，但已學習過飛盤爭奪賽及足球，具備基本空間觀念、踢球技巧及跑跳能力。</li> <li>3. 大部分同學態度積極認真，具有高度學習動機。</li> </ol>	教學節數	4
融入議題	性別議題、道德議題、社會合作議題	教學資源	橄欖球、圓錐、點名簿、哨子、碼表、號碼衣回饋單、學習單、學生基本資料表、承諾書
設計理念	<p>本活動設計朝向使用最少器材與降低限制、提升運動量與建立習慣為目標，提供團體合作與爭取個人表現的機會，使學生從中思考如何維持社會與自我的平衡，並且藉由修正式遊戲在規則與場地部分的調整，使學生不論性別皆能投入於活動中並找到屬於自己的角色定位。</p> <p>身體活動是各項學習的基礎，需要透過觀點的重新建立與肢體的再次學習培養身心靈的平衡狀態，這是一種融入生活的思維與習慣，而不只是一堂被規定的課程，教育是教學相長的志業，期能以彈性、統合、創意的課程引導學習走向，提升孩子的成就感與自信，勇於思考未來方向並擁有自我決策的能力。</p> <p>本活動藉由球類教學法、遊戲取向教學法、互惠式教學法、社會重建模式、個人整合模式等概念以及多元活動的設計，使人人皆能獲得屬於自身之成功學習經驗，促其勇於追求並反思自我。由於教學方法不同於過去傳統式教學，因此在評量方式上可採多元評量，由教師自行設計、運用。</p>		
教	能力指標	教學目標	

學 目 標		<p>1. 認知</p> <p>1-1 重新認識身體，學習對待身體與自己的方式。</p> <p>1-2 學會力學觀點以判斷球體行經軌道。</p> <p>1-3 學會運動保健及營養學基本概念以適時調整身體狀況。</p> <p>1-4 學會運動訓練學基本知識以規劃及分配小組活動量。</p> <p>1-5 理解橄欖球運動基本傳球及踢擊技能。</p> <p>1-6 理解橄欖球運動常見之戰術與跑位方法。</p> <p>2. 技能</p> <p>2-1 學習運用空間，理解界線存在的可能性。</p> <p>2-2 學習運用時間差以有效發揮戰術。</p> <p>2-3 能在小組中充分發揮個人基本傳球與拋擲技能。</p> <p>2-4 學會踢擊與射門技術。</p> <p>2-5 透過肌力訓練與重心轉移的活動提升個體身體素質。</p> <p>2-6 學會運用重心轉換主導方向的改變。</p> <p>3. 情意</p> <p>3-1 養成個人身體活動習慣，投入一人一藝之發展。</p> <p>3-2 藉由活動與自主練習提升運動技術並能引導他人共同成長。</p> <p>3-3 建立正確運動態度與價值觀，積極給予他人回饋。</p> <p>3-4 團隊合作時能學習與他人共同解決問題，爭取團隊榮譽。</p> <p>3-5 培養積極進取與持續嘗試突破之精神。</p> <p>3-6 小組能夠自主進行戰術討論並發展出小組特色。</p> <p>3-7 消弭性別刻板觀念，共同投入對戰活動並徹底發揮自身角色功能。</p>		
節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第 一 節	<p>(一) 課堂準備</p> <p>1. 檢視學生出缺席及身心狀態，並了解學生之適能水準及肢體協調能力。</p> <p>2. 宣告此節課之安全性維護事宜。</p> <p>3. 回收學生個人資料及課程承諾書。</p> <p><u>※本單元使用不同顏色號碼衣，每位同學上課時穿著一件直至下課，一方面讓學生體驗橄欖球運動之臨場感，也可增加分組效率。活動中，教師可以顏色進行分組，如同色一組、對比色一組、三種不同顏色一組等。</u></p> <p>(二) 引起動機</p> <p>一、橄欖球操</p> <p>1. 持球繞環(頭部、手臂、軀體、膝、手腕、腳踝)。</p> <p>2. 持球伸展(前彎、大腿前後側、髂脛束、小腿、體側、</p>	5mins	學生個人資料表、承諾書、號碼衣、哨子、點名簿	集合速度、資料繳交狀況
		5mins	橄欖球	認真參與、動作正

