

# 臺北市 國小共同備課手冊

素養導向 | 反思 | 實踐

**健體**  
領域篇

臺北市政府教育局印行

# 局長的話

12 年國民基本教育的啟動，意謂著國民教育邁入全新階段，此階段最大的特色及改變在學習主體已從學生擴大到教師，乃至於家長，同時，將更加突顯集體互動，相互共學，連校長及教師都被期待透過公開授課，開展對話，精進專業。由此可知，唯有透過調整學校的教育模式，改變學習與評量型態，才能培養具終身學習力、社會關懷及國際視野的優質國民，進而落實「自發」、「互動」、「共好」的願景。

為此，臺北市國民教育輔導團國小各領域工作小組，參酌課程總綱及領綱草案所揭示之核心素養、學習內容、學習表現，發揮領域專長，積極研發並設計符應素養導向教學的課程示例，協力完成「12 年國教素養導向共同備課手冊——公開授課 easy go」，協助各校教師團隊在進行素養導向教學解析時，有所參照及依循。整本手冊緊扣「教師是學習專家」的理念，從學生學習為核心的角度切入，鼓勵教師透過專業學習社群運作，落實課堂教學研究三部曲——共同備課，公開授課／觀課，共同議課，以提升學生之整體學習成效。

為方便第一線教師參用，手冊內容區分為理念篇及實務篇。理念篇主要是在論述共同備課的內涵、特性及運作方式；實務篇則側重在學習內容、學習表現的架構與作法導引，目的在幫助教師因應教學現場的各種需求，也提供不同層級、階段及成員所可能交織出的多元樣態，如：學校層級、學年層級、班群層級、單一領域、跨域結合等，供各校、各教學團隊自由參用。

另倘能透過集體互動、專業對話，逐步將各班級、學年、領域之課程與教學內容予以精緻化、系統化，並順利建構出完整的學校總體課程地圖，絕對是臺北市學子的最大福氣。惟特別敘明，這是初次嘗試，本手冊所提供的素養導向教學示例暫以單一領域為主，至於，跨領域統整，主題探究等案例，將會是下一階段研發的重點，絕對值得期待。

教育是不斷反思與實踐的歷程，本共同備課手冊選在教育部課審會各領綱尚未底定前編輯出版，除有拋磚引玉之自詡外，也希望藉由實踐經驗的反覆嘗試及修正，為 12 年國教在北市教育試行取得先機。

本手冊能順利付梓，要感謝臺北市立大學教授葉興華的指導，本市國小共同備課手冊核心研發小組總召學校幸安國小校長陳順和，國教輔導團國小各領域召集學校校長及各輔導團團員通力合作完成。

正因為有如此專業的教學團隊，臺北市教育才能持續多年榮獲全國教育力之冠的殊榮。相信這本共備手冊的發行，必能持續積累教師團隊的專業能量，讓北市教育持續優化，每一個孩子的學習及需求都能成功、圓滿。

臺北市府教育局局長

曾輝全


謹識

民國 106 年 11 月 13 日



# 臺北市 國小共同備課手冊

## 健體 領域篇



### 目次


局長的話

葉興華教授

一談素養導向之課程與教學設計 .....	1
共同備課 理念篇 .....	10
共同備課 健體領域篇	
壹、各領域綱要基本理念與目標 .....	23
貳、共同備課重點 .....	26
參、共同備課流程與步驟 .....	27
肆、共同備課教學參考示例 .....	32
伍、共同備課資源 .....	55

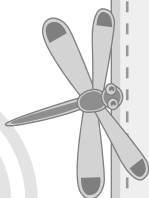






葉興華教授

談素養導向之課程  
與教學設計



# 談素養導向之課程與教學設計一

## 從《十二年國民基本教育課程綱要 總綱》談起

臺北市立大學

學習與媒材設計學系教授

葉興華

在資訊科技的日新月異下，人類生活面臨了重大轉變，如何強化學生面對變遷的適應力，及在變遷社會下之開創力，乃成為教育的重要課題。教育的改變必須從教育的內容與方法—課程與教學著手，預計於 108 學年度實施之十二年國民基本教育課程綱要中，即揭櫫課程與教學設計應以素養導向為核心。然，素養導向的課程與教學應如何設計，本文將從實務的觀點提出一些想法供教師參考。

### 壹、十二年國教課綱中的核心素養

十二年國民基本教育以「自發」、「互動」、「共好」為理念，以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為課綱之願景；「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」為課程目標。為落實課程的理念與目標，以「核心素養」作為連貫各個教育階段和統整各領域/科目間的主軸(教育部，2014)。

何謂「素養」？近來，「素養」一詞常出現在各項國際評比、升學考試命題討論中(吳珮旻，2017)，甚至許多學校也聲稱在定期評量的試題中，加入了「素養題」(翁聿煌，2015)。「素養」一詞的意義在各項國際評比或相關的學術文獻中多有討論(蔡清田，2015)，但就《十二年國民基本教育課程綱要 總綱》(簡稱總綱)而言，核心素養指的就是「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向下所細分的「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行

與應變創新」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感教育」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」九項。此九項核心素養若與九年一貫課程的十大基本能力相較，實相去不遠，九年一貫課程中的「提升生涯規劃與終身學習能力」成為十二年國教課程總綱之願景，九項核心素養中之「創新應變」、「媒體素養」、「道德實踐與公民意識」等內容，雖然十大基本能力中並未出現相同之文字，但這些均是近年來教育政策的重點。

總綱中也指出，此九項核心素養是：「一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度……，應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展(教育部，2014)。」然而，在九年一貫課程中也強調要培養孩子帶得走的能力，而帶得走的能力理所當然也是重視實踐，且能夠與生活相結合者。故，十二年國教課程所強調的核心素養培養，實乃延續九年一貫課程基本能力與符應教育的現況而生，其延續性與符應性顯而易見。

## 貳、素養導向課程與教學設計之關鍵

在強調核心素養培養的十二年國教課程中，課程與教學設計究竟應該如何進行，是學校教師最關心的課題。既然十二年國教課程是九年一貫課程的延續與教育現況的符應，其課程與教學設計之關鍵，就是現今所強調之課程活化與教學創新之方向，簡言之就是設法「教對」、「教會」、「教好」。

### 一、教對

國民基本教育的意義便在於奠定學生的生活適應能力。面對資訊充斥與日益複雜的生活情境，必須要以正確的知識為基礎，才能在日常生活中做出最適合的判斷，所以「教對」是首要。而所謂的「教對」就是「用正確的方法教正確的內容」。「教對」看似簡單，更有人認為只要按照教科書教就應該教對了！其實不然，教科書中的內容不外乎知識、技能與價值，而知識有其複雜性、技能



