

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 教案參考格式 2

領域/科目		健康與體育領域 / 體育		
實施年級		第四階段：國中九年級	總節數	六節課（每節45分鐘）
單元名稱		光榮超級杯		
設計依據				
學習重點	學習表現	3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。	領網核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術		
議題融入	實質內涵	無		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 技能：球的傳接技巧、跑動中傳接技巧、比賽應用 2. 情意：不怕失敗的態度、勇往直前的精神及團隊合作與溝通養成 3. 認知：理解基礎規則、國際文化理解、價值釐清與判斷 4. 行為：從中能看得懂比賽，建立運動欣賞素養 				
教學設備/資源		籃球場或相近空間、美式足球4-8顆、碰撞墊八塊、tag28條		

教學活動內容及實施方式

備註

一、課程設計緣由：

國人普遍對美式足球運動存在著粗暴危險的刻板印象，一般學生也無從接觸或認識此運動，更無法了解其運動特點後再行判斷，僅以刻板否定其運動價值有待商榷。藉由介紹與學習的機會，開拓學生以不同視野看運動項目，並親身體驗此運動迷人的地方。

二、單元重點：

1. 美式足球四分衛與接球鋒的傳接球為技能學習重點
2. 介紹簡易規則，小組需擬訂與規劃傳接戰術，並實施測驗可行性
3. 能實際進行小組對抗競賽，並善用所學技能操作與規則
4. 促進國際視野，了解北美洲前三大受歡迎運動奧妙之處，及所創之龐大經濟產值實況。

三、教學方法：

1. 分組合作學習模式進行傳接球練習與戰術策略嘗試執行
2. 理解式教學模式進行戰術討論與修正
3. 實戰比賽，從做中體驗與理解該項運動

四、教學節次內容：

第一節：美式足球傳接動作探索：定點位置傳接



主要活動內容：

1. 技能：球旋轉軌跡差異體會理解、定點傳球遠近距離及位置實作（控制）、接球技巧
2. 認知：適切的接球點傳球、認識子彈球的物理原理
3. 情意：培養溝通合作技巧（例：告知傳球者哪個位置接球最妥適）

上課實況圖示：



學習表現重點：3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。

『是否能傳出子彈旋轉球、及傳球力道與軌跡控制』

學習表

等距遠近傳球實做

第二節：四分衛與跑鋒動態傳接探索：移動狀態傳接球

子彈球傳球並觀察球的旋轉



主要活動

- 動態空間判斷
- 行進間傳接球



學習內容

- H競爭型運動
- Hb-IV-1思



學習表現

- 1d-IV-2技能原理
- 3d-IV-3策

主要活動內容：

1. 技能：行進間傳球與移動接球搭配實作（空間認知及路徑判斷）、
2. 認知：適切的位移接球點傳球、分辨直線與橫移傳接差異
3. 情意：建立溝通技巧，並能實際應用（例：傳接間口令指令的搭配）