	<p>側壓腿、手腕)。</p> <p>3. 雙人伸展(肩關節、腰部、蹲姿屈腿對拉、蹲姿直腿對拉)。</p> <p><u>※搭配動感音樂操作更佳。操作時需提醒學生今日會運用到之肌群、關節，要求學生徹底伸展。</u></p> <p><b>(三) 講解</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>歷史、發展。</b></li> <li>● <b>力學概念：</b>球體旋轉的方向及與風的相互作用、如何判斷球的方向。</li> <li>● <b>擲球動作：</b>(以慣用手右手為例)類似於棒球投擲動作，手指緊扣球線，將手臂抬至上手臂約平行於地面，上手與前手呈現約直角，投擲時球的尖頭朝向目標，踩踏左腳時同時出手。</li> </ul> <p><u>※手若沒有太高易變成推球的動作，注意不要同手同腳投擲，隨著距離增加應逐漸加上腰部旋轉的力量。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>傳球動作：</b>以雙手分別持球體兩側，將球由體側傳向目標，傳完後手微朝向目標的方向延伸。</li> <li>● <b>接球動作：</b>雙手微彎至於胸前，接球時微微向內收以緩衝球速，接到後將球靠近胸口做護球動作。</li> </ul> <p><b>(四) 練習活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>傳球練習</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單手擲球：三人一組，隨機傳球給隊友不論方向，同組隊員必須隨時注視來球。隨著距離拉遠，可以投擲一個彈跳的球給隊友，讓其觀察球的彈跳與變化。</li> <li>2. 雙手傳球：三人一組，排成平行一排一起朝同一方向跑動，並使用雙手傳球動作將球傳給隊友，隨著跑動速度的增加，傳球的角度應該要更銳角，傳至隊友將會跑到的位置。熟悉後可自行變換隊形。</li> <li>3. 傳球攔截：繼續上一個活動，中間者變成攔截者，必須試圖去攔截兩邊的人所傳的球，兩邊的人必須試著用各種方法成功傳球，不使球被攔截又不落地。</li> <li>4. 兩人傳運進攻：使用一個半場，全班人數分成四組於底線排隊進行，一次四人，中間兩者為攻者，兩旁為防守者，攻者以任何傳、運球方式前進至中線後折返，向底線做進攻動作，兩旁者，作斜前方併步移動後快速跑至中線，繞過標的物後向中線切入，此時會形成</li> </ol>	<p>5mins</p> <p>15mins</p>	<p>橄欖球</p> <p>橄欖球、哨子、圓錐</p>	<p>確</p> <p>認真聽講、具備相關知能以回答問題</p> <p>動作姿勢、分組速度、團隊默契、隊型變換、移動速度</p>
--	---	----------------------------	-----------------------------	--



二對二攻防。交換位置練習之。

### (五) 綜合活動

#### ● 修正式活動-觸式橄欖球：

1. 得分方式：第一種方式為抱著球抵達達陣區後將球置於地面上，第二種方式為傳球給已抵達達陣區的隊友，隊友接到後將球置於地面上，一次一分。得分後交換攻擊權。
2. 防守方式：未持球方只要有人碰觸到持球者的身體任一部位，持球者就必須把球放下或是傳向平行位置或身後位置(遠離己方得分區的方向)的隊友。
3. 其他：本節課程著重於上肢傳球，學生在比賽中可帶球跑或以手傳球，但尚不可擒抱他人或以腳踢球。

※為避免學生因無經驗而過度衝撞或擒抱造成傷害，改成被觸摸後即需棄球的方式，以利比賽進行及安全性維護。

### (六) 集合

1. 整隊、清點人數及道具。
2. 簡易緩和伸展與討論。
3. 學生發表練習心得，教師鼓勵並給予回饋，預告下次上課內容與地點。
4. 精神口號後解散、歸還器材、號碼衣。
5. 梳洗、更換衣物。

