

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選

領域/科目		健康與體育領域 /體育	
實施年級		小學六年級/第三學習階段	總節數 6節課(每節240分鐘)
單元名稱		知己·知彼·知足	
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3b-III-1 獨立演練大部分的「自我調適」技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的「人際溝通互動」技能。 3b-III-3 能在引導下，表現基本的「決策與批判」技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	領綱核心素養
	學習內容	Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性運動基本動作及基礎戰術。	
核心素養呼應說明	1. 藉由足球教學，使學生具備良好身體活動與健康生活的習慣，及促進身心健全發展，並利用學習單讓學生認識個人特質，發展運動與保健的特質。 2. 能由課程與學習單的引導，察覺個人與他人之不同，並能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 3. 能由課程與學習單的引導，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。		

<p>議題融入</p>	<p>實質內涵</p>	<p>性別平等教育</p> <p>性E3：覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業分工，不應受性別的限制。</p> <p>性E8：了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>性E9：檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。</p> <p>本教案皆採用異質且隨機的方式分組，並須以小組的方式完成任務。分組後，成員可藉由每一堂課學習單之內容，反思自身在不同小組中所扮演的角色與責任，亦可從中思考小組中他人角色與責任，再藉由教師的引導，達到了解不同性別者之優點，並檢視校園中性別之落差，進而覺察性別角色的刻板印象，並能提出改善建議。</p>
<p style="text-align: center;">學習目標</p>		
<p>一、藉由責任層級量表讓學生進行自我認識，並設定進步目標。</p> <p>二、藉由教案中不同難易度的遊戲，進行足球運球、停球、接球、傳球及踢準等基本技巧。</p> <p>三、在遊戲過程中，發揮穩定的身體能力與運動技能表現，並單人操作完成任務。</p> <p>四、在遊戲過程中，保持正向的態度，展現與他人良好溝通技巧與人際互動，並共同協作完成目標。</p> <p>五、藉由學習單，評估自身技能之優劣，並提出改善方案。</p> <p>六、藉由學習單，覺察並認識自我與他人之個人特質。</p> <p>七、藉由學習單，建立正向的態度，及情緒與壓力管理技巧。</p> <p>八、藉由學習單，覺察小組成員及自身之角色與責任，並欣賞自身或他人之優點。</p> <p>九、了解不同性別者之優點，並檢視校園中性別之落差，進而覺察性別角色的刻板印象，並能提出改善建議。</p>		
<p>教學設備/資源</p>	<p>一、室內外平整空地即可。</p> <p>二、三角錐10個。</p> <p>三、角標四色各9個，共63個。</p> <p>四、足球15顆。</p> <p>五、瓶子20個。</p>	<p>六、鉛筆30支。</p> <p>七、學習單(一)~(五)各30份。</p> <p>八、責任層級量表30份</p> <p>九、哨子1個。</p> <p>十、碼錶1個。</p>

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節 開始</p> <p>準備活動（10分）</p> <p>一、教師詢問學生身體狀況後，以班級為單位，團體熱身。 二、教師發下責任層級量表，並說明內容。 三、學生自評自己的責任層級，並交還給教師。 四、利用搶角標的遊戲進行異質分組，同一顏色為一組。</p> <p>發展活動（25分）</p> <p>一、遊戲--破壞王</p> <p>（一）教師將學生分成兩組，一組為和平派，一組為破壞派。 （二）破壞派的學生一人有一顆足球，利用帶球的方式將球帶至瓶子附近，再利用踢擊球的方式，將瓶子踢倒，且不可重複踢擊同一個瓶子。 （三）和平派的學生必須將被踢倒的瓶子扶正。 （四）破壞派的學生一人只能擊倒10個瓶子，完成後在原地蹲下。 （五）限時90秒後，計算踢倒的瓶子數量，若倒的數量多，則為破壞派獲勝；反之則和平派獲勝。 （六）學生必須扮演過兩種角色。</p> <p>二、遊戲—破壞王2</p> <p>（一）教師將學生分成兩組，一組為和平派，一組為破壞派。 （二）破壞派的學生再分成兩人一組。 （三）破壞派的學生兩人有一顆足球，利用帶球或傳球的方式將球帶至瓶子附近，再利用踢擊球的方式，將瓶子踢倒。 （四）破壞派每一小組只能擊倒10個瓶子，完成後在原地蹲下。 （五）和平派的學生必須將被踢倒的瓶子扶正。 （六）限時90秒後，計算踢倒的瓶子數量，若倒的數量多，則為破壞派獲勝；反之則和平派獲勝。 （七）學生必須扮演過兩種角色。</p> <p>綜合活動（5分）</p> <p>一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。 二、教師詢問學生身體狀況。</p>	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>教學重點： 學生足球技能之建立。</p> <p>學習目標： 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。</p> <p>評量目標： 學生能成功運用運球、停球、傳球及踢準之技巧。</p> <p>評量辦法： 在 90 秒內擊倒 10 個瓶子。</p>
<p style="text-align: center;">第一節 結束</p> <p style="text-align: center;">第二節 開始</p> <p>準備活動（5分）</p> <p>一、教師詢問學生身體狀況後，以班級為單位，團體熱身。 二、教師發下責任層級量表，讓學生回憶上一堂課自己定下的目標與省思。 三、回收責任層級量表。</p>	<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生足球技能之建立。 2. 學生與他人