上課實況圖示：



行進間傳接球搭配實作（跑的路線）



行進間傳接球搭配實作（球的路線）

第三節：戰術擬定與執行：討論搭配戰術路線並嘗試可行性（自己組內）



主要活動

- 戰術擬定
- 規劃與實際驗證



學習內容

- H競爭型運動
- Hb-IV-1規



學習表現

- 2c-IV-2學習態度
- 4c-IV-3運

主要活動內容：

1. 技能：戰術實作演練（驗證是否可行）、
2. 認知：討論戰術制訂規劃、實體空間與平面空間的對應驗證

現重點：

3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。『是否透過與等策略，解決實際的落差問題。』

學習表現重點：2c-IV-2 表利他的態度，與他人溝通與和諧互動。『是否以團隊目標為重，視其』

3. 情意：培養合作分工態度，並透過溝通做任務分配
 4. 行為：知曉截長補短知人善用策略，提出具可行性之戰術規劃。
- 上課實況圖示：



驗證實體空間操作之可行性



討論擬訂平面概念戰術

第四節：規則與比賽實況介紹：影片欣賞與規則講解（室內課程）



主要活動

- 規則介紹
- 比賽實況觀賞



學習內容

- H競爭型運動
- Hb-IV-1規



學習表現

- 2d-IV-2運動欣賞
- 1c-IV-1運

主要活動內容：

1. 技能：規則講解與動作說明
2. 認知：反思比賽實況與自行擬定戰術差別，學生問題提問與疑惑解答
3. 情意：介紹超級杯所創造經濟產值及文化差異對該運動的看法

上課實況圖示：



國際文化差異及價值澄清



實戰影片觀賞並說明規則

優勢對
應位置
所需安
排，過
程和諧
圓融』

學習表
現重
點：2d-
IV-2展
現運動
欣賞的
技巧，
增進生
活的美
感體驗。
『能否
對該運
動之美
重新定
義，並
欣賞高
超動作
技巧，
刺激學
生進步
內在動
機』

學習表
現重
點：2c-
IV-2表
現利他

第五節：戰術擬定與執行：討論搭配戰術路線並嘗試可行性（與他組模擬攻防）



主要活動內容：

1. 技能：戰術驗證實作，小組搭配整合（加入實際防守）
2. 認知：模擬比賽測試戰術是否具實際效應，判斷防守站位調整戰術
3. 情意：能展現運動風度與禮節，在運動規則下良性互動

上課實況圖示：



進攻方測試戰術、防守方模擬防守



模擬攻防實況

第六節：小組比賽：男女生分組競賽，時間為每小節6分鐘（規則概念具體化）



主要活動內容：

1. 技能：美式足球四分衛與接球鋒的傳接配合
2. 認知：理解比賽模式，攻守皆能展現對規則的應用（例：防守中鋒衝搶）
3. 情意：全力以赴投入，並展現其運動家精神

合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。『能否在嘗試失敗後，仍理性溝通協調，並展現合群互助的態度』

學習重點：3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。

『面對比賽實況變化時，能否應變因應，並找出最理想的策略解決阻礙與困難』

上課實況圖示：



小組對抗實況 (女生)



小組攻防瞬間 (女生)



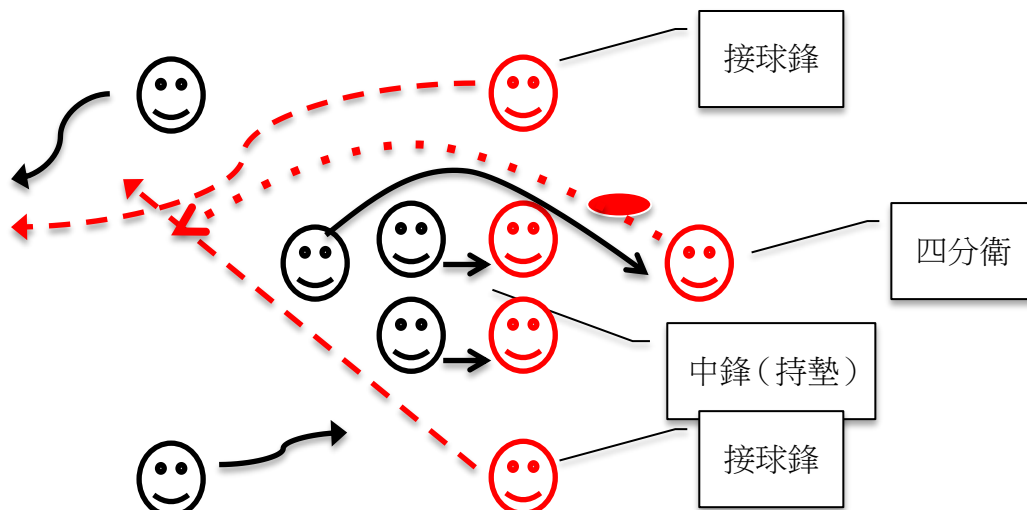
小組對抗陣列 (男生)



小組攻防瞬間 (男生)

