

高雄市龍華國小 114 學年度五年級彈性學習課程

龍華大代誌--Go Go 運動去【運動會】課程設計

壹、設計理念

一、單元的設計緣起、背景、意涵與重要性

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民。運動會是學校重要的慶典活動，也是學生生活經驗中重要的團體活動之一，透過運動會中全班團隊合作所凝聚的向心力，在刺激快樂的氣氛下，大方的展現自己的體能技巧，並透過與同學之間的合作默契，留下精采美好的回憶。

二、學生學習特質與需求（起始行為或先備知識）。

運動會有多重教育意義，因為每位學童競技能力不同，有時欣賞別人比賽也是一種學習。運動會活動，不能淪為少數學童的競技活動，讓每名學童都有表演的機會。除了自己上場比賽之外，觀看他人比賽也是一種學習。運動會應以學童為主體，展現卓越的體育技能固然重要，但也不應淪為少數學童的競技活動，應規劃全班或全校性的活動（例如：大會操、趣味競賽、闖關活動……等等），讓每個學童都有表現的機會。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備兩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。	暖身活動 大隊接力 趣味競賽
B 溝通互動	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。	暖身活動 大隊接力 趣味競賽
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2 具備同禮他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	大隊接力 趣味競賽

四、議題融入與跨科／領域統整的規劃

五年級的校慶運動會，由健康與體育領域出發，融入性別平等教育、人權教育、安全教育，讓學生了解自己的身體，探究運動基本的保健，並認識身體界限與尊重他人的身體自主權，以及教導學生在運動過程中如何正確運動、避免運動傷害。