20mins

橄欖球、哨子、圓錐

團隊戰術發展、呼應音量、動作姿勢、空間運用


3 mins

哨子

集合速度、回饋狀況、器材歸還速度

第 二 節	<p><b>(一) 課堂準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生出缺席及身心狀態，並了解學生之適能水準及肢體協調能力。</li> <li>2. 宣告此節課之安全性維護事宜。</li> </ol>	2mins	號碼 衣、哨 子、點 名簿	集合 速度
	<p><b>(二) 引起動機</b></p> <p>● <b>核心肌群</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手撐體</li> <li>2. 單手撐體(左、右)</li> <li>3. 側邊撐體(左、右)</li> <li>4. 異手異腳</li> <li>5. 同手同腳</li> <li>6. 內交叉</li> <li>7. 外交叉</li> <li>8. 坐姿撐腰(雙腳、左、右)</li> <li>9. 仰臥起坐</li> <li>10. 平行踩車</li> <li>11. 三段式腹肌</li> <li>12. 雙人推腳</li> </ol>	20mins	碼表	動作 姿 勢、投 入程 度
	<p><b>(三) 講解</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>運動保健與營養學概念</b>：包含暖身功用、冰熱敷之使用時機、緊急傷害之處理及營養補充等。</li> <li>2. <b>肌力訓練原理與方法概述</b>：時間、次數、方式、如何擬定屬於自己的訓練課表等。</li> </ol>	5 mins		認真 聽 講、能 回答 問題
	<p><b>(四) 練習活動</b></p> <p>● <b>推倒遊戲</b>：兩人一組，間隔半個手臂寬相對站立，式著觸碰對手的身體，同時也要防備不被對方碰觸到，不論使用任何方式，只要使對方失去重心、任一腳離地即勝。</p> <p><u>※提示：重心的運用可以柔克剛，提醒學生觀察兩人之間的來往關係與距離，本活動亦可協助打破學生身體之間的界線，並且讓學生體驗重心的轉換。</u></p> <p>● <b>點數遊戲</b>：以圓錐在各組劃定約 1 公尺*1 公尺之圓圈，各組約 5 人，男女不拘，一人有四點(四肢各算一點)，教師隨機喊出一數字，各組須以最快速度以符合的點</p>	10mins	圓 錐、哨 子	重心 轉 換、團 隊默 契、創 意設 計、企 圖心

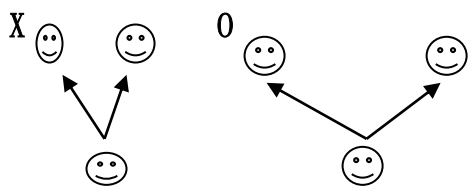
	<p>數觸地，先完成者須大喊：「達陣！」教師檢查點數是否符合，並依各組特色動作予以加分，反覆進行之（如三點，可以是一手兩腳著地，也可能是三隻腳著地）。</p> <p><u>※教師可以喊出較大的數字來增加難度，並且鼓勵學生挑戰更難的創意動作。此活動可以協助打破學生身體之間的界線，並且讓學生體驗重心的轉換。</u></p> <p><b>(五) 綜合活動：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>擒抱：</b>以圓錐圍出約2公尺*2公尺的圓圈，兩人一組站立於圓圈中央，互相以雙手抱住對方的腰部，降低重心，盡量使頭部靠近對方的腰部，試著將對方推出圓圈外，先被推出者敗，勝者繼續挑戰。</li> </ul> <p><u>※教師須隨時注意學生安全，可以分別設立多個圓圈，不同組的勝者交互挑戰進而選出班級之王，提醒學生盡量降低重心、靠近地面，避免旋轉、壓制、衝撞並禁止勒喉動作。</u></p> <p><b>(六) 集合</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給予勝隊鼓勵。</li> <li>2. 整隊、清點人數及道具。</li> <li>3. 簡易緩和伸展。</li> <li>4. 師生討論。</li> <li>5. 學生發表練習心得，教師鼓勵並給予回饋，預告下次上課內容與地點。</li> <li>6. 精神口號後解散、歸還器材、號碼衣。</li> <li>7. 梳洗、更換衣物。</li> </ol>	10mins	圓錐、哨子	動作姿勢、安全維護、重心位置、時間掌握
	<p><b>(一) 課堂準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生出缺席及身心狀態，並了解學生之適能水準及肢體協調能力。</li> <li>2. 宣告此節課之安全性維護事宜。</li> </ol> <p><b>(二) 引起動機</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>橄欖球操</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持球繞環(頭部、手臂、軀體、膝、手腕、腳踝)。</li> <li>2. 持球伸展(前彎、大腿前後側、髂脛束、小腿、體側、側壓腿、手腕)。</li> <li>3. 雙人伸展(肩關節、腰部、蹲姿屈腿對拉、蹲姿直腿對</li> </ol>	2mins	號碼衣、哨子、點名簿	集合速度
第 三 節		5 mins	橄欖球、哨子	動作姿勢、認真投入