發展活動 (25分)

一、遊戲--破壞王3

- (一) 教師將學生分成兩組，一組為和平派，一組為破壞派。
- (二) 破壞派的學生三人有一顆足球，利用帶球的方式將球帶至瓶子附近，再利用踢擊球的方式，將瓶子踢倒。
- (三) 和平派的學生必須將被踢倒的瓶子扶正。
- (四) 破壞派每一小組只能擊倒10個瓶子，完成後在原地蹲下。
- (五) 限時90秒後，計算踢倒的瓶子數量，若倒的數量多，則為破壞派獲勝；反之則和平派獲勝。
- (六) 學生必須扮演過兩種角色。

二、遊戲—破壞王4

- (一) 教師將學生分成兩組，一組為和平派，一組為破壞派。
- (二) 破壞派的學生在分成四人一組。
- (三) 破壞派的學生人有一顆足球，利用帶球或傳球的方式將球帶至瓶子附近，再利用踢擊球的方式，將瓶子踢倒。
- (四) 破壞派每一小組只能擊倒10個瓶子，完成後在原地蹲下。
- (五) 和平派的學生必須將被踢倒的瓶子扶正。
- (六) 限時90秒後，計算踢倒的瓶子數量，若倒的數量多，則為破壞派獲勝；反之則和平派獲勝。
- (七) 學生必須扮演過兩種角色。

綜合活動 (10分)

- 一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。
- 二、教師詢問學生身體狀況。
- 三、教師發下學習單 (一)，依照學習單內容提問，並請學生作答。
- 四、作答完畢即回收學習單。

第二節 結束

第三節 開始

準備活動 (5分)

- 一、教師詢問學生身體狀況，以班級為單位，團體熱身。
- 二、教師將學生分為五組，一組五人。
- 三、教師說明遊戲規則與限制，並引導學生思考完成任務的方法。

發展活動 (30分)

一、遊戲—知己知彼1

- (一) 每一組要在最短的時間內，將場地內的瓶子踢倒。
- (二) 限制：
 1. 小組成員移動範圍縮小。
 2. 每一個人人都必須踢到球。
 3. 只有一個人能踢倒瓶子。
 4. 禁區內只能有一人進入。

協作之態度。

學習目標：

1. 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。
2. 學生能與他人互相討論並協作完成遊戲目標。

評量目標：

學生能成功運用運球、停球、傳球及踢準之技巧。

評量辦法：

學習單 (一)。

第三節

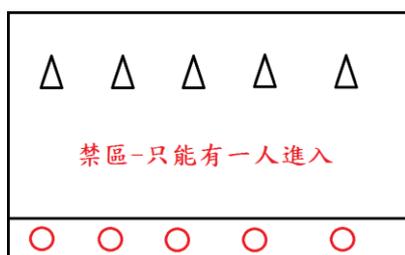
教學重點：

1. 學生足球技能之建立。
2. 學生與他人協作之態度。

學習目標：

1. 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。
2. 學生能與他人互相討論

5. 只要有成員沒有接到球，即算失敗。



二、遊戲—知己知彼2

(一) 每一組要在最短的時間內，將場地內的瓶子踢倒。

(二) 限制：

1. 小組成員經討論決定在移動範圍內的位置，且不能再移動。
2. 每一個人都要踢到球。
3. 一個人只能踢倒一個瓶子。
4. 禁區內只有一人進入。
5. 只要有成員沒有接到球，即算失敗。



綜合活動 (3分)

- 一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。
- 二、教師詢問學生身體狀況。

第三節 結束

第四節 開始

準備活動 (5分)

