

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「素養身心力，體會學習好腦力」教案

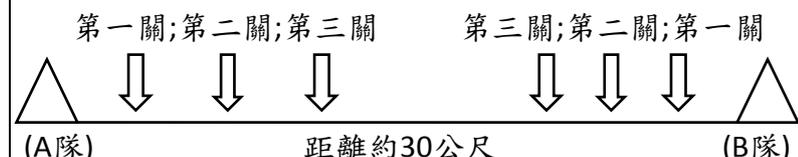
領域/科目		健康與體育領域 / 體育科	
實施年級		小學五、六年級/第三學習階段	總節數 6 節課(每節 40 分鐘)
單元名稱		素養身心力，體會學習好腦力	
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1c-III-1 了解動作技巧要素和基本運動規範</li> <li>✓ 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</li> <li>✓ 1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略</li> </ul> <p>2. 情意：c. 學習態度、運動欣賞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2c-III-1-分享運動欣賞與創作的美感體驗</li> <li>✓ 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神</li> <li>✓ 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度</li> <li>✓ 2d-III-3 描述並解式多元性身體活動特色</li> </ul> <p>3. 技能：c. 技能表現、d. 策略運用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能</li> <li>✓ 3d-III-1-描述運動技能的要素和要領</li> <li>✓ 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</li> </ul> <p>4. 行為：c. 運動計畫 d. 運動實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫</li> <li>✓ 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活</li> </ul>	<b>領綱核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p>C 群體健康與運動參與 H 競爭型運動 b 運動知識、d 體適能、球類、表現型運動 Cb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術 Hd-III-1 守備/跑分性運動基本動作</p>	<p>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。</p> <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-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</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，並與團隊成員合作，促進</p>

		及基礎戰術		身心健康。
議題融入	實質內涵	<b>第一類：性別平等教育</b> 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 <b>第二類：人權教育</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
<b>學習目標</b>				
<p>一、能瞭解身體動作與體適能相關知識與技能原理，做到基本體適能常識、知識，還有肢體操作的各項要素。</p> <p>二、能學習充分運用不同的戰術式活動中，解決各種狀況和問題，並透過與異性合作之機會，學習尊重與平等對待性別及發揮團隊合作之方法。</p> <p>三、能透過肢體動作欣賞，培養運動美感以及欣賞他人表現與肯定自我價值。</p> <p>四、能透過活動與競賽的過程，養成遵守規則的態度與實踐良善溝通來進行活動之觀念，同時培養運動員「尊重、友誼、卓越」之奧林匹克精神，落實於日常生活中。</p>				
教學設備/資源	使用場地：空曠空間即可 設備：個人與社會責任模式階層海報、肢體動作表現海報 器材：情緒小卡(10種人類基本情緒)、報紙、韻律球20顆			
核心素養展現	學生在學習基礎體適能與動作教育課程時，需有基礎適能認知，並在操作中能在腦中建立起動作畫面，進而完整、連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作性之運動能力，以展現自我的運動潛能【A1 身心素質與自我精進】；並且透過基礎肢體動作的展現，以肢體動作詮釋各個情緒樣態，以展現多元的運動欣賞與自我動作探索【B1 人際溝通與表達、B3 藝術涵養與美感素養】。透過理解式球類運動的性質，以持續性的與他人進行溝通、合作與討論進行活動的學習模式下，加上教師適當地引導情境與不斷地提供思考、溝通的機會，便能有效地學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，達成培養具備解決問題的能力與促進人際關係【A2 系統思考與解決問題、C1 公民意識與關懷社會、C2 人際關係與團隊合作】。			

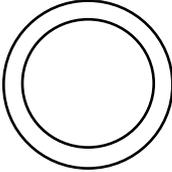
核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.情境引導，觸發學習動機 2.技能漸進學習
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.提問或設置情境狀況 2.小組討論與做出決策