五、光榮超級杯小組比賽陣列圖示與規則說明

1. 比賽時間：男生每節八分鐘、女生七分鐘（各打兩節）隨時可替換人入場
2. 進攻規則：4次進攻機會須完成達陣，無法完成則球權交換。
3. 防守規則：進攻方持球者腰間tag被扯下時，或壓迫傳球掉地皆算成功防守。
『傳球或持球跑出界亦同』守方攔截傳球後可直接反攻，球權直接轉移。
4. 防守進攻中鋒（持墊者）不得將墊子放下防守。



六、評量：學習單
技能評量規準描述：

內容標準	表現標準				
	A-100	B-90	C-80	D-70	E
技能表現	能常態做出進攻傳球、移位接球、防守扯帶動作	能常常做出進攻傳球、移位接球、防守扯帶動作	能經常做出進攻傳球、移位接球、防守扯帶動作	能偶爾做出進攻傳球、移位接球、防守扯帶動作	未達D級
策略應用	能有效地瞭解策略應用的要領，並能有效的將策略使用做出，適時討論、修正與提出調整策略應用	能完整地瞭解策略應用的要領，並能時常的將策略使用做出，透過討論、修正與提出調整策略應用	能大致地瞭解策略應用的要領，並能偶爾將策略使用做出，會討論、修正與策略應變	能部分地瞭解策略應用的要領，並能在提醒引導中做出討論、並提出策略應用	未達D級
評量規準	技-每節比賽8次以上 策-每次攻防皆討論與修正	技-每節比賽5-8次 策-每節攻防至少5次討論與修正	技-每節比賽2-4次 策-每次攻防至少3次討論與修正	技-每節比賽至少1次 策-每次攻防至少1次討論與修正	無法做出任何相關技能動作與策略擬定與執行

情意評量規準描述：

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
學習態度	能積極地參與課程，並以積極的學習態度、正向語言的溝通行為、和諧的互動參與及不斷嘗試不放棄的運動精神盡力每一次練習。	能主動地參與課程，並以積極的學習態度、正向語言的溝通行為、和諧的互動參與及不斷嘗試不放棄的運動精神盡力每一次練習。	能適切地參與課程，並以積極的學習態度、正向語言的溝通行為、和諧的互動參與及不斷嘗試不放棄的運動精神盡力每一次練習。	能在提醒下參與課程，並以積極的學習態度、正向語言的溝通行為、和諧的互動參與及不斷嘗試不放棄的運動精神盡力每一次練習。	未達D級
運動欣賞	能深入地瞭解該運動之特色，並透過觀賞他人競賽，學習欣賞比賽、體驗其美感，表現出感動與讚美，且具體的指出他人優點和合作的態度。	能完整地瞭解該運動之特色，並透過觀賞他人競賽，學習欣賞比賽、體驗其美感，表現出感動與讚美，且具體的指出他人優點和合作的態度。	能大致地瞭解該運動之特色，並透過觀賞他人競賽，學習欣賞比賽、體驗其美感，表現出感動與讚美，且具體的指出他人優點和合作的態度。	能部分地瞭解該運動之特色，並透過觀賞他人競賽，學習欣賞比賽、體驗其美感，表現出感動與讚美，且具體的指出他人優點和合作的態度。	未達D級
評量規準	4 題皆有回答。 至少有3題，能清楚地描述活動態度，表現出正向的學習行為，及遵守團隊精神與規範。 能深入地分析自我行為並讚美、分享同學表現。	3 題皆有回答。 至少2題能簡單描述對活動態度，表現出正向的學習行為，並遵守團隊精神與規範。 能完整地分析自我表現及並讚美、分享同學表現。	3 題皆有回答。 至少2題能大致描述活動態度，表現出正向的學習行為，並遵守團隊精神與規範。 且能粗略地分析自我表現及並讚美、分享同學表現	有2題未回答，或 4 題皆有回答，但粗略簡單表達問題。	無法表達參與態度