- 一、教師詢問學生身體狀況，以班級為單位，團體熱身。
- 二、教師將學生分為五組，一組五人。
- 三、教師說明遊戲規則與限制，並引導學生思考完成任務的方法。

發展活動 (25分)

一、遊戲—知己知彼3

- (一) 每一組要在最短的時間內，將場地內的瓶子踢倒。
- (二) 限制：
 1. 小組成員只能在限制範圍內移動。
 2. 每一個人都必須踢到球。
 3. 只有一個人能踢倒瓶子。

並協作完成遊戲目標。

3. 學生能藉由討論了解自己的角色，並對角色負責。

評量目標：

1. 學生能成功運用運球、停球、傳球及踢準之技巧。
2. 學生能與小組成員協作完成目標。

評量辦法：

學生皆能扮演好自己的角色，並發揮足球技能。

第四節

教學重點：

1. 學生足球技能之建立。
2. 學生與他人協作之態度。

學習目標：

1. 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。

4. 禁區內只能有一人進入。
5. 只要有成員沒有接到球，即算失敗。



二、遊戲—知己知彼4

(一) 每一組要在最短的時間內，將場地內的瓶子踢倒。

(二) 限制：

1. 小組成員經過討論後，決定成員的位置，且不能再移動。
2. 每一個人都要踢到球。
3. 只有一個人可在禁區內移動並踢倒瓶子。
4. 只要有成員沒有接到球，即算失敗。



綜合活動 (10分)

- 一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。
- 二、教師詢問學生身體狀況。
- 三、教師發下學習單 (二)，依照學習單內容提問，並請學生作答。
- 四、作答完畢即回收學習單。

第四節 結束

第五節 開始

準備活動 (5分)

- 一、教師詢問學生身體狀況，以班級為單位，團體熱身。

發展活動 (25分)

一、遊戲—知己知彼知足1

(一) 教師將學生分成五組，一組五人。

(二) 限制：

1. 每一個人都要踢到球，但只有兩個在禁區內的人能踢倒瓶子。
2. 其餘的成員可在場外隨意移動，但不能超越中線。
3. 在禁區內的成員不可攔截或企圖阻擋其他小組的球。
4. 在時間最短內將瓶子全數踢倒之小組獲勝。

2. 學生能與他人互相討論並協作完成遊戲目標。
3. 學生能藉由討論了解自己的角色，並對角色負責。

評量目標：

1. 學生能成功運用運球、停球、傳球及踢準之技巧。
2. 學生能與小組成員協作完成目標。

評量辦法：

1. 學生皆能扮演好自己的角色，並發揮足球技能。
2. 學習單 (二)。

第五節

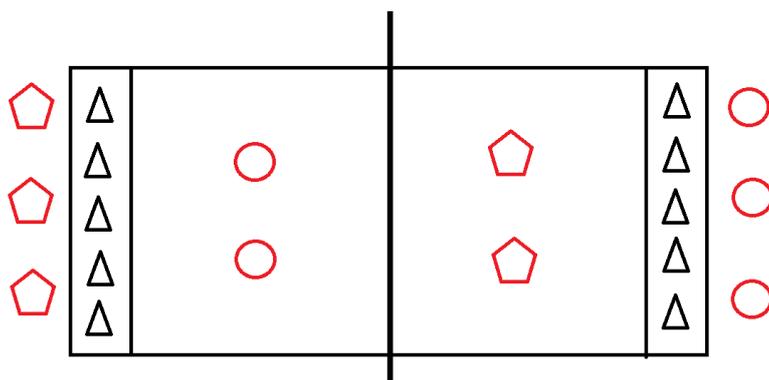
教學重點：

1. 學生足球技能之建立。
2. 學生與他人協作之態度。

學習目標：

1. 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。

(三) 未上場之小組，需利用時間做小組討論。



綜合活動 (10分)

- 一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。
- 二、教師詢問學生身體狀況。
- 三、教師依照學習單 (三) 提問，並請學生作答。
- 四、教師發下責任層級量表，並請學生依照自己的表現作答，並評估自己是否有進步。
- 五、作答完畢回收學習單。