	<p>拉)。</p> <p><u>※搭配動感音樂操作更佳。操作時需提醒學生今日會運用到之肌群、關節，要求學生徹底伸展。</u></p> <p><b>(三) 講解</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>訓練學基本概念：</b>選手的運動精神、面臨比賽時的臨場心態調整、體能分配與訓練等。</li> <li>● <b>踢擊動作：</b>將球置於圓錐上，(以慣用腳右腳為例)左腳微屈，踏於球左側下方約距離半個腳掌，腳尖朝向目標。右腳後提，膝彎曲，用力向前擺動(大腿帶動，小腿在後)，足背伸直下壓並收緊踝關節，身體微前傾，用足背中央鞋帶部分踢擊球。</li> </ul>  <p><b>(四) 練習活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>遊戲賽：</b>一次兩組上場競賽，只要同組一人送球，同組隊友以腳踢球後，同隊隊友接住則得一分，可連續得分，防守者須試圖截球。敗組繼續挑戰，可以時間計或分數計。</li> </ul> <p><u>※可提示學生如何運用空間(傳球、移動)等。</u></p> <p><b>(五) 綜合活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>多門比賽：</b>一次兩組進行，其他組可觀摩或擔任記分員、裁判員。除原有得分方式外，於邊線及底線各增設一個球門作為得分處(可以圓錐規定範圍代替球門)，總共四個球門。只要踢擊的球通過球門則得一分，得分後交換攻擊權。</li> </ul> <p><u>※重觀察隊員位置、傳接球、迅速回防或反攻的能力。增加球門可以提高學生踢擊的機會，可提示學生自行分配前中後場人員，避免消耗體力並增加戰術執行。</u></p> <p><b>(六) 集合</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給予勝隊鼓勵。</li> <li>2. 整隊、清點人數及道具。</li> </ol>	<p>5 mins</p> <p>15mins</p> <p>20mins</p> <p>3 mins</p>	<p>橄欖球、圓錐</p> <p>橄欖球、哨子、圓錐</p> <p>橄欖球、哨子、圓錐</p> <p>哨子</p>	<p>認真聽講、具備相關知能、示範狀況</p> <p>空間運用、團隊默契、隊型變換</p> <p>臨場反應、空間運用、時間差掌握、協助他</p> <p>集合速度、歸</p>
--	---	---	---	--



	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 簡易緩和伸展。</li> <li>4. 師生討論。</li> <li>5. 學生發表練習心得，教師鼓勵並給予回饋，預告下次上課內容與地點。</li> <li>6. 精神口號後解散、歸還器材、號碼衣。</li> <li>7. 梳洗、更換衣物。</li> </ol>			還器材速度
第 四 節	<p><b>(一) 課堂準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生出缺席及身心狀態，並了解學生之適能水準及肢體協調能力。</li> <li>2. 宣告此節課之安全性維護事宜。</li> </ol>	2 mins	號碼衣、哨子、點名簿	集合速度
	<p><b>(二) 引起動機</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>橄欖球操</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持球繞環(頭部、手臂、軀體、膝、手腕、腳踝)。</li> <li>2. 持球伸展(前彎、大腿前後側、髂脛束、小腿、體側、側壓腿、手腕)。</li> <li>3. 雙人伸展(肩關節、腰部、蹲姿屈腿對拉、蹲姿直腿對拉)。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>你追我跑</b>：兩人一組，距離約五公尺，聽到哨音後，後者向前追逐前者，聽到哨音即交換，也就是前者反過來追逐後者，反覆為之。</li> </ul> <p>※著重聽到哨音後的反應速度以及身體控制重心的能力，需注意折返時的安全性及學生相互間的間距，避免擦撞及重心不穩。教師可逐漸加快吹哨的節奏，使學生體驗重心的快速轉變對方向變化的影響。</p>	10mins	橄欖球、哨子、圓錐	認真參與、態度積極、重心轉換速度
	<p><b>(三) 講解</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>攻擊概念</b>：</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 盡量優先取得控球權以先發制人。</li> <li>2. 要求有效控球並利用三角短傳分散防守方注意。</li> <li>3. 不斷的移動跑位，拉開與防守方的距離以製造傳球或攻擊的時機。</li> <li>4. 藉由移動速度的改變、人與球的方向改變、假動作來使對方失去重心。</li> </ol> <p><u>※避免</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>三角短傳為銳角(最好成鈍角，如下圖六)。</u></li> <li>2. <u>沒有走位(要先跑位再傳球)。</u></li> </ol>	5 mins	橄欖球	認真聽講、能發展戰術、空間運用、團隊默契、重心運用