有其精進性、價值有其多元性，這些都不是分量有限，且必須受限審查無法隨時更新的教科書所能發揮的功能。而人的智慧、時間、經驗有限，很難具備廣博又精深的知識，故除了教師自我不斷精進外，藉助同儕的研討則是必要之道。

## 二、 教會

「教會」就是「教導學生懂得如何學習」。教學的過程中，教師自身對知識的理解乃基本，但更重要的是，要思考教學生如何學，不僅是把學習內容講給學生聽而已。新手教師與資深教師，或者是會教學和不會教學的教師，他們最大差別就在於新手教師或者是不會教學的教師，常常就是把教學內容講完了，或者他們無法理解學生為何不會。而資深教師或者會教學的教師，會將學習內容作適度的拆解，並且運用策略，一步一步引導學生思考、澄清迷思的概念，讓學生不僅學會內容，更學會學習方法。近年來，雖然少子化的現象嚴重，但補習班並未減少(陳信佑，2017)，參加校外補習的學生，部分固然是希望好上加好，但卻也有相當的比率是在學校學不會。因此，在教師「教對」之後，「教會」成為第二個需要思考的層次。

## 三、 教好

「教好」是真正把學生引領邁向素養導向的學習。「教好」就是在學生「學會正確的內容和學習方法後，能運用所學解決問題、分析和評價事務，進而有所創發。」如果，在習得各種內容、方法後，還能統整所學、觸類旁通，產生像滾雪球一樣的效應，並運用於生活解決複雜問題，則具備了更高層次的素養。如何引導學生進行素養導向的學習，則在「教會」學生之後，必須提供運用、統整和實踐的機會。

「教對」、「教會」、「教好」三個關鍵也代表了由低而高的三個層次，其蘊含了下面的意義：

1. 「教對」、「教會」、「教好」乃就教師而言，對應到學生學習則是「學對」、「學會」、「學好」。

2. 前面的層次是後面層次的基礎，前面的層次做到了，才可能達到後面的層次。
3. 前面的層次雖然是後面層次的基礎，但前面的層次做到了，不一定能達到後面的層次，每一個層次的教學都有賴教師精心設計。
4. 教師努力設計教學，但學生仍未達到較高的層次，則可能是方法不適合學生的學習特性。
5. 相同的教學下，部分的學生可以「學對」、「學會」、「學好」，但部分的學生可能僅能達到部分層次，因此差異化教學有其必要。
6. 學生無法「學對」、「學會」、「學好」，也可能是評量的方式未能適切評量到所學內容；也可能不同多元智慧學生，需要採行各自適合的表現方式才能評量出所學。故，多元評量有其重要性。
7. 每位學生基於不同的多元智慧，在不同領域中「學對」、「學會」、「學好」可達到的層次可能不一樣，但「學對」、「學會」是基本的目標，發覺學生的優勢智能並給予適度的啟發引導學生「學好」，乃適性揚才之最佳實踐。
8. 「學好」本身也具有層次性，其層次隨著知識本身的複雜性和應用情境而有異，知識複雜度越高、應用的情境愈困難，則「學好」也就是「素養」達到之層次性也越高。
9. 在單一次的簡單或複雜的學習中，雖不一定都能達到三個層次，但在螺旋式的課程結構下，若能把握每一次教學、學習的機會，則三個層次的達成是可期的。所以，在教學的過程中激發學生動機、讓其保有對學習的熱忱，是素養導向課程與教學設計不可忽視的環節。
10. 學習是不斷積累的歷程和結果，「學好」評量的內容涵括的範圍比較廣，通常是一段較長的學習歷程結果，也涉及行為的實踐，實作評量的進行有其重要性。

### 叁、素養導向的課程與教學設計實踐型態

總綱中臚列了三面九項的核心素養，及各教育階段的核心素養具體內涵，總綱中也規定：「核心素養將透過各學習階段、各課程類型的規劃，及各領域綱要的研修，以落實課程、教學與評量中。各領域/科目的課程綱要研修……，考量領域/科目的理念與目標，結合或呼應核心素養具體內涵，以發展及訂定「各領域/科目之核心素養」及「各領域/科目學習重點」(教育部，2014)。所以，素養導向的課程與教學涵括了以下三種型態：

#### 一、領域的素養導向課程與教學設計

前一段總綱中的說明中清楚告知：核心素養會透過各學習階段之各類型課程加以落實，而部定課程在國民中小學階段就是領域學習課程，且領域教學的節數占學習總節數的八成以上，所以領域內的素養導向課程與教學設計應是最基本的型態。

總綱中也指出：「核心素養是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度……，而應關注學習與生活的結合……」既然要關注與生活的結合，而生活中領域/科目中的切割並不明顯，為何「領域內的素養導向課程與教學設計」應該是最基本的型態呢？。其理由主要有二：其一、就綱要的設計來看，領綱會依據各教育階段三面九項核心素養具體內涵，選擇合適者加以結合或呼應，並轉化為各領域各教育階段核心素養具體內涵。所以領域核心素養的具體內涵是總綱核心素養具體內涵的轉化，故，領域內的素養導向課程與教學設計乃素養導向課程與教學設計之基礎。其二、核心素養的培養是點滴工程非一蹴可幾，而點滴源自於何處？透過領域/科目的教學乃人類自成立學校以來最為主要的型態，雖然點滴不一定能聚集；累積也不一定能形塑素養，但只要教學有方，核心素養的學習是可期的。

#### 二、跨領域/科目的素養導向課程與教學設計

課程統整是九年一貫課程中的重要精神，課程統整的面向和做法很多，領

域/科目的統整是其一種方式，而領域/科目的統整便涉及跨領域的教學，因此跨領域/科目的課程與教學設計，也是因應學校以領域/科目為教學形式，而產生的一種素養導向課程與教學設計之型態。總綱中也規定：「在符合教育部正常化……，學校得彈性調整或重組部定課程之領域學習節數，實施各種學習型式的跨領域統整課程……（教育部，2014）。」此種型態的課程與教學設計，仍舊維持學科型態的教學，但是哪個學科先，哪個學科後，可以有一定的順序或者也可以沒有一定的先後關係，端賴課程與教學之設計或實際需求而定。

