

高雄市龍華國小 114 學年度上學期六年級彈性學習課程

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

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，每位學生競技能力不同，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（NEEAR：如知識、情意、能力的整合，學習情境與脈絡、學習歷程與方法、實踐力行的表現）。

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
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

由健康與體育領域出發，融入性別平等教育、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	六年級	總節數	共 8 節，320 分鐘 (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	<ul style="list-style-type: none"> ● 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 ● 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。 ● 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 ● 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。 ● 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	
教材來源		● 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
第一~三節 (大隊接力)	<p>一、發展活動 (5分) 教師提問：「運動會的比賽項目中，其中一項比賽要安排比賽順序，需要大家接力完成，你知道是什麼比賽嗎？」</p> <p>二、發展活動 (105分) (一) 比賽規則說明 (15分) 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 (55分) 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 (35分) 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」 ● 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 (5分)

教師提問：「運動會的比賽項目中，其中一項競賽需要全班合力完成，你知道是什麼比賽嗎？」

二、發展活動 (65分)

(一) 比賽規則說明 (20分)

1. 教師介紹趣味競賽「求球別跑 2.0」的比賽規則，說明如何三人一組夾球移動到指定位置。
2. 夾球的重要：三人分別用一支筷子合力從 A 盤夾起球放到 B 盤，夾球移動過程中如果球掉了或是手碰到球，均要將球放回原盤再重新來過。
3. 說明要領：三人的筷子互相交錯夾球，球比較不會掉落。
4. 夾球完成後，要回到起跑點蹲下，如此才算完成一輪動作。

(二) 夾球練習 (25分)

1. 先將學生三人一組分組依序練習，熟練夾球的動作技巧。
2. 全班分組，第一組從起跑線出發，夾球從 A 盤移到 B 盤，再回到起跑線後方蹲下，第二組出發；依序完成十組輪替接力夾球。
3. 反覆練習，熟練動作技巧。

(三) 正式比賽 (20分)

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，請學生提出在夾球接力賽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
學生能正確做出夾球並移動到指定位置的動作。

- 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。

- 提醒學生夾球過程中，手要握在筷子的手持範圍內，且不可以碰到球
- 提醒學生完成夾球回到起跑線後方要蹲下

教學設備／資源：樂樂棒球、筷子、飛盤。

<p>第六、八節 (開幕、閉幕式)</p>	<p>一、發展活動 (10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 (100分) (一) 開幕式說明 (10分) 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) 閉幕式說明 (10分) 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 (40分) 1. 能依正確路線進場、退場。</p> <p>(四) 正式進場 (40分)</p> <p>三、總結活動 (10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：無</p>			

評量規準

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"/> 能正確夾球且流暢迅速移到另一個盤子，並且迅速回到起跑線後方蹲下	<input type="checkbox"/> 過程中球曾掉落1~2次、或是手碰到球；回到起跑線後方忘記蹲下	<input type="checkbox"/> 過程中球曾掉落3次以上、或是手碰到球；回到起跑線後方忘記蹲下、或被提醒仍不蹲下	
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