B 溝通互動	B1 人際溝通與表達	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。	1.透過肢體表現瞭解情緒 2.理解式戰術遊戲瞭解規則
	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。	1.欣賞向度與要點掌握 2.欣賞動作肢體多向度的表現
C 社會參與	C1 公民意識與關懷社會	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1.以個人與社會責任模式建立學生品德意識 2.團體討論批判體育活動道德問題 3.自我評估品德建立
	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。	1.以戰術式遊戲進行合作分工 2.小組活動與競賽

教學活動內容及實施方式	
第一節：身體好適能，尊重他人好習慣（個人與社會責任模式）	
準備活動 (關係時間)	1.動態暖身活動 2.六堂體育課程說明(素養為導向體育教學) 3.什麼是身體素養?(知識理解) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體素養是由 1.健康、2.身體活動、3.學業成就、4.動機、5.信心五大核心概念所組成。</li> </ul> 參考資料：(Edwards, Bryant, Keegan, Morgan, & Jones, 2017; Whitehead, 2003)           4.自己是否瞭解自己身體?(身體基礎能力) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體可以進行哪些表現動作?移動性、操作性、穩定性</li> <li>● 體適能</li> </ul>
意識談話	1.介紹五階段責任目標 2.介紹今天的責任目標：尊重他人權利與感受(責任階層O)
發展活動 (身體活動)	介紹體適能 (1)心肺耐力(2)肌力(3)肌耐力(4)柔軟度(5)身體組成 1.異質性分組

	<p>2.輪流衝刺看誰可以摸到對方的領地(碰在一起剪刀石頭布)</p> <p>3.身體詮釋剪刀石頭布</p>  <p>(A 隊) 距離約 30 公尺 (B 隊)</p>
小組討論	<p>1. 上課有發現什麼情況嗎?(違規、不排隊、不尊重他人)</p> <p>剛剛活動有無需要修改?</p>
綜合活動 (身體活動) (自省時間)	<p>◇ 增加關卡(第一關：伏地挺身5下;第二關：仰臥起坐10下;第三關：青蛙跳5下&gt;運用身體剪刀石頭布)</p>  <p>(A 隊) 距離約30公尺 (B 隊)</p> <p>1. 雙人一組的闖關攻城堡活動</p> <p>◇ 自省時間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 剛剛上課同學有沒有做出讓彼此不舒服的行為?</li> <li>● 詢問今天有無達到尊重他人權利的責任行為?有的拇指向上;沒有的比下</li> <li>● 我們該養成良好體能素養 體適能習慣養成&gt;&gt;養成運動333習慣</li> </ul>
使用器材	TPSR 責任海報
<b>第二節：人體密碼超神力，同心協力好義氣(個人與社會責任模式)</b>	
準備活動 (關係時間)	<p>1.動態暖身活動</p> <p>2.簡易版攻城堡 (半蹲剪刀石頭布)</p> <p>3.為什麼同學力氣都比我還要大?跳比我高?跑比我快?</p>
(意識談話)	介紹今天的責任目標：參與和努力(責任階層I)
發展活動 (身體活動)	<p>◇ 人體訓練密碼(人體訓練器)</p> <p>1.異質性分組</p> <p>2.人體小欄架</p> <p>(1)每人趴著最後一個衝刺跨過去，彼此接力看哪一組可以最快到終點</p> <p>(2)人體欄架(人體扶地挺身)</p>
小組討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 過程中有發生什麼情況?</li> </ul> <p>討論不同身體活動</p>
綜合活動 (自省時間)	<p>1. 創意體能接力賽</p> <p>(1) 小組各想5種不同身體訓練方式進行接力，旁邊同學會依標準卡進行評分。分為(難度、小組精神、訓練部位)</p> <p>2. 詢問今天有無達到自己的努力參與各項活動?有的拇指向上;沒有的比下</p> <p>學生透過活動認識到身體哪些奧妙?(肌肉、動作發展)</p>
使用器材	TPSR 責任海報、小組接力賽積分表