### 三、 主題式的素養導向課程與教學設計

跨領域/科目的課程與教學仍舊是以領域/科目作為思考的基礎，但實際生活中，問題所分屬的領域/科目間的界線並不明顯，必須要追求超越學科思考或者也可說是更為統整式的素養學習，故遂產生主題式。然而，跨領域/學科式和主題式型態的差異為何？前者還是維持領域教學，每位教師任教自己領域跟主題有關之內涵；後者則是依主題分配教師所任教的內容，教授之內容很可能跨越不同的領域，所以當教師進行主題式的素養導向課程與教學設計時，教師間相互學習不同領域的知識就顯得格外重要，教學時的順序則是依據主題本身的知識結構，而非遷就學科領域或固定周課表所排定之順序。

上述的三種型態中，領域內的素養導向課程與教學設計必須由各科目的授課教師在平日教學中落實。跨領域的素養導向課程與教學設計、主題式的素養導向課程與教學設計則可以配合學校的活動、彈性學習課程等，設計學校本位的素養導向課程與教學，而其所占的份量與領域內的素養導向課程與教學設計相較是比較少的。

## 肆、 素養導向課程與教學設計的建議

### 一、 重視學期和學年之備課

九年一貫課程實施時，學校本位課程開始發展，學期或學年備課開始受到

重視。學校本位課程的特性有許多之描述，但強調整體性和系統性的課程架構是關鍵。學期或學年備課，也是一種重視整體性和系統性的作法。這些觀念或作法，九年一貫課程推動初期確實如火如荼在教育現場實踐，但隨著彈性學習節數被填滿、教師對於校本課程發展的漸漸熟悉，以及出版商為教師備妥了備課光碟，校本課程的滾動調整，與學期或學年備課之落實都受到影響。

教師的「教對」、「教會」、「教好」植基於教師之備課，如果書商的光碟可以解決，教師就沒有存在的必要、教師的專業性也就淪喪。教師在學期或學年備課時，必須了解各領域核心素養內涵；將教科書的內容進行全面的檢視，釐析學習表現和學習內容交織而成的學習目標；依據目標轉化教材，構思教學與評量活動。

教師在構思教學與評量活動時，不僅要見樹更要見林。也就是不僅要思考「每堂課」或者「每一課」的教學，更要思考「每堂課」或者「每一課」累積起來可以統整形成何種概念、原則，而這些概念、原則，可以如何應用，或者其他領域/科目的學習再度統整成何種更複雜的概念、或原則；然後，規劃「跨課堂」、「跨課/單元」，和「跨領域」的課程。

## 二、 落實期中備課

學年和學期初的備課偏向整體性的規劃，學期中的備課則著重於教學與評量活動細節的設計。近年來，主管教育行政機關強調備課社群或專業學習社群的運作，除補助經費外，甚至也邀請專家進行訪視活動。各學校的規模不同，備課或專業學習社群的組成方式也有異，但不管如何組成，其運作基礎與內容都應植基於學年或學期備課。學期中的備課應考量社群組成的人數，及可供運作的時間，採有計畫的方式進行，如：學期的分工備課，或者針對特定的單元進行合作備課，備課研討不一定能將整學期的課程都研討完，但是因為持續進行，可以逐步的解決教學或評量上教師所遭遇的問題，並且增進教師的教學知能，故能有效幫助學生「學對」、「學會」、「學好」。

### 三、重視教學觀察與專業回饋

備課的主要目的在於幫助學生「學對」、「學會」、「學好」，但是否能達成這樣的目標必須透過檢視，而教師間的相互觀課與專業回饋便是最佳的方式。備課、觀課，和專業回饋已經成為教師專業活動的核心，且十二年國教課綱總綱中規定，校長及教師每年要舉行公開授課一次並進行專業回饋(教育部，2014)。所以，教師在透過學期初和學期中進行素養導向的課程與教學備課後，還應結合觀課活動，運用既有的觀課表件，進行系統的觀察紀錄，然後依據紀錄結果進行專業回饋。

在此特別須提醒的是，過去的教學觀察乃以教學觀摩的方式進行，教學者進行了一場教學表演，事後的討論會議淪為表面式優點奉承，而素養導向課程與教學設計之教學觀察則以務實為首要，課程與教學精進為前提，所以教學觀察時必須有系統的蒐集資料，並依據資料進行專業討論。

### 伍、結語

十二年國民基本教育的推動乃我國教育發展史上重要之改革。課程和教學是教育改革的核心，教師的教室實踐則是課程與教學落實的關鍵。儘管，各界對於十二年國教課程的總綱、領綱，或者十二年國教中素養導向的課程與教學設計都有不同的聲音，但十二年國教課綱所揭櫫的「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」的願景卻無庸置疑。教育及課程教學的改革不能僅賴課綱，教師們在批判課綱，或者期許主管教育行政機關的配套能有所作為時，不要忽略自己所扮演的關鍵角色。重視教師同儕的合作，熟讀課綱；落實備課、觀課，及專業回饋；把學生「教對」、「教會」、「教好」，讓學生能「學對」、「學會」、「學好」乃因應素養導向課程與教學設計的必要之道。



## 參考文獻

吳佩旻(2017/5/21)。會考/明年會考趨勢—教育部 素養、基本題增加。聯合新聞網：<https://udn.com/news/story/7266/2476018>。

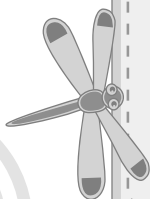
陳信佑(2017/1/16)。教改推動 20 年，補習班反而增三倍。遠見：[https://www.gvm.com.tw/webonly\\_content\\_13217.html](https://www.gvm.com.tw/webonly_content_13217.html)。

教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北：教育部。

蔡清田(2015)。國民核心素養—十二年國教課程改革的 DNA。臺北：高教。

翁聿煌(2015/5/28)。閱讀開放題型 學習從考試改變。自由時報網：<http://news.ltn.com.tw/news/local/paper/884297>。

共同備課  
理念篇





## 理念篇

我國自108年8月起實施十二年國民基本教育，為使國民中小學至後期中等學校課程體系與架構具有連貫性及統整性，解決以往各教育階段、各類型課程綱要分開訂立所產生課程重覆、難度不一、銜接落差等問題，教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號令發布頒「十二年國民基本教育課程綱要總綱」（以下簡稱總綱），並分別從國民小學、國民中學及高級中等學校逐年實施。