3. 傳球不準確(眼睛注視目標、腳尖朝向目標)



● **防守：**

1. 沒有把握時不要隨便出腳，會替對方製造空檔優勢。
2. 防守者與被防守者間應盡量貼近距離以產生威脅性。
3. 減少對方成功傳球的機會。
4. 成功的防守是攻擊的開始。
5. 搶到球後馬上積極進攻。

※避免：

1. 重心不穩(可雙腳與肩同寬、屈膝降低重心)。
2. 隊員聚集在某一區而沒有走位。

講解部分可先行提示部分重點，其餘重點待活動進行中實際發生時再把握時機說明，以利學生記憶及理解。教師在遊戲進行時除給予整體回饋，也應注重給予活動中個人的回饋、引導思考等。

(四) **練習活動**

- **S型過人遊戲：**設三組，每組 10 個標誌物，同學平均分配成三組，同學分別以 S 型繞過圓錐進而向前移動，並在標誌間做輪流追逐跑，需待前位同學出發至第二標誌物時第二位同學才可出發，以追到前面同學為目標。

※此遊戲由於標誌物間距近，因此學生須練習移動的腳步方法，S 型過人著重在速度、方向的變化(假動作的練習)，瞬間的判斷與過人的速度亦非常重要。

(五) **綜合活動：**

- **正式比賽：**得分以個人達陣、傳球達陣及射門得分三種方式為主，融合前面幾節課的比賽方式，採簡易規則，可擒抱，但盡量降低衝撞的機會。若無重大犯規事件或安全性問題，則比賽盡量持續進行，採分組輪替方式，其他組可觀摩或擔任記分員、裁判員。

※提醒學生有效運用空間及時間差即是成功執行戰術的前

5 mins

橄欖球、哨子、圓錐

重心轉換、移動速度、分組速度

25mins

橄欖球、哨子、圓錐

安全維護、空間運用、跑位戰術、團

	<p>提，以最少限制、最少規則的比賽方式進行之。</p> <p>(六) 集合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給予勝隊鼓勵。</li> <li>2. 整隊、清點人數及道具。</li> <li>3. 簡易緩和伸展。</li> <li>4. 師生討論。</li> <li>5. 學生發表練習心得，教師鼓勵並給予回饋，預告下次上課內容與地點。</li> <li>6. 發放學習單與回饋單，下次上課時繳交。</li> <li>7. 精神口號後解散、歸還器材、號碼衣。</li> <li>8. 梳洗、更換衣物。</li> </ol>	3mins	哨子、學習單、回饋單	隊默契 集合速度、器材歸還速度
--	---	-------	------------	--------------------

- 附件：學習單、學生個人資料、老師的見面語、承諾書、回饋單
- 參考資料：
  1. 闕月清 (2008)。理解式球類教學法。臺北市：師大書苑。
  2. 體育課好好玩網站。網址：<http://sportsfun-sa.com/>。