### 第三節：表達自我情緒，身體雕塑真有趣(動作教育課程)

<p>準備活動 (關係時間)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解肢體動作的各項要素</li> <li>● 教師講解何謂情緒？</li> <li>● 情緒的表達？身體動作如何表達情緒？</li> <li>● 大圈內圈模仿暖身鏡</li> </ul> <p>(1)內圈的人要想不同暖身伸展動作 (2)外圈學生模仿內圈學生的暖身動作 (3)每種動作做 1 個八拍&gt;外圈學生向右轉換新同學進行模仿</p> 
<p>(意識談話)</p>	<p>介紹今天的責任目標：獨立完成任務(責任階層II)</p>
<p>發展活動 (身體活動)</p>	<p>◇ 情緒雕塑家(穩定性、創造力)</p> <p>(1)分4小組(異質性分組)(2)派選一位當人體陶土，其它組員當雕塑師(3)各組秘密分配到情緒小卡(4)由各組雕塑完後，讓其它組別猜測分配到的情緒表達為何？(5)猜測到的組別和小组各表達如何設計和察覺。</p>
<p>綜合活動 (身體活動) (自省時間)</p>	<p>◇ 情緒爭霸戰(移位性、穩定性、創造力)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分成四組，一組約5-6人(一輪約1分鐘)</li> <li>2. 設計九宮格，並且在九宮格內覆蓋不同情緒小卡</li> <li>3. 教師指定不同移位性動作與身體表達動作，讓學生進行身體不同移位性動作至九宮格中翻2張牌。</li> <li>4. 抽到兩張牌都是同一種情緒卡，組員需透過抽到的指定情緒卡透過身體進行詮釋(組員每一位動作表現都不可相同)；若沒抽到相同卡片，需則返回隊伍換下一位同學抽卡。</li> <li>5. 通過及可得分</li> </ol> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>&gt;&gt;&gt;模仿動作</p> <p>動作(移位性)：跑步、單腳跳、雙腳跳、跨跳、前併步、側併步……等。</p> </div>  </div> <p>◇ 自省時間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 過程中自己有沒有盡力去完成任務？</li> </ul> <p>講解大家所展現的肢體創作、動作伸張、收縮與扭轉</p>
<p>使用器材</p>	<p>TPSR 責任海報、肢體動作來源圖、情緒小卡</p>
<h3>第四節：超級同心圓(動作教育課程)</h3>	
<p>準備活動 (關係時間)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 告知學生肢體動作來源圖(動作包含：操作、移位；群體)</li> <li>2. 身體表現動作</li> </ol> <p>捕魚歌暖身操</p>
<p>(意識談話)</p>	<p>介紹今天的責任目標：幫助別人和領導他人(責任階層III)</p>
<p>發展活動 (身體活動)</p>	<p>◇ 同心協力 (操作性)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 異質性分組 (分四組)，每組手牽手圍成圈</li> <li>2. 小組圍一圈進行移位動作，可應用(坐著、站著、蹲著、躺著、趴著)</li> <li>3. 圍一圈手牽手拍汽球，氣球不可落地(且不可持球)</li> </ol> <p>增加足球需要在圈內進行傳球</p>