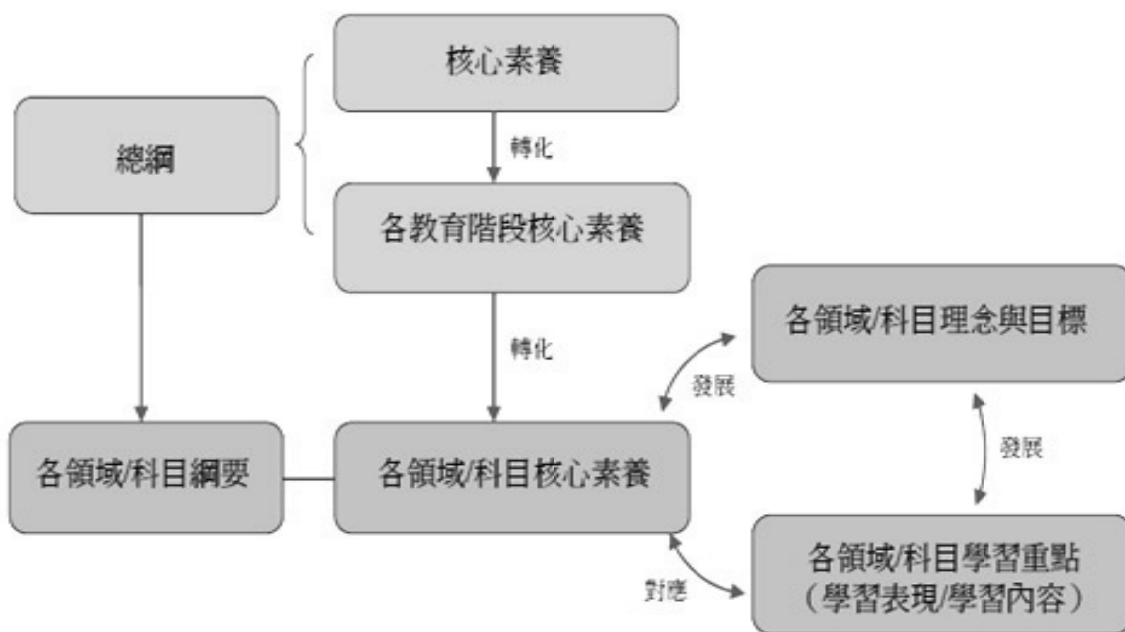
總綱之國民中小學課程內容乃以97年「國民中小學九年一貫課程綱要」為基礎，依「自發」、「互動」、「共好」之課程理念，以核心素養為課程發展主軸，除增加科技領域、明定各領域學習節數外，更將新住民語文教學、家長參與、校長及教師公開授課等議題納入，藉此調整學校教育模式，改變教師教學與評量型態，喚起學生的學習動機與熱情，以培養具有終身學習力、社會關懷及國際視野之現代優質國民。據此，學校課程發展應重視不同領域/科目間的統整，以及各教育階段間之縱向銜接。課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。教師應依據核心素養、教學目標或學生學習表現，選用適合的教學模式，並就不同領域/科目的特性，或針對不同性質的學習內容設計有效教學活動，並適時融入數位學習資源與方法。

「核心素養」做為課程與教學主軸，涵蓋更寬廣、豐富的教育內涵，如何在課堂中落實？在學生學習中實踐？對學校經營團隊與教師教學團隊都是挑戰。集國教輔導團各領域輔導員共同研發的「素養導向共同備課手冊-12 年國教新課綱公開授課 easy go」，就是以教師共同備課的方式，依各學科本質以單元或主題方式，呈現以素養導向的教學設計，盼望備課手冊中各領域的教學示例，能提供各校教師團隊共同備課對話之參酌，促發更多的討論，發展出更多以素養導

向的教學模組，提升學生學習成效。

## 一、素養導向

「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。核心素養承續過去九年一貫課程綱要的基本能力，但涵蓋更寬廣和豐富的教育內涵，以「自發」、「互動」、「共好」為理念，九大核心素養為目標，引領課程與教學的發展方向。各教育階段核心素養轉化為各領域/科目核心素養，依各領域/科目理念目標，發展各領域/科目學習重點（學習表現與學習內容）。



本手冊所提供「素養導向」之教學參考示例，希望清晰呈現「學習表現」與「學習內容的關聯性」。

各領域所提教學參考示例均重視學科內容知識與技能，能於生活情境中運用，或延伸於跨學科或跨領域的問題解決之「實踐行動」。若以國語科為例：素養導向之教學是整合知識技能與態度、脈絡化情境化的學習、學習歷程方法策略、實踐力行的表現等歷程與結果。英語文科目學習重點與核心素養「參考示

例」乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本科目核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。議題融入英語文科目課程綱要示例乃為豐富本科目的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與英語文的學習重點適當結合。而英語文「學習表現」分為「(一) 語言能力(聽、說、讀、寫、綜合應用)」；「(二) 學習興趣與態度」；「(三) 學習方法與策略」；「(四) 文化與習俗」；「(五) 邏輯思考、判斷與創造力」，共五個類別。各領域科目教學案例均以此原則編寫，不再贅述。

## 二、共同備課

教師共同備課可以促進專業成長，達成下列目標：

1. 深耕 12 年國教教師教學與課程發展的對話平台。
2. 透過溝通對話方式，教師互助共學。
3. 提高學習效能，促進學習遷移。
4. 發展學習型組織與學校文化。

在社群網站融入日常生活的數位時代，臺北市教師已組多樣的共同備課社群，一起面對 12 國教的新任務，教師共同備課，既可減輕教師工作負荷，又能促進教師專業成長，還可提升學生學習效能。簡言之，共同備課旨在提供教師一個教學與課程發展平台，讓教師透過集思廣益的方式，建構教師對於學科教學的理念。運用各種資料診斷學生的學習，共同對學生學習的內容做解構及再建構的重組，對單元教學做系統性、整體性的設計。分享教學研究與經驗，對教學實施過程及結果進行修正與討論…等，以持續精進教學，提升學生學習效能。

其具體功能如下：

- 建構教師教學與課程發展平台。
- 教師能集思廣益、互惠互助學習。
- 教師多元智能碰撞，擴展教學視野。

- 使教學有焦點，兼顧教學進度。
- 教師能超越自我，精進教學。
- 提高學生學習效能，促進學習遷移。
- 建立學習型組織學校文化。

### (一) 概述

本手冊共同備課之內涵，聚焦於以「素養導向」的單元學習活動設計，以課堂教學研究三部曲（共同備課、公開授課/觀課、共同議課）為運作方式，促進課堂教學之改變，提升教師專業知能。