## 學習單

經過了四節基礎橄欖球課程的進行，相信你們逐漸熟悉了小組的合作模式，藉由實施、觀察、回饋，提升彼此技能及觀念，並藉由比賽的進行熟悉相關基礎規則。為使你們記憶更加深刻，讓我們來複習一下課程重點。在課程結束後也別忘記不時與三五好友切磋一下球技喔！

- 一、 橄欖球常見傳球方法共有幾種？請舉例其中一種並簡述動作要點？
- 二、 橄欖球活動的元素與過去你所學過的甚麼運動相似？請列舉相似處三點？
- 三、 我們在課程中進行過S型過人的練習，請問這是在加強甚麼能力？
- 四、 每個人的運動能力不一樣，請說明你的小組如何建立團隊默契、發展戰術？
- 五、 請在下方畫出簡單的橄欖球場並標示出重要的區域或線名？



### 六、 個人評量

1. 從單元開始到結束，我的進步幅度約為\_\_\_\_\_%。
2. 單元前喜愛橄欖球運動的程度為\_\_\_\_\_%，課堂後\_\_\_\_\_%。
3. 願意將橄欖球運動當成我平時的運動項目之意願為\_\_\_\_\_%。
4. 從單元開始到結束，我評量自己的態度(投入、參與、努力…)為\_\_\_\_\_分。
5. 在橄欖球的課程中，我給自己的技術總分為\_\_\_\_\_。
6. 我想鼓勵自己(寫出覺得自己很棒的地方或心得)：
  
7. 我想鼓勵別人(寫出自己觀察到別人很棒的地方)：
  
8. 我還想說(任何話都可以)：

新北市立北大高中 103 學年度體育課程個人資料

班級\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_\_ 性別\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 英文名字\_\_\_\_\_

一、請問你是否有下列任何狀況需要佳婷老師在課程中提供你協助：

1. 特殊生理狀況 無 是，請述明\_\_\_\_\_
2. 特殊心理狀況 無 是，請述明\_\_\_\_\_
3. 特殊學習需求或習慣 無 是，請述明\_\_\_\_\_

※小提醒：如有需要者，請至學務處體衛組申請免修或半修手續※

二、過去經歷：

1. 請問你曾參加過任何體育性社團嗎？ 無 是，請述明\_\_\_\_\_
2. 請問你曾參加過任何體育性代表隊嗎？ 無 是，請述明\_\_\_\_\_
3. 請問你曾參加過任何體育性競賽嗎？無 是，請填寫以下問題：
  - A. 項目\_\_\_\_\_ 賽事名稱\_\_\_\_\_ 名次\_\_\_\_\_
  - B. 項目\_\_\_\_\_ 賽事名稱\_\_\_\_\_ 名次\_\_\_\_\_
  - C. 項目\_\_\_\_\_ 賽事名稱\_\_\_\_\_ 名次\_\_\_\_\_

※如果無法一一記錄，請挑選較佳名次或較大之賽事填寫，沒得名也可以填寫。然後記得抽空來找佳婷老師大聲說出你過去族繁不及備載的光榮事蹟※

三、你對甚麼運動項目最有興趣？(不論有沒有學過)

四、你最想在佳婷老師的體育課學到甚麼？(技術 態度 觀點…)

五、以前的學習經驗中，你最不喜歡的體育課是甚麼樣子？

六、你期望的體育課是甚麼樣子？

七、你希望老師怎麼評量你？

八、當你有需要時，你希望老師怎麼指導你？(默默提醒、公開講解、請同學協助…)

九、你覺得你在體育課中可以扮演甚麼角色？(領導者、協助者、學習者…)

十、你希望這學期體育課結束後，你會變成甚麼樣子？

十一、你這學期的體育課目標是？(學會某技術、能參賽、可策畫比賽、可當裁判、塑身…)

十二、你想說的話？(任何都可以)

## 佳婷老師的見面語

嗨，各位：

歡迎你來到佳婷老師的課堂上。在我的成長過程裡，有過許多的掙扎與抉擇，我從不後悔來時路，因為每一個決定的累積引導我走到了這裡。一路上，我聽過、看過許多人對於體育課與運動的觀點，有一些非常正面積極，有一些，則一如種種的偏見一般，有所偏頗。在大量的課程與教學訓練中，我可以了解對於陌生與未知的恐懼、在公眾場合展示自己肢體的彆扭，以及對於汗水的兩極化反應，有時候，還有課業的壓力、情感的起伏、家庭的困擾會影響你從事身體活動的動機。