試教成果
或
教學提醒

教學成果：

1. 學生比預期中更喜歡此課程，課程結束時，更有許多學生表達想繼續學習意願
2. 學生能透過親身嘗試，調整對美式足球的刻板印象

	<p>3. 學生能看懂美式足球比賽的進攻基礎模式，並欣賞小組競賽，提供評論見解</p> <p>4. 學生能懂得欣賞他人優點，並學習他人（組）長處</p> <p>教學提醒：</p> <p>1. 傳球距離越長，擲球力量越強，需提醒接球者預作接球防護動作</p> <p>2. 持碰撞墊者距離限定兩步左右，空間越大衝撞力越大，需預作安全防護提醒</p> <p>3. 該運動仍具危險性，建議仍以木質地板或草地為宜，可減低擦傷與傷害產生</p>
參考資料	自編
附錄	學習單

學習單

105 學年度下學期『美式足球』課程學習單



九年 11 班 座號： 9 姓名： 洪 

同學們!美式足球課程對你(妳)的運動項目學習是否有其幫助?請大家一起來說說看你(妳)的學習心情與感動的地方!

Q1.請寫出課程中的自我感受: **A2 系統思考每解決問題**

(1) 課程中哪個部分讓我最感興趣?哪個部分最為困難?為什麼?

① 四分衛

② 跑鋒
從練習的時候,就覺得我在丟球方面做得不錯,而且很享受丟球時的感覺,不僅感到愉悅,能讓跑鋒接到時也會很有成就感。而跑鋒對我來說,困難的點是,有時策略也有失誤的時候,所以當被阻擋時,很難接到球,要適時的調整心態。

(2) 覺得自己在活動中的表現態度如何? 很好 還好 還可以。為什麼?

沒有運動家精神,好不容易拿到球時被 Tag 都會很差勁的把它丟出去,所以這方面是我要去改的。

有一次
雖然上場次數不多,但每一次參與都用100%的心面對,雖然沒得令會沮喪,但失敗中成長,檢討問題重新來過,秉持運動不累的精神。

Q2.請寫出在課程中自己與同學互動情境: **C2 人際關係與團隊合作**

(1) 我是否有主動協助同學?協助了什麼?為何願意主動協助?

一個團隊裡最重要的互助肯定是少不了,當他們在練習中出問題,我總會參與其中想幫忙解決,好比是我們這組有6個,而我都會通時與另一個人車輪流上場,而我總是從旁觀察,提出問題並給予更好的解決方式,因為我希望我們能更進一步,享受運動。

(2) 練習時,我跟哪個同學合作最密切?他們提供什麼意見給我?

林佳慧、郭嘉蕙,他們兩知道我没信心能把四分衛做好,練習時總會耐心的教我如何丟好完美的拋物線,很謝謝他們。

(3) 戰術擬定時,我們採取什麼溝通方式?

互相尊重,廣納建議
採取多種方式和可能,達成共識並執行,偶爾也有些天馬行空的成份在。

105 學年度下學期『美式足球』課程學習單

九年 11 班 座號： 07 姓名：李博



同學們!美式足球課程對你(妳)的運動項目學習是否有其幫助?請大家來說說看你(妳)的學習心情與感動的地方!

Q1.請寫出課程中的自我感受:

♥ 美式足球

1d 技能原理
2c 學習態度

(1) 課程中哪個部分讓我最感興趣?哪個部分最為困難?為什麼?
課程中,讓我感到最挫敗的就是接球,尤其是移動中接球,明明就可以接到球的距離,也碰到了,可偏偏就是掉下去了。四分衛的位置也很重要,球要丟得精準,判斷力也要夠好,才能丟出漂亮的球給隊友。其中,我覺得最好玩的就是中鋒了吧!絕對不是因為可以撞人,而是突破對方的防守,能夠迅速扯掉四分衛的感覺很好。或者是防守他人,保護到四分衛很有成就感。

(2) 覺得自己在活動中的表現態度如何? 很好 還好 還可以。為什麼?
從第一堂課開始,雖然有時真的很怕那又硬又快的球,所以剛開始都還不太敢接球,不過習慣了之後也漸漸不再抗拒,能夠鼓起勇氣正面接球,克服了心裡的恐懼。自從撒懶球之後,就很喜歡老師上這類型的球類運動,玩得很投入。我們的體育課真的跟不一樣,每次課都有著不同新奇的活動,這次的美式足球當然也在最愛排那裡,每一次的練習與比賽都不會偷懶,不是有時真的會累到放空,不過卻不會產生厭煩,我想,這是這三年來最珍貴的科目之一吧!