共同備課是對一個單元或主題之教學進行系統性、整體性的研究，老師們一起備課，分析教材、教法和評量，然後一起實施觀摩教學，對教學過程發生的現象和問題，進行討論和慎思，做為教師教學改進之參考。12年國教課程總綱「教學實施」篇章也指出：

為實踐自發、互動和共好的理念，教學實施要能轉變傳統以來偏重教師講述、學生被動聽講的單向教學模式，轉而根據核心素養、學習內容、學習表現與學生差異性需求，選用多元且適合的教學模式與策略，以激發學生學習動機，學習與同儕合作並成為主動的學習者。

教師備課時應分析學生學習經驗、族群文化特性、教材性質與教學目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。

本手冊研發之目的，在發展系統化的共同備課內涵、步驟、示例，並強調以素養學習為中心之理念，強化本市教師教學效能，提供教師共同備課之參考。

## （二）共同備課的內涵

共同備課的內容廣泛多元，如：研發校本特色課程、自編教材或講義、會考（段考）命題分析與學生成績診斷、行動研究、單元學習活動設計、議題融入教學……等，均屬共同備課的範疇。而教學研究會經常進行的工作，如：政策轉達、政令宣導、學生個案討論等應不屬於共同備課的範圍。

為更有效的精進教學及提升學習成效，本手冊「共同備課」的內涵，聚焦於以學習者為中心的單元學習活動設計，並以教師為「學習專家」做出發，將傳統的教學研究會轉型為教師專業學習社群（Professional Learning Community，以下簡稱PLC），以課堂教學研究三部曲（共同備課、公開授課/觀課、共同議課）為運作方式，促進課堂教學之改變，提升教師專業知能。

## （三）共同備課的特性

經由教學現場實務的反思，共同備課具備學習者中心、學科本質、教學實踐、專業反思等四個特性，而這四個特性在共同備課的歷程中，互為因果缺一不可，茲分述如下：

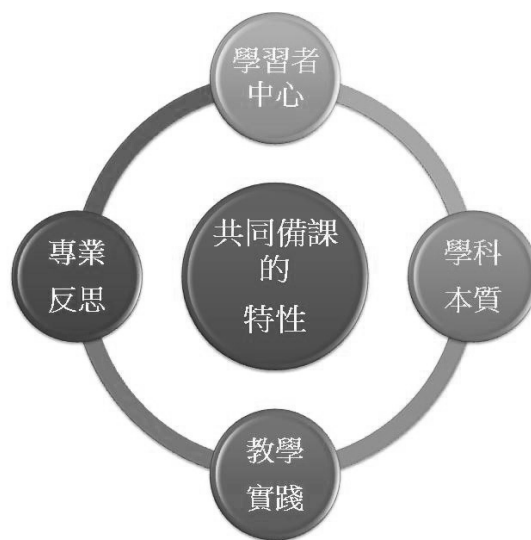


圖1 共同備課的特性圖

## 1.學習者中心

所謂「學習者中心」是指課堂中的成員，人人都是學習的主人。課堂的教學，教師不再是教室的主宰者，而是師生共同建構和創造知識的歷程。在教學中，教師不僅要關注學生學業成就，也要關注學生探究、合作、表達、人際互助、問題解決與創意思考等能力，期盼知識與能力同步學習；同時，也要重視學習者的生理與智力、內在動機、情感因素、家庭、文化及社區等因素的差異，更重要的是，不只是關注某些孩子-更必須關心每一個孩子。

其次，教師應鼓勵學生承擔他們在學習上的責任，幫助學生了解他們是為何而學，讓學生針對自己的學習過程、學習成效有反思的機會，促進學生將知識內化—將所學成為他們「自己的」知識寶庫的一部分，而不再將老師交給他們的知識視為一堆無生命的資訊。總之，教師能用學習者的角度去思考、同理、設計，並和學生共創建構學習知識的歷程，以培養學習者從不同觀點思考問題及具有相應解決問題的能力。

## 2.學科本質

每一種學科都有其系統性的知識體系和獨特的本質，教師必須注重學科概念架構、概念發展邏輯以及概念知識系統完整性，並掌握及深究學科知識的結構與內容，有系統引導學生進入學科知識的殿堂，並聯結學生的生活經驗，以符合學科知識本質的學習方法，促進學生對學科知識的理解。

## 3.教學實踐

面對12年國教課程綱要的變革，教學實踐規畫必須體現的教育教學理念，認真地學習看待教學實踐的本質與思想，主動地與傳統的教育教學思想發生碰撞，進行反思，就顯得十分重要。教師們在共同備課時，其內容要時時想到教學上的應用，應使學生在課堂上能進行探究，促進學習遷移，幫助學生理解事實與技能，發現課程內容的核心概念，並有讓學生具體實踐的導引與設計。

## 4.專業反思

學校實踐共同備課時，必須涵蓋教學實踐的修正歷程，方能提供專業反思

的機會，帶動教師專業成長。而公開授課是共同備課的教學實踐主要方式之一，課後再透過議課方式，進行教學梳理與專業反思，成就下一階段共同備課的思考與發展基礎。

#### (四) 運作歷程

針對以學期為週期進行共同備課及共同備課的運作歷程，建議如下：

##### 1. 開學前共同備課工作

(1) 建立團隊：確定共同備課社群成員、彼此溝通教學信念，建立信任的夥伴關係。

(2) 年度工作分配：

- 確認組織成員權利義務。
- 討論年度公開課擔任教學者順序及時程。
- 針對沒有列入公開課的教學主題，也要排主備人員。
- 確認共同備課形式及進行方式，如每次擔任公開課者擔任主備其他人協同共備。確認共備時間地點，例如是固定頻率或是每次約定時間，地點在哪裡？

(3) 啟動課程規劃：

- 討論整學期課程單元教材重點及教學目標？
- 是否要發展整學期的教學策略或學生學習策略？
- 是否需要自編補充教材？或延伸學習書目清單、文章？
- 查詢上年度同年級教學共備資料是否留下，從中了解各單元教學過程的學生迷思觀念或哪個概念不容易建立等注意事項。
- 配合學校行事曆是否需要調整單元進度及教材分量？例如校際交流、畢旅參訪社教機構時，能有教學課程。

- 排定教學進度表。
- 是否需要針對本學期教學，邀請國教輔導團到校輔導？
- 有沒有校外教學需要？
- 有沒有要配合現有的教師專業架構進行整個過程，例如教學輔導教師制度、認知教練、發展性教學輔導系統、教師專業發展評鑑。各有其進行的流程與工具。
- 其他