在這裡，我不會以八股的方式告訴你一堆教條，例如：運動有很多好處欸你應該要運動(你:我就不喜歡咩!我只想懶在床上…)，你要跑完十圈才能下課(你:一直繞著跑很無聊欸!又不是白老鼠…)，我們這學期要考試你們一定要認真練習(你:可是老師整學期根本只有上籃球課…而且我學不學會有甚麼差別?)，跑快點去搶球啊(你:他流汗成那樣超噁欸，而且我的瀏海超難不晃動的…)

你知道，佳婷老師一向是個挑戰傳統、堅持創新的人(如果你有試著了解我，你可能會覺得我有些經驗怎麼可能辦到)，但我就是那種，只有我也能在課程中玩得超嗨，我才會拿來與你分享的人。

在北大高中創新的教學中，我將試著提供你顛覆的思考、多元的可能，我可能會不斷地問你問題，讓你必須不斷去思考或者與他人對話，當你問我問題的時候，搞不好不會得到我的答案，而是又一個拋回去給你的問題，因為我相信「提問」是一種技術，大部分的問題，你自己就可以找到答案，而真正重要的問題，我們可以一起來深入探究。

在我的課堂裡，最重要的，是尊重、承諾、扶持、關懷與愛，我看重你個人的進步與團體精神的提升，而不只是單純的技術表現。所以，不論過去你的經驗為何，來到這裡，一切重新開始。你不需要緊張的爭取別人對你的好感，因為日久見人心，也不需要擔心自己的表現好不好，好不好從來都不是絕對的事情，只是定義的問題。我需要的，是你願意投入課程並且與我、與大家一起成長的心，如果我們的相處之間或是課程進行有甚麼問題，都歡迎你隨時來與我一起討論、溝通。

佳婷老師，愛你喔!(你:喔老師，今天才剛見面，你很肉麻欸!我:沒關係，反正以後你們會愛我，哈哈!)

佳婷老師 2014/07/22 於家中

## 承諾書

我會**努力投入**體育課，透過引導**發現**自己的不足與專長，對於沒把握的我會試著**理解**，對於有興趣的我會藉由不斷**練習**拓展自己的能力，最終我會明白，在體育領域裡，勝負或許是一種判別的標準，但我個人的**成長**及**團體精神**的發揚，才是最有**意義**的事情，因為**愛與關懷**是一項需要**學習**的**功課**，而我願意與身邊的人一起**奮鬥**。我會記得，高牆都是用以**跨越**，用來阻擋不夠**堅持**的人，而每一次的逆境，背後都有深切的**祝福**。我將用**謙虛**、**自信**、**樂觀**的態度，面對未來一年的學習，並且**嘗試幫助**他人，學會為別人、也為自己**加油**。

\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 立書人\_\_\_\_\_

## 承諾書

我會**努力投入**體育課，透過引導**發現**自己的不足與專長，對於沒把握的我會試著**理解**，對於有興趣的我會藉由不斷**練習**拓展自己的能力，最終我會明白，在體育領域裡，勝負或許是一種判別的標準，但我個人的**成長**及**團體精神**的發揚，才是最有**意義**的事情，因為**愛與關懷**是一項需要**學習**的**功課**，而我願意與身邊的人一起**奮鬥**。我會記得，高牆都是用以**跨越**，用來阻擋不夠**堅持**的人，而每一次的逆境，背後都有深切的**祝福**。我將用**謙虛**、**自信**、**樂觀**的態度，面對未來一年的學習，並且**嘗試幫助**他人，學會為別人、也為自己**加油**。