Q2.請寫出在課程中自己與同學互動情境:

2c 學習態度

(1) 我是否有主動協助同學?協助了什麼?為何願意主動協助?
在活動的進行中,我們都能夠互相提醒,甚至是從旁看出對方何處需要再做修正,看到隊友累了也能夠主動換人。我們都是一個隊的,互相幫忙協助才能達到團隊的功效,也更能夠提高效率與戰勝的機率。

(2) 練習時,我跟哪個同學合作最密切?他們提供什麼意見給我?
過程中,我和呂沖翰的合作最為密切,常常聽他的指令行動,也會配合他的需求來改變戰略,而我有時不知該如何跑時,也會詢問他,而他常常也會陪著我練接球的精準度,在戰術上和技巧上很多都是他提供我學習的。

(3) 戰術擬定時,我們採取什麼溝通方式?
自一開始的我們還沒完全進入狀況,只是我們靠著慢慢摸索,能夠開始排出隊形,開始思考可能比賽中會遇到的狀況,每人都提出自己的想法,到最後再一起統整討論,擬定各式計畫,再實際演練,選出最可行也最適合我們的戰術。

Q3請寫出你們小組在本課程的表現如何：

2d 運動欣賞

(1) 我覺得本課程中小組哪些同學的表現最好？為什麼？

從這幾次的比賽和練習當中，蘇佳倫和呂沛錡真的配合的很好，蘇佳倫跑得快，接球也比較穩，所以目前的分數都是靠他，不過，如果沒有呂沛錡的策略以及投球的精準度，也無法創造佳績。除了他們，吳育萱、陳惠晴也很厲害，吳育萱站在中鋒位置時總是能把敵方守住，甚至是判斷隊方如何防守，陳惠晴的接球也很準，只是無法投出太遠，不過她別人如帶也是蠻厲害的。至於其他人也都很好很棒，又是在想體中還有些要加強，每個人都有自己拿手的，也都有出色的那一個。