## 2. 學期中共同備課工作

### (1) 公開課前之共同備課：

- 主備人員：依據排定之公開授課人員，擔任該主題之共備主備人員。預先規劃學習活動設計初稿，包含教學策略、教學流程、評量方式、學習單、延伸教材與媒材等。
- 共備人員：主備人員提出公開授課單元相關教學活動設計初稿，共備人員提供相關意見，取得共識後再定案。
- 決定公開觀課所需使用到的表單，可參見教師專業發展相關網站提供資料如：教學輔導教師制度、認知教練、教師專業發展評鑑、台北市校務評鑑訪視教師觀課紀錄表等。

### (2) 共同觀課階段

- 參與公開課進行，同時依據事先選擇的觀課紀錄表單，進行課堂教與學的事實記錄。
- 配合攝影、錄音等蒐集課堂訊息。
- 同年級其他未公開課的班級，任課教師也應以公開課進行所使用的教學設計，進行教學。



### (3) 公開課結束後之共備階段(專業回饋)：

- 觀課後，教師根據所蒐集的課堂教學具體資料，進行議課分享，對於共同備課內容提出反思與回饋，並對單元學習活動設計做修正。
- 其他班級採用共同設計之教學完成後，教學者也應將教學過程進行省思，提出回饋意見。
- 收集同年級相同主題單元教學成果資料後，合併公開課議課結果，針對教學設計計畫進行修正，並列入下一年度新學年教學共備之參考。
- 重複進行下一次公開課的共備階段。

### (五) 實施方式

共同備課可視學校願景、學校班級規模、各領域需求、教師專業、可用資源等，組合採取多樣化有創意的運作型態。以下就共同備課的組成、型態、實施方式、歷程和原則，分述如下：

#### 1.共同備課的組成

##### a 共同備課人員

共同備課的成員，最好能找到一群志同道合，有教育理想和願景的教師，成立「教師專業學習社群」(PLC)，致力於有系統有結構的教材教法研究。

2 人以上，同校或跨校，同領域或跨領域均可。

PLC 召集人須發揮領頭羊的功能，最好由素孚眾望，任勞任怨的教師擔任。其人選宜由成員推選產生。負責主持討論、整合意見、激勵折衝、執行聯絡等工作。行政單位應安排共同時間、提供場地設備、經費資源和心理支持系統。

##### b.共同備課時間

共同備課 PLC 之運作，要安排固定的時間，使成員彼此有機會、有時間和有平臺進行面對面的教學對話。可運用領域共同備課時間、共同空堂，或共同約定之課餘時間。至少每 2-4 週聚會一次，每次至少兩小時。聚會太頻

繁，時間太長，教師負擔太重；若能配合網路對話，則各依所需，既不限時段又不拘時間長短。當然以領域共同時間為佳，核心價值則在教師之間的專業對話！

### c.共同備課地點

共同備課地點最好有固定場所，如：會議室、辦公室、專科教室、社群辦公室、適合會談空間等。但亦可不受限校內外，組織網絡群組，超越時空無障礙地暢行交流，善用雲端資料庫，交流、交換和資料存取。

## 2.共同備課形式

以實際面對面備課優先，而後可運用線上同步或不同步方式，進行對話，如：各種協作平台、線上社群、email、Facebook、line、電話交談……等均可。

## 3.共同備課主題

共同備課主題可依領域教師需求和單元的教學重點，訂定共同備課單元和討論之主題，如：該單元之教材文本分析、學習目標討論、提問設計、教學策略、評量方式、班級經營策略、學習資源、課程延伸發展……等教師關注的主題，進行對話討論。

## 4.共同備課型態

共同備課的型態相當多樣化，可以依照學校規模、教師人數、教師需求等，多元組合，一般而言，有以下型態：

### a.同年級/同年段/同領域備課

可以將傳統教學研究會轉型為教師專業學習社群(PLC)，進行課堂研究。可採下列不同方式進行共同備課。

教學重點共同討論：教師一起針對教學重點集體思考，如：主要概念與學習目標、教材組織分析、教學策略、伸展跳躍、學習單、評量設計等部分，擇項進行深度對話和規劃撰寫。

協同合作方式：教師分配不同單元進行學習活動設計（含教學媒材的收

集運用)，而後教師們共同對話討論修改設計，提供同學年老師使用。

此外，因目前配課教師日增，可由資深專業學科教師進行示範，讓同科及其他配課非本科教師觀摩後，到自己班級試教錄影。再回教師專業學習社群（PLC），根據教學影帶討論，再做修正或採用公開授課觀課議課方式研討修正。

#### b.跨領域備課

有些小型學校因為同校同領域教師比較少，或因為學校要發展校本特色課程，必須跨領域備課時，除採用同領域教學重點討論和協同分工方式進行外，亦可採下列方式進行

小型學校：在同校同領域教師人數太少時，老師可先以說課方式，將活動設計在教師學習共同體（PLC）內模擬試教，由非該學科之教師以角色扮演學生代言人的身分，與活動設計教師對話討論修改設計。

發展主題特色課程：成立共同備課小組，進行學習目標、相關領域教學內容、教法和學習評量等規劃，並進行跨領域授課/觀課、議課，定期檢討課程和學生學習表現，據以修正調整課程。

### 5.討論模式

#### a.全面討論

群組教師就同一主題或單元，在目標、教材、教法、評量、媒材等進行全方位分享和討論，同時也可將自己的想法與資料放進網路分享，互相給予建議後，進行教學後再於網路群組中分享成效和修正意見，建立網路資料庫。


#### b.焦點討論

群組教師可針對同一重點進行對話或網路溝通，如：目標的擬定、文本分析、評量研擬、議題融入教學、學習單設計、挑戰性問題設計等，共同研討，最後統整產出，並進行教學與回饋。

#### c.困境討論

群組教師因應教學現場之困境，進行對話討論，其他教師給予經驗與建議，最後由提出之教師嘗試解決問題後，分享歷程與回饋，供教師於未來有需求時能應用。



The background features several target symbols of varying sizes scattered across the page. A hot air balloon with a basket is positioned on the right side, containing a cartoon girl looking through a telescope. The balloon has the word "WELCOME" written on it. A dragonfly is located near the bottom left of the central text box. The central text is enclosed in a rectangular frame with a dashed border and a row of six circles at the top.