\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 立書人\_\_\_\_\_



## 教學回饋表

各位同學，時間匆匆溜走，相信在這幾堂課的活動中，我們已對橄欖球運動有了初步的了解，並且學會基本的技能及團隊運作模式，對於電視轉播的橄欖球比賽我們也已經可以理解規則、享受其中樂趣了。看著你們的進步，老師很感恩你們的用心投入，很高興在這幾堂課中我們可以一起學習、分享、成長，教學相長，老師也需要時時的反省與改進，因此，為了了解老師的教學狀況和你們的感覺，不知道你們願不願意幫我填寫一下回饋表格呢？如果你們願意的話，**喔天啊，我絕對愛死你們了！**這段時間，看著課堂上你們認真聽我說話的臉，我實在很感動哩(雖然有時候吵翻了，哈，但是我不介意的，**你們也知道我這個人很隨和的**)，希望我帶給你們的課程你們會喜歡。這份回饋表是不記名的，因此你們可以放心填寫。**謝謝你們！愛你們唷！**

5 代表非常贊同，1 代表非常不贊同												
<b>言語</b>	用詞、比喻適當	5	4	3	2	1	講解扼要、容易了解	5	4	3	2	1
	語調起伏、講解速度適當	5	4	3	2	1	能使學生了解活動的用意	5	4	3	2	1
	發音清晰、音量適中	5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
<b>態度</b>	精神與情緒佳	5	4	3	2	1	教師對每個學生都一視同仁	5	4	3	2	1
	儀容整潔佳	5	4	3	2	1	能問候、關切、鼓勵學生	5	4	3	2	1
	能對學生個別關懷與指導	5	4	3	2	1	師生互動與交流熱絡、頻繁	5	4	3	2	1
	教師能不斷發問、回饋與分享	5	4	3	2	1	教師能給予充分的自主性與彈性	5	4	3	2	1
	教師目光平均注視每個人	5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
<b>課程</b>	課程內容多元、有趣、新穎	5	4	3	2	1	時間利用及掌控有效率	5	4	3	2	1
	進度適當	5	4	3	2	1	教師對課程的熟悉度佳	5	4	3	2	1
	教師示範清楚且適時重複	5	4	3	2	1	教師教學方法的運用多變、靈活	5	4	3	2	1
	課程活動量充足	5	4	3	2	1	教師對臨時狀況的反應能力佳	5	4	3	2	1
	教師能充分運使用道具	5	4	3	2	1	在課程中能引導學生思考	5	4	3	2	1
	教師能適當分配器材、場地	5	4	3	2	1	班級氣氛的營造	5	4	3	2	1
	教師能適當分組	5	4	3	2	1	班級秩序的維持	5	4	3	2	1
<b>你們 的 感覺</b>	課程能加深學習的動機與興趣	5	4	3	2	1	我能在遊戲中自然學會技能	5	4	3	2	1
	課程能讓我的學習更有成效	5	4	3	2	1	教師能適當關切我的感受並回饋	5	4	3	2	1
	課程能加強我的自信心	5	4	3	2	1	教師能尊重我的人格與能力	5	4	3	2	1
	我能了解教師所教的課程內容	5	4	3	2	1	我能感受到教師的投入與認真	5	4	3	2	1



多元器材可供實施多樣性項目課程



定期公告體育競賽資訊，鼓勵同學參與



兩天於室內進行核心肌群訓練並做深入之肌力訓練講解，導入訓練學與保健相關概念



校長祝福北大高中人人都能美夢成真，期勉每一位成員都能孜孜不倦，為北大高中共同努力



以自身之重量進行肌力訓練並進行運動傷害急救講解，以糾正不良之運動習慣並透過簡易的活動建立持續運動之習慣



不論性別皆能透過修正式活動獲得屬於自己的成功經驗



使用不同球類進行趣味橄欖球活動，以刺激學生思考球類運動間的關係，進而在時間與空間之中發展小組戰術

學生積極參與修正式活動，從中理解不同球類間得以遷移之技術與戰術



提供最大安適感、最大活動量與最少限制的課程環境，使學生皆能安心投入其中，擒抱活動練習身體重心的轉移

視狀況調整規則、場地大小及器材，以融入適應體育教學



學生於活動後分組練習，展現高度自主、自制與自我調整能力

引導學生將橄欖球運動與其他運動產生遷移，例如：籃球、足球、飛盤等



**好品格，創造美好人生**



本校積極提倡多元展能及體育展演，突圍本校主要宣導標語：好品格創造美好人生

引導學生思考戰術發展並運用