第五節 結束

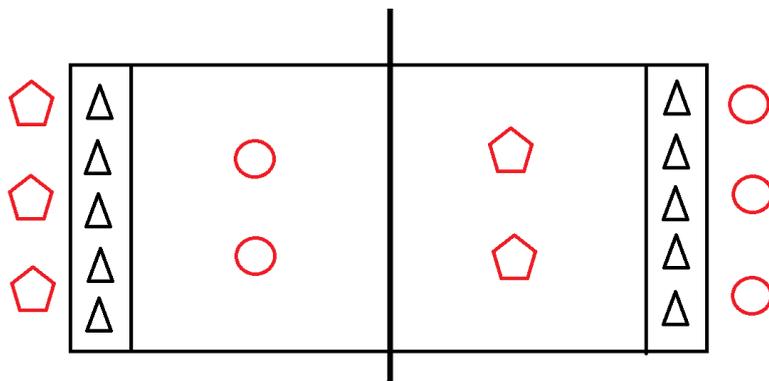
第六節 開始

準備活動 (5分)

- 一、教師詢問學生身體狀況，以班級為單位，團體熱身。

發展活動 (25分)

- 一、遊戲—知己知彼知足
 - (一) 教師將學生分成五組，一組五人。
 - (二) 限制：
 1. 每一個人都要踢到球，但只有兩個在禁區內的人能踢倒瓶子。
 2. 其餘的成員可在場外隨意移動，但不能超越中線。
 3. 敵對小組成員可攔截其他小組的球。
 4. 在時間最短內將瓶子全數踢倒之小組獲勝。
 - (三) 未上場之小組，需利用時間做小組討論。



2. 學生能與他人互相討論並協作完成遊戲目標。
3. 學生能藉由討論了解自己的角色，並對角色負責。

評量目標：

1. 學生能成功運用運球、停球、傳球及踢準之技巧。
2. 學生能與小組成員協作完成目標。

評量辦法：

1. 學習單 (三)。

第六節

教學重點：

1. 學生足球技能之建立。
2. 學生與他人協作之態度。

學習目標：

1. 學生能展現足球基本運球、停球、傳球及踢準技能。
2. 學生能與他人互相討論並協作完成遊戲目標。
3. 學生能藉由討論了解自己的角色，並對角色負責。

評量目標：

1. 學生能成功運用運球、停球、傳球

<p>綜合活動（10分）</p> <p>一、器材回收，並請學生拿著水壺集合。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師依照學習單（四）提問，並請學生作答。</p> <p>四、教師發下責任層級量表，並請學生依照自己的表現作答，並評估自己是否有進步。</p> <p>五、作答完畢回收學習單與責任層級量表。</p> <p style="text-align: center;">第六節 結束</p>		<p>及踢準之技巧。</p> <p>2. 學生能與小組成員協作完成目標。</p> <p>評量辦法：</p> <p>1. 學生皆能扮演好自己的角色，並發揮足球技能。</p> <p>2. 學習單（四）。</p>
<p>試教成果或教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師須取得學生的信任，並與之建立良好的關係，學生才能在安心的環境下實踐教師的課程。 2. 異質性分組容易造成學生間的摩擦，教師需有敏銳的觀察力與對學生的了解，才能在第一時間利用摩擦的事件引導學生進行反思。 3. 遊戲規則建立在學生基本身體能力與足球基本技能之上，學生若無良好的技能，將不容易完成任務，無論在技能或情意上，皆可能無法達到教學目標。 4. 學習單可作為回家作業，讓學生有時間先將在課程中經歷的事沈澱下來，並有更多的時間思考學習單上的問題。 5. 本教案雖為6節，但若將節數增加，不僅可讓學生有更多的機會練習足球基本技能，也能在一次次不同的分組中，得到更多的體會。 6. 教師在批改完學習單後，需針對學生的狀況，對課程做調整，或對學生的迷思與疑問做說明。 	
<p>參考資料</p>	<p>丁立宇 (2011)。品格教育的體育教學模式—TPSR責任模式之介紹。《學校體育》，127，P71-76。</p> <p>潘義祥 (2013)。個人與社會責任教學融入運動教育模式之整合課程規劃。《中華體育季刊》，27(2)，p105-112。</p> <p>闕月卿 (2013)。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之緣起與發展。《中等教育》，64(2)，P6-14。</p> <p>林靜萍、丁立宇 (2013)。體育課中發展品格—個人與社會責任模式。《中等教育》，64(2)，P157-177。</p> <p>余雅婷、周宏室 (2011)。從身體活動中建立學習者的責任感—個人與社會責任模式 (TPSRM)的觀點。《臺灣運動教育學報》，6(1)，p45-60。</p>	
<p>附錄</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任層級量表 2. 學習單（一） 3. 學習單（二） 4. 學習單（三） 5. 學習單（四） 	

成果請見影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=5tJZfg6GBKw>