# 共同備課 健體領域篇

# 壹、各領域綱要基本理念與目標

## 一、基本理念

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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- (一)發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。
- (二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學生進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。

十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

## 二、課程目標

十二年國民基本教育健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，訂定下列九項課程目標。

- (一)培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (二)養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- (三)培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。

(四)培養學生獨立生活的自我照護能力。

(五)培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。

(六)建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。

(七)培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。

(八)培養學生良好人際關係與團隊合作精神。

(九)發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

### 三、時間分配及科目組合

健康與體育領域分第一、二、三學習階段，以領域教學為原則，每週 3 節。惟學校得依實際條件（例如：學生學習需求、學校發展特色、師資專長等因素），經學校課程發展委員會通過後，採取分科教學，健康教育與體育的時間分配以 1:2 為原則。

### 四、核心素養

表 1 係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。

表 1 核心素養說明

核心素養 面向	核心素養 項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民小學教育（E）
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。
	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。
	A3 規劃執行與	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以



核心素養 面向	核心素養 項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民小學教育（E）
	創新應變	創新思考方式，因應日常生活情境。
B 溝通 互動	B1 符號運用與 溝通表達	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。
	B2 科技資訊與 媒體素養	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。
	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。
C 社會 參與	C1 道德實踐與 公民意識	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。
	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。
	C3 多元文化與 國際理解	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

## 五、學習重點

### （一）課程架構的二維向度說明

十二年國民基本教育健康與體育領域的課程架構由二個向度所組成：

1.學習表現向度，分為4項類別，分別為：

- （1）認知：含健康知識、技能概念、運動知識、技能原理4個次項目。
- （2）情意：含健康覺察、正向態度、學習態度、運動欣賞4個次項目。
- （3）技能：含健康技能、生活技能、技能表現、策略運用4個次項目。
- （4）行為：含自我管理、倡議宣導、運動計畫、運動實踐4個次項目。

2.學習內容向度，分為9項主題，分別為：

- （1）生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。

- (2) 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
- (3) 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
- (4) 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
- (5) 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「消費者健康」2個次項目。
- (6) 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目。
- (7) 挑戰型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
- (8) 競爭型運動：含「網／牆性球類運動」、「攻守入侵性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4個次項目。
- (9) 表現型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗性運動」3個次項目。

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點，由上述學習表現及學習內容這二個向度所組成。

## 貳、共同備課重點

- 一、教學目標釐清：以教育部課程綱要以及健康與體育領域核心素養為依據。
- 二、學生背景分析：包括考量區域特色、各校本位健康與體育課程、學生發展與個別差異、先備經驗。
- 三、教材內容探討：了解十二年國教國小健康與體育學習三階段的課程知識、原理與技能，研究梳理教材脈絡，包含學生自學部分，教材重要概念和內容，迷思概念或學習困難點及可延伸跳躍之處，規劃有效的教學活動與評量。
- 四、備課社群成立：教學現場的實際問題，本領域之健康教育科面臨一校一師或無專業師資的情況，故領域備課可採跨校、跨專長或授課學年進行備課分組，

俾使社群運作發揮明確效益，組成人數可依備課小組性質而定，可邀請鄰近學校教師共同研發，亦可利用雲端及資訊設備彼此協作完成。

## 參、共同備課流程與步驟

健康與體育領域備課依據十二年國民教育課程綱要，國小部分的三個學習階段進行課程設計、討論與教學活動，藉由三個階段的學習內容，進行學校體育本位課程設計，利用教師社群備課與教學研修進行教學活動之反思、提升學習成效的方法或策略，展現健康與體育領域的特色課程。

### 一、共同備課步驟（圖 1）：

- (一) 自我備課：了解十二年國教健體領域課程綱要各階段學習目標與學習重點，運用資源進行課程設計。
- (二) 共同備課：配合十二年國民教育發展學校本位體育課程，綜整各階段學習內容與學習目標，領域老師進行學群分組，擬定年度公開觀課時間表。
- (三) 授課/觀課：選定公開觀課之課程設計，並說明觀課重點，觀課重點應該注意教師引導和學生學習，並觀察學生在課程活動中個別的行為表現。
- (四) 共同議課：觀課結束後進行教學檢討與分享，形式要簡單輕鬆，討論學生學習成效與反應，作為下次課程設計的依據。
- (五) 教學反思：檢討活動設計，讓學生有效學習。

### 二、共同備課內容

了解共同備課的步驟後，可以再進一步認識共同備課的內容，分成學期前備課、學期初備課、學期中備課及學期後備課。其中各個時間說明了自備與共備的內容如表 2。

表 2 共同備課內容表

項目	自備	共備	備註
學期前備課	1.學科知識準備 2.術科技能準備	1.學校特色(校本)課程 2.運動會或體表會融入課程 3.班際體育競賽 4.體適能教學與檢測 5.游泳與自救能力教學與檢測 6.運動健康 150	本學 年各 項體 育活 動之 了解
學期初備課 (大範圍)	整冊 1.本學科目標/本學期教材 內容準備 2.學生背景(能力)分析 3.教材地位分析 學習、教學、課程	整冊(各年段教學重點) 1.單元目標(教材組織分析) 2.核心素養 3.學校特色(校本)或跨領域課 程的統整	參考 附表 三
學期中備課 (單元活動)	完成教學活動設計	1. 單元(活動)目標 2. 核心概念探討 3. 迷思概念探討 4. 教學活動流程 5. 教學觀察內容 6. 多元評量方式	參考 圖三 圖四
學期末備課 (檢討反思)	1. 教學反思回饋 (1) 教師回饋 (2) 學生回饋 (3) 自我回饋 2. 修正教學活動	1. 教學活動討論 2. 修正教學活動 3. 研發教學活動	



圖 1 共同備課步驟圖

### 三、單元活動設計共備流程

單元活動設計共備流程分為以下：

- (一)備課年段與教學選定：校本課程、學生學習困難或迷思概念、教師教學困難。
- (二)單元重點分析：主要概念、教材分析、教學流程安排與評量方式之討論。
- (三)教學素材分享：符應主要概念，蒐集與選定教學素材；備課單初稿討論。
- (四)單元活動備課單完成：修正學習活動設計。
- (五)班級教學實施：共同備課人員依學校狀況採班級教學實施或公開授課(說課、觀課、議課)方式以檢核該學習活動設計
- (六)反思分享與修正：共同進行共備單元活動設計再修正，再次進行教學。待習得經驗後進入下一階段的新主題的共備。