(2) 在小组競賽中印象最深刻或感動或激動的画面是什麼？對自己有何影響？

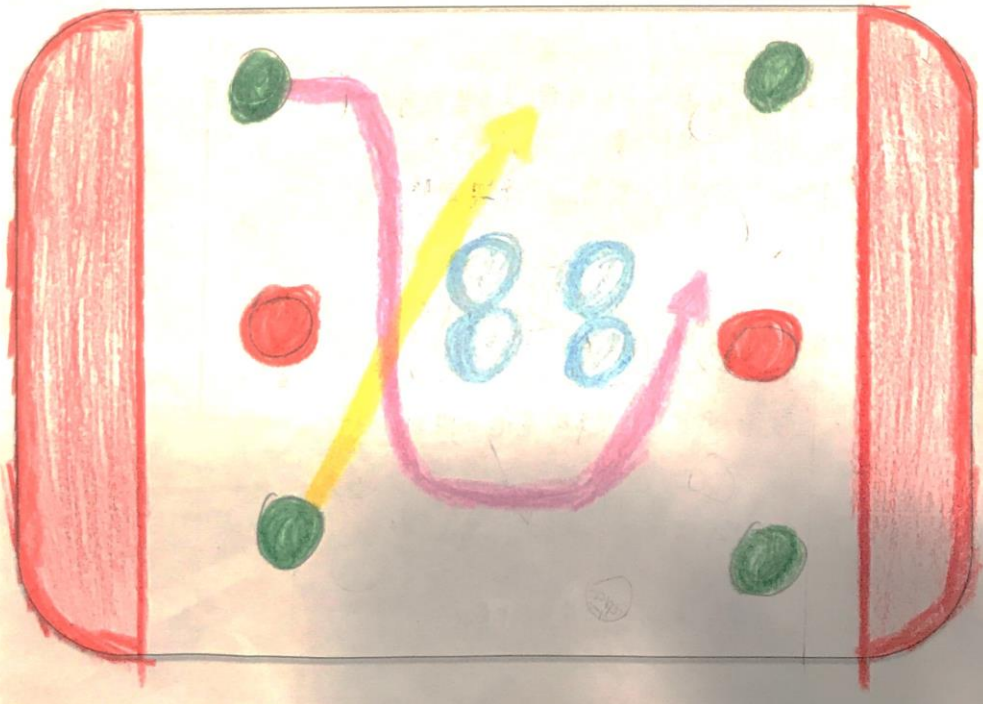
在第一次的競賽中，我們各組沒有人得分，直到蘇佳倫接到球轉身跑到達陣區時，我才反應過來。練習的這麼久，在比賽中發揮到了，心中會有種成就感，雖然不是自己得分，但是我們是一個團隊，當得分時，我們這隊的每個人都很激動，當努力過後得到的成果，是開心的！！有滿一次，就會想要再突破自己，把每一次的自己發揮到最好。

(3) 全班中我最欣賞哪個同學的競賽表現？為什麼？

男生部分的比賽真的很精彩！覺得我們班的男生個個都是潛力股~~張振強真的很厲害，懂得運用自己的優勢，小籃又會鑽，跑得又快，讓人抓不到他。李子孝也很強，會想很多策路，並且一一運用。女生方面也很強的！林佳慧撞過來真的讓人招架不住，而且他們也會飛側邊閃過對方。真的覺得班上的每個人都很投入也很努力。期待每次的課程♥

3d 策略運用

Q4 請畫出你們小組最成功的傳接戰術：



105 學年度下學期『美式足球』課程學習單

九年 11 班 座號：01 姓名：呂文翰



同學們!美式足球課程對你(妳)的運動項目學習是否有其幫助?請大家一起來說說看你(妳)的學習心情與感動的地方!

Q1.請寫出課程中的自我感受:

(1) 課程中哪個部分讓我最感興趣?哪個部分最為困難?為什麼?
最讓我感興趣大概就是會相比賽練習,因為從中可以體驗打球的樂趣,也是一個這個的戰術行司可以成立的最好證明,達陣時的愉悅也很一般。
我覺得最困難的是戰術擬定,因為要想很多,不能只有一種方法,而且還得想到對方可能用什麼方式守你。

(2) 覺得自己在活動中的表現態度如何? 很好 還好 還可以。為什麼?

剛開始傳接球的時候不是很順,是到比賽前才開始有點感覺,比賽時常因為恐懼而提早把球丟出去或方向不對。

自我覺察

Q2.請寫出在課程中自己與同學互動情境:

(1) 我是否有主動協助同學?協助了什麼?為何願意主動協助?

因為在同一組裡面我們就是一個 Team,一個 Team 的成敗不是只有少數幾個人的事,我們原本丟不遠,戰術擬定不太均,但練習時包括我,大家都會互相看位子,動作好好。

共好的態度

(2) 練習時,我跟哪個同學合作最密切?他們提供什麼意見給我?

練習時我比較常跟尋寧,佳伶合作,原本我投出去的球都會亂轉,但經過他們的指導後,漸漸不久能丟遠,對方也能接的比較輕鬆。

互動的扶持

(3) 戰術擬定時,我們採取什麼溝通方式?

剛開始我們根本沒有戰術可言,直到跟另一組練習時才慢慢發展出來的,那時候因為是我丟球,所以看到大致上的狀況,那,當我提出一個方案時,大家就會先試試看,下場後再跟我討論可以如何改進。

自覺的調整與修正