五、重要教學策略與評量的說明

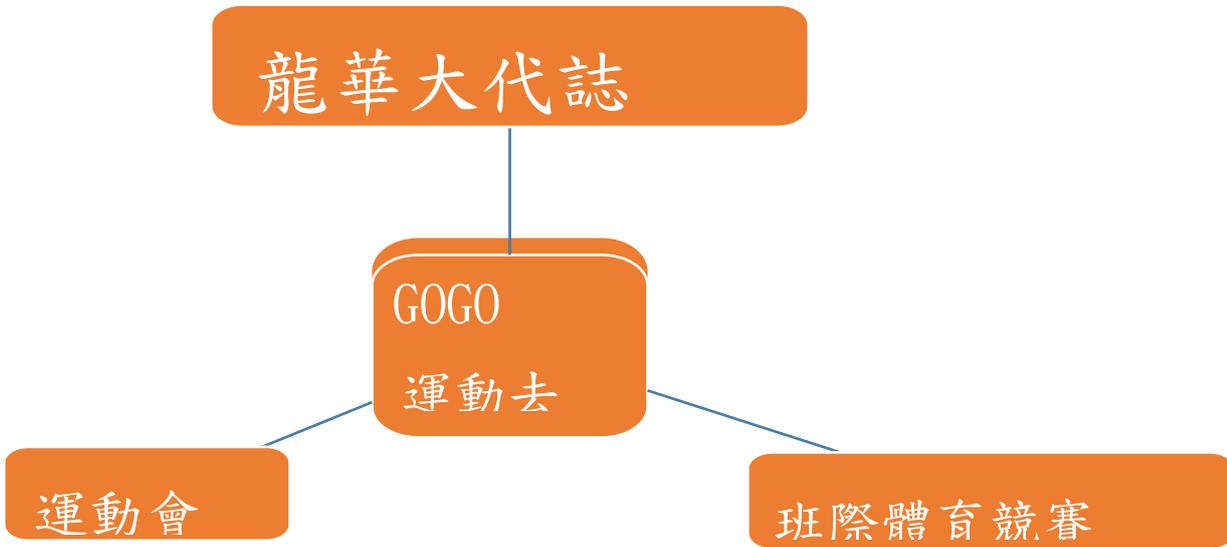
(一) 教學策略

直接教學策略：教師講述、示範、提問，引導學生進行學習。

(二) 評量

聆聽、合作、實作

貳、主題與單元架構



參、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性、健康與體育	
實施年級	五年級	總節數	共 8 節，320 鐘 *依實際授課節數調整
單元名稱	運動會		
設計依據			
學習重點	學習表現		核心素養
	<ul style="list-style-type: none">●1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。●1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。●2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。●3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。●3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個		<ul style="list-style-type: none">●健體-E-A1 具備兩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。●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>人運動潛能。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 		<ul style="list-style-type: none"> ●健體 E-C2 具備同禮他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ●Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 ●Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 ●Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 ●Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 		
議題融入	議題／學習主題	<ul style="list-style-type: none"> ●性別平等教育 ●人權教育 ●安全教育 		
	議題實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ●性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ●人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ●安 E7 探究運動基本的保健 		
與其他領域／科目的連結		<ul style="list-style-type: none"> ●健康與體育、彈性 		
教材來源		<ul style="list-style-type: none"> ●自編 		
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ●了解大隊接力的比賽規則。 ●練習大隊接力傳接棒的技巧。 ●了解趣味競賽的比賽規則。 ●練習趣味競賽的技巧。 ●練習集合、開幕式進場、退場、閉幕式的儀式。 				

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
一 ~ 四節 (大隊接力)	<p>一、引發動機 (10分) 教師提問：「運動會的比賽項目中，其中一項比賽要團隊合作並安排比賽順序，需要大家接力完成，你知道是什麼比賽嗎？」請學生逐一回答。</p> <p>二、發展活動 (140分) (一) 比賽規則說明 1. 教師介紹大隊接力的比賽規則，說明在助跑區內接棒者可以先助跑，但是不能超過助跑區。 2. 接棒的重要：接棒在整個比賽的過程中非常重要，傳棒者如果能在不減速的情況下完成傳接棒，就能避免浪費時間。 3. 說明要領：傳棒者左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者的右手；接棒者右手反掌伸直，接棒後換左手握棒。 (二) 接棒練習 1. 先將學生倆倆分組依序練習，同時互換角色，熟練傳、接棒的動作技巧。 2. 全班分組，以男、女生間隔的方式練習，兩人之間相隔 5~8 步，以慢跑方式練習傳接棒，待熟練後可以改成快跑傳接的方式。 (三) 正式比賽 1. 暖身運動：比賽前先完成暖身運動。 2. 正式比賽</p> <p>三、總結活動 (10分) 比賽結束後，請學生提出在接力賽過程中發生的問題與改進方式，教師歸納總結。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 口語 能說出「大隊接力」或「接力比賽」 ● 聆聽 學生能專注聆聽 ● 實作 學生能正確做出傳接棒的動作。 ● 合作 ● 能遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友好的互動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生確實做到暖身運動 ● 提醒學生要在助跑區內完成助跑
教學設備／資源：接力棒、跑道			

一、發展活動 (10分)

教師提問：「運動會的比賽項目中，其中一項競賽饒富趣味，需要全班通力完成並合作無間，不出惡言，你知道是什麼比賽嗎？」請學生逐一回答。

二、發展活動 (100分)

(一) 比賽規則說明

1. 教師介紹趣味競賽「心手相連」的比賽規則，說明如何全班一組將呼拉圈傳接到指定位置。
2. 傳接呼拉圈的重要：全班不分男女手牽手成一路傳呼拉圈，採計時賽。過程中手不能放開（完成接棒蹲下後才可放手）。
3. 說明要領：「不可整班蹲著傳」，呼拉圈離開最後一棒，作為秒數停止點。
4. 違規加時：

未完成接傳動作，「手放開」或「手持呼拉圈傳遞」者，1次違規加5秒，採一罪一罰累加制。

(二) 傳接呼拉圈練習

1. 先將學生三人一組分組依序練習，熟練傳呼拉圈的動作技巧。
2. 全班分組，第一組從傳接呼拉圈後蹲下，再換第二組出發；依序完成十組輪替傳接呼拉圈。
3. 反覆練習，熟練動作技巧。

(三) 正式比賽

1. 暖身運動：比賽前先完成暖身運動。
2. 正式比賽

三、總結活動 (10分)