<p>綜合活動 (身體活動) (自省時間)</p>	<p>◇ 超級手腳並用同心圓 1. 小組圍一圈在同心圓內進行拍球與踢球，且要緩慢的移動到指定位置 ◇ 同心協力尋寶家 1. 場地放置多顆足球，四散在場地各個位置，大家要討論與思考如何蒐集足球，並且依足球下的任務牌，實施不同移位性動作 ◇ 自省時間 過程中有無相互溝通?如何引領小組進行任務達成?(選小組長、數節奏)過程中自己有無領導他人與幫助他人行為?</p>
<p>使用器材</p>	<p>TPSR 責任海報、肢體動作來源圖、氣球、足球</p>
<p><b>第五節：友善好球品，領導他人得第一(理解式球類教學)</b></p>	
<p>準備活動 (遊戲/比賽)</p>	<p><b>一、你抽我閃</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成四組，男、女生平均分配，一組會有三位男生、兩位女生使用一個全場進行遊戲，一場共兩組，一次兩組進行遊戲，兩組進行觀看，以培養戰術意識。</li> <li>2. 教師將四種不同顏色號碼衣發給每組的每位同學，一組一種顏色。</li> <li>3. 請學生將號碼衣放至背後。</li> <li>4. 教師吹哨後，學生使用任意盤球的方式在全場內任意移動，不可跑至外場。</li> <li>5. 聽到第二聲哨聲後，可開始抽不同於自己顏色的號碼衣，過程中假使自己的號碼衣被抽走，仍可繼續抽別人的號碼衣。</li> <li>6. 長哨聲代表遊戲結束，當遊戲結束時，組內擁有最多號碼衣的組別，即為獲勝組。</li> <li>7. 小組各組討論教師適時給於相關提問引導學生了解運球的重要性。教師提問內容：有哪些方法可以避免自己的號碼衣被抽走?沒有被抽走號碼衣的同學哪些地方做得很好?</li> <li>8. 回歸比賽，再做一次。</li> </ol>
<p>發展活動</p>	<p><b>◆攻城掠地</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生平均分成兩組，每組七至八個人，使用兩個全場籃球場。</li> <li>2. 每組站在球場半場的邊線上。</li> <li>3. 在邊線上使用四個角錐做為兩個得分區，只要將球帶過任一得分區即得一分。</li> <li>4. 聽到哨聲後，攻方一人進攻，守方一人防守，當守方搶到進攻方的球後，即可由守轉為攻，帶球進攻得分區，此時進攻方須由攻轉守。</li> <li>5. 當時間結束時，哪一組獲得最多分即為獲勝。</li> </ol>

6. 第一次遊戲結束時，小組討論與回饋。
7. 教師介入引導。
8. 回歸比賽再做一次。



綜合活動

- (1) 回饋與討論
  1. 小組針對今天的活動進行相關討論。
  2. 教師給予引導與提問。
- (2) 清點器材
- (3) 解散

使用器材

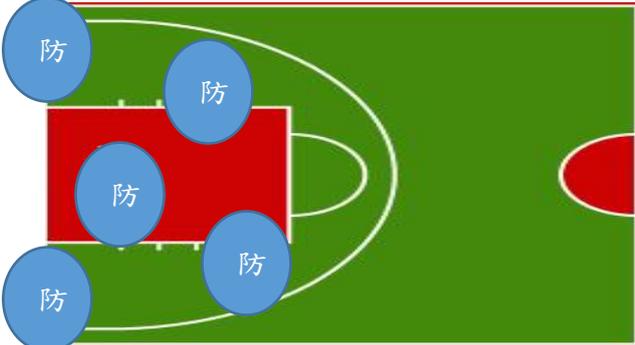
足球、角錐、標示盤

### 第六節：系統思考好腦力，攻城戰略遊戲真有趣(理解式球類教學)

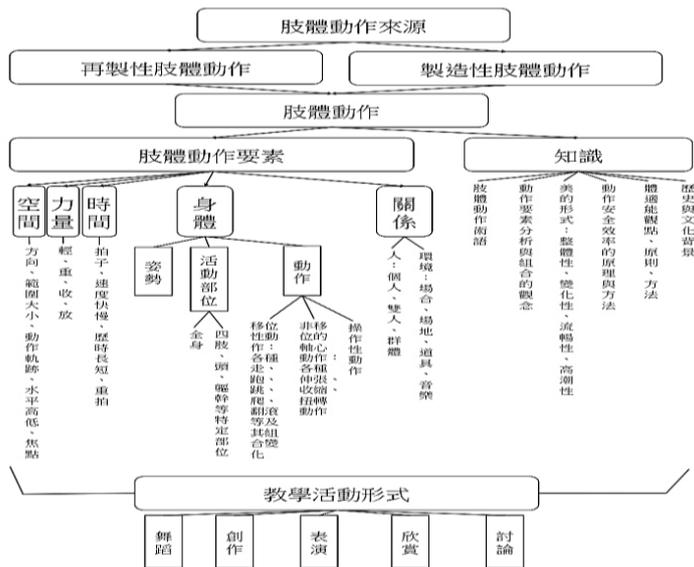
準備活動

#### ◆開心農場

1. 全班分成五組，男、女生平均分配，使用一個半場進行遊戲一場共兩組，一次三組進行遊戲，兩組進行觀看。
2. 教師將兩種不同顏色號碼衣發給其中兩組的每位同學，一組一種顏色。
3. 每組同學會有一區用標示盤圍起來的農場。
4. 教師吹哨後，一次一位學生使用盤球的方式將場中間的球帶往自己的標示盤區。
5. 中間區域的球帶完後，可以去搶其他組別標示盤區域內的球，一次只能帶回一顆。
6. 在遊戲進行中，當其中一組的標示盤區域的球先收集到三顆足球的組別，即為獲勝的組別，同時亦為遊戲結束。
7. 小組各組討論教師適時給於相關提問引導學生了解運球的重要性。教師提問內容：有哪些方法可以避免自己的號碼衣被抽走？沒有被抽走號碼衣的同學哪些

	<p>地方做得很好?</p> <p>8. 回歸比賽，再做一次。</p>
<p>發展活動</p>	<p>◆攻城戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選定球門為自己的城堡，須站至自己的城堡位置派出五人防守(進攻與防守組，每組須至少一位女生)，同時剩下的五人持一顆球以小組的方式進攻對面城堡(球門)，一次兩組比賽，兩組觀賽。</li> <li>2. 防守隊只能派一個人守禁區(紅色範圍)內的城堡，其餘四位不可踏入禁區防守。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 哨聲響起時開始進攻，進攻時間計時五分鐘。</li> <li>3. 防守隊不得搶球，只可防守。進攻隊可用射門與盤球的方式進攻，男生進球一分，女生進球兩分，女生打框沒進算一分，防守方撿到球須將球交給進攻方以重新進攻，提早得到十分的組別即獲勝。</li> <li>4. 進攻時間到時，各組集合相互討論進攻的方式與防守的方式，過程中教師至各組適時提問引導學生相關進攻與防守的概念。 教師提問內容： (1) 進攻方有哪些方法可以製造出無人防守射門的機會? (2) 防守守，如何降低進攻隊伍的得分機會呢?</li> <li>5. 討論完後，回歸比賽重新開始。</li> </ol>
<p>綜合活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 回饋與討論 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組針對今天的活動進行相關討論。</li> <li>2. 教師給予引導與提問。</li> </ol> </li> <li>(2) 清點器材</li> <li>(3) 解散</li> </ol>
<p>參考資料</p>	<p>Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. <i>The Physical Educator</i>, 72, 236-260.</p> <p>Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., &amp; Jones A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. <i>Sports Med</i>, 47, 113-126.</p> <p>Penfield, K. (2005). Application of Laban Movement Analysis to a movement for actors training</p>





Penfield, K. (2005). Application of Laban Movement Analysis to a movement for actors training program: excerpts from a teaching collaboration. *Laban Movement Analysis for Actors: A Teaching Collaboration between Kedzie Penfield and Judith Steel*, 1-30.

#### 四、 第五、六節附件

##### 不同類別在規則、戰術與策略表

層次	不同類別在規則、戰術與籌謀	課堂目標
等級一 規則 (Rules)	規則是遊戲中大家所接受的一種規範，遊戲的基本與主要核心，都是屬於有規則的運動，例如：活動中身體的安全和活動道德規範的建立。	
等級二 戰術 (Tactics)	戰術是參與者自行討論而成，在遊戲過程中執行不同的戰術，透過計畫性的組織，在團隊遊戲的進攻與防守策略性運動中，能有組織性的身體素質和有效能的策略活動。	
等級三 策略 (Strategies)	籌謀是高階認知過程，透過反思和團隊遊戲過程中的進攻與防守，所形成的有組織性的身體活動和有效的策略。	

Dudley, A. D. (2015). A Conceptual Model of Observed Physical Literacy. *The Physical Educator*, 72, 236-260.