比賽結束後，請學生提出在傳接呼拉圈過程中發生的問題與改進方式，教師歸納總結。

- 口語
能說出「趣味競賽」

- 聆聽
學生能專注聆聽

- 實作
學生能正確傳接呼拉圈。

- 合作
- 能遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友好的互動。

- 提醒學生傳接呼拉圈過程中，手要緊緊握助同學的手，且不可以分開
- 提醒學生完成傳接完呼拉圈後要蹲下

教學設備／資源：1. 呼拉圈 2. 三角錐 3. 碼號衣 4. 碼錶。

第八節 (預演)	<p>一、發展活動 (5分) 教師說明：「運動會中除了競賽項目，開幕式與閉幕式也是展現運動員精神與活力的時機。」</p> <p>二、發展活動 (30分) (一) 預演開幕式說明 1.集合：教師介紹進場前集合地點。 2.進場：開幕式儀式開始，運動員從集合地點進到操場中，手持班牌者要帶領全班一路縱隊行進到指定標記的位置；全班一路縱隊整齊的跟著持牌者直線前進到指定位置。 3.儀式進行：對於講台上的主講者能適當回應；介紹來賓時能有禮貌地打招呼。 4.禮成：儀式結束，隊伍能依照正確的路線安靜退場。</p> <p>(二) 預演閉幕式說明 1.集合：班級能準時在指定地點集合完畢。 2.儀式進行：頒獎時，對於獲獎者給予讚美鼓勵，展現運動家精神。 3.禮成：能夠依指示正確安全的退場。</p> <p>(三) 練習 1.能依正確路線進場、退場。</p> <p>(四) 正式進場</p> <p>三、總結活動 (5分) 活動結束後，教師總結說明學生排隊與行進的優點以及需要改進之處。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 口語 能說出「開幕式」或「閉幕式」 ● 聆聽 學生能專注聆聽 ● 實作 隊伍能整齊筆直的行進 ● 能專心聆聽致詞並回應 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生隊伍行進時注意地上的標記
	<p>教學設備／資源：班級牌、哨子</p>		

評量標準

評量向度	評量標準			得分
	優良 (5分)	普通 (3分)	待加強 (1分)	
暖身活動	<input type="checkbox"/> 動作標準且到位	<input type="checkbox"/> 動作對但不到位	<input type="checkbox"/> 動作不正確、隨便揮擺	
傳接棒練習	<input type="checkbox"/> 傳接棒的左右手正確且沒有掉棒	<input type="checkbox"/> 傳接棒的座右手反了，但是沒掉棒	<input type="checkbox"/> 傳接棒時掉棒	
助跑區動作	<input type="checkbox"/> 在助跑區正確且順暢完成助跑	<input type="checkbox"/> 在助跑區完成助跑但動作不順暢	<input type="checkbox"/> 未到助跑區或超出助跑區	

趣味競賽	<input type="checkbox"/> 能正確手牽手傳接呼拉圈並且迅速蹲下	<input type="checkbox"/> 過程中手曾脫離1~2次、或是用手抓取呼拉圈；傳接完後忘記蹲下	<input type="checkbox"/> 過程中手曾脫離3次以上、或傳接完後忘記蹲下，被提醒仍不蹲下	
進退場	<input type="checkbox"/> 能依照正確路線整齊且安靜的排隊與行進	<input type="checkbox"/> 未能完全依照正確路線排隊與行進，或隊伍散亂	<input type="checkbox"/> 未照正確路線排隊與行進，且隊伍散亂、邊走邊講話	
滿分 25 分，得分				分

高雄市龍華國小 114 學年度五年級彈性學習課程

龍華大代誌--Go Go 運動去【班際體育競賽】課程設計

壹、設計理念

一、單元的設計緣起:

身心健康是每個人重要的資產，期許藉由活動能養成規律運動習慣與學習團隊如何互助合作。認識棒球活動，學習團隊合作，促進體能發展及棒球技能，習得運動家精神。

二、單元目標

1. 能學會棒球技巧與熟悉規則，體驗團隊競賽的樂趣，保有學習熱忱，運用於生活情境中，並能實踐於生活中(課餘時間)，進而促進身心健康。

2. 透過團隊競賽體驗過程，能培養友善互動、積極參與的態度，藉由活動能體會個別差異，同理他人的感受，在團隊中表現出關懷與包容。

三、學生學習特質與需求:

能與同學進行團隊競賽與分享討論，透過互助合作的過程，欣賞並尊重個別差異，更能勇於在團隊中表達自己。

四、核心素養的展現:

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備兩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。	暖身活動 規則講解 分組競賽練習
B 溝通互動	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。	暖身活動 規則講解 分組競賽練習
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2 具備同禮他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	暖身活動 規則講解 分組競賽練習

四、議題融入與跨科／領域統整的規劃

五年級的班際體育競賽，由健康與體育領域出發，融入性別平等教育、人權教育、安全教育，讓學生了解自己的身體，探究運動基本的保健，並認識身體界限與尊重他人的身體自主權，以及教導學生在運動過程中如何正確運動、避免運動傷害。

五、重要教學策略與評量的說明

(一) 教學策略

直接教學策略：教師講述、示範、提問，引導學生進行學習。

(二) 評量

聆聽、合作、實作

貳、主題與單元架構



參、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性、健康與體育	
實施年級	五年級	總節數	共 6 節，240 鐘 *依實際授課節數調整
單元名稱	班際體育競賽		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none">●1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。●1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。●2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。●3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。●3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。●4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	核心素養
	學習內容	<ul style="list-style-type: none">●Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。●Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知	
		<ul style="list-style-type: none">●健體-E-A1 具備兩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。●健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。●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。●健體 E-C2 具備同禮他人感受，在體育活動和健康生活	

		識。 ● Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 ● Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 ● Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 ● Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。		中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
議題融入	議題／學習主題	● 性別平等教育 ● 人權教育 ● 安全教育		
	議題實質內涵	● 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ● 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ● 安 E7 探究運動基本的保健		
與其他領域／科目的連結		● 健康與體育、彈性		
教材來源		● 自編		
學習目標				
● 了解樂樂棒球的比賽規則。 ● 練習樂樂棒球打擊、防守、傳接球的技巧。 ● 了解服從裁判判決、尊重接納自己隊友以及對手，養成良好運動精神的重要性。				

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
一、六節(樂樂棒球簡介與分組練習)	<p>一、引發動機 (20分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 將學生帶到樂樂棒球場地、樂樂棒球起源介紹。 熱身活動-學生跑走操場2圈進行熱身。 暖身活動-帶領學生進行身體伸展操。 <p>二、發展活動 (210分)</p> <p>(一) 比賽規則說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師介紹樂樂棒球的比賽規則。 學生能知道各棒次、各守備位置功能。 <p>(二) 分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 先將學生倆倆分組依序練習，同時互換角色，熟練傳、接球及打擊的動作技巧。 能判斷並選擇正確出局壘包。 能判斷並選擇正確出局方式(刺殺、封殺及觸殺)。 能運用打擊策略自行上壘、掩護上壘及清壘。 能判斷擊球落點選擇正確各種跑壘策略及方法：衝刺跑壘法、繞壘跑壘法、掩護打者跑壘法、高飛球跑壘法。 <p>(三) 正式比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 暖身運動：比賽前先完成暖身運動。 正式比賽:各班開始比賽，教師應及時給予反饋，並提醒學生保持積極的態度，與運動家精神。 <p>三、總結活動 (10分)</p> <p>比賽結束後，請學生提出在樂樂棒球比賽過程中發生的問題與改進方式，教師歸納總結。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 聆聽 學生能專注聆聽 ● 實作 學生能正確做出傳接球的動作。 ● 合作 ● 能遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友好的互動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生確實做到暖身運動 ● 提醒學生傳接球時眼睛要專注看著球。
教學設備/資源：樂樂棒球組、操場			

評量標準

評量向度	評量標準			得分
	優良 (5分)	普通 (3分)	待加強 (1分)	
暖身活動	<input type="checkbox"/> 動作標準且到位	<input type="checkbox"/> 動作對但不到位	<input type="checkbox"/> 動作不正確、隨便揮擺	
傳接球練習	<input type="checkbox"/> 傳接球的正確且沒有掉球	<input type="checkbox"/> 傳接球的手反了，但是沒掉棒	<input type="checkbox"/> 傳接球時掉球	
滿分 25 分，得分				分