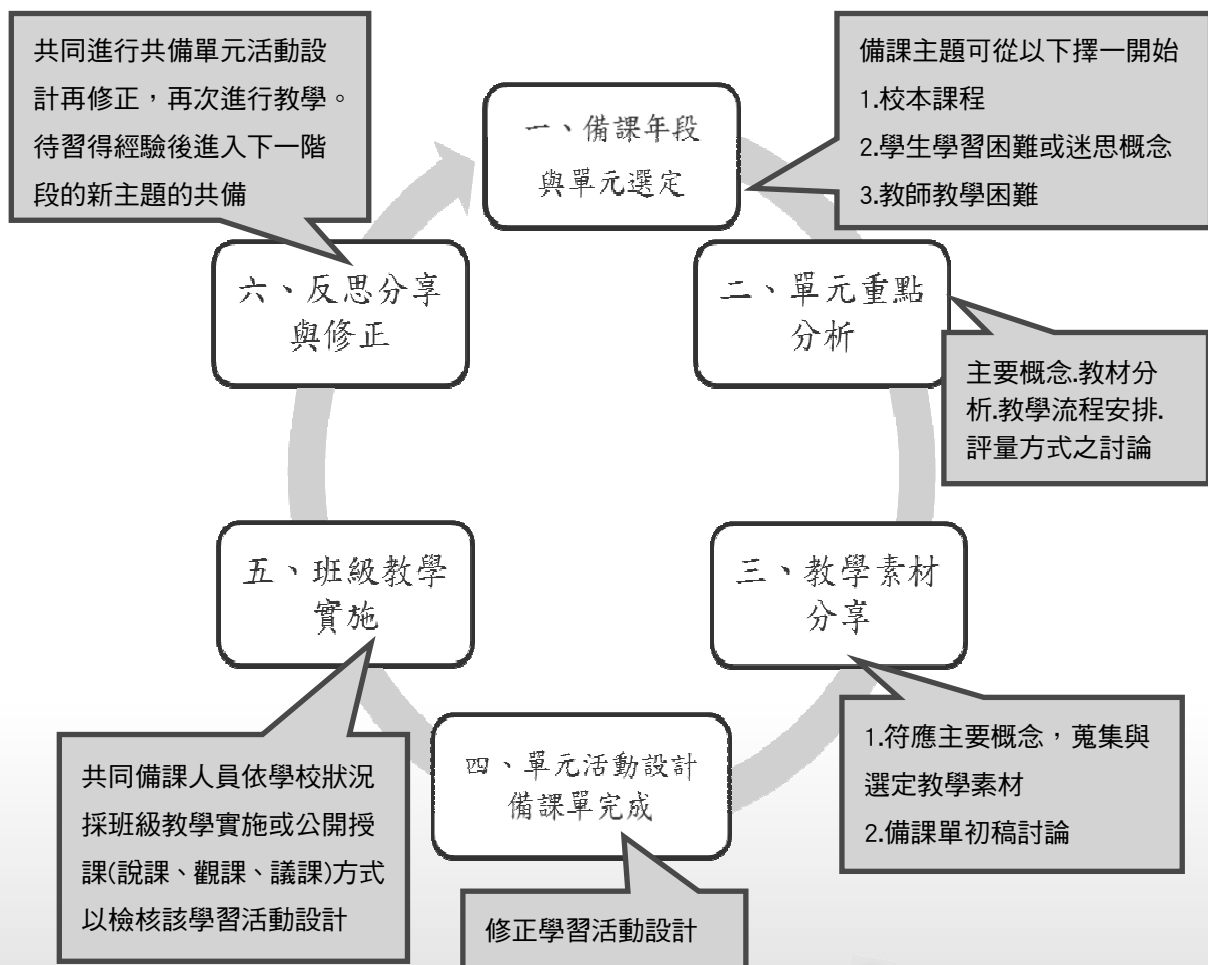


圖 2 單元活動設計共備流程圖

表 3 臺北市國民小學學校體育本位課程綱要範例

學習內容		體適能與運動知識		挑戰型運動		競爭型運動
		體適能	運動知識	田徑	游泳	網/牆性、攻守入侵性、標的性、守備/跑分性
學習階段						
第一學習階段	一年級		1.安全常識 2.運動益處 3.暖身伸展動作	1.走跑遊戲 2.踏跳遊戲 3.60 公尺基本動作	1.游泳安全與衛生 2.水中遊戲、水母漂 8 秒 3.蹬牆漂浮打水 6 公尺	1.簡易拋、接、控、擊、傳、滾、拍、擲之手眼動作協調、力量及準確的控制 2.拍球 1 分鐘
	二年級			1.原地投擲遊戲 2.簡易接力遊戲	1.水母漂 10 秒 2.捷泳打水 8 公尺 3.捷泳聯合動作 10 公尺	
第二學習階段	三年級	1.體適能遊戲 2.坐姿體前彎 3.立定跳遠 4.400 公尺跑走	1.安全規則的遵守、運動促進發展的知識 2.學校性運動賽會的認識	1.100 公尺基本動作 2.大隊接力規則與比賽 3.400 公尺接力規則與比賽	1.捷泳 10 公尺（換氣 2 次以上） 2.水母漂 20 秒（換氣） 3.戶外戲水安全常識	1.拋接球、傳接球、擲球、擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 2.排球、桌球基本動作與遊戲 3.躲避球傳接球 5 公尺
	四年級	1.一分鐘仰臥起坐 2.800 公尺跑走	1.理解暖身、活動部位的伸展目的 2.運動與身體適能相關保健知識	1.直道跑、彎道跑與接力技巧 2.行進投擲遊戲。 3.跑跳遊戲	1.仰漂 15 秒 2.捷泳 15 公尺（換氣 3 次以上） 3.仰泳打水 5 公尺 4.簡易游泳比賽	1.排球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易樂樂棒球遊戲（如手、足壘球）
第三學習階段	五年級	健康體適能促進活動	1.運動精神的展現、運動營養補給知識 2.區域性賽會的認識	1.200 公尺基本動作 2.壘球擲遠基本動作與比賽	1.仰漂 20 秒 2.捷泳 20 公尺 3.仰泳打水 10 公尺 4.打水 25 公尺接力賽 5.水中自救方法	1.樂樂棒球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易侵入性、標的性球類遊戲
	六年級	簡易運動處方執行	1.奧林匹克運動會常識 2.運動空間、場域的選擇	1.800 公尺接力規則與比賽 2.跳的基本動作	1.仰漂 30 秒 2.捷式 25 公尺 3.仰式 15 公尺 4.25m 接力賽	1.侵入性、標的性運動基本動作與基礎戰術 2.籃球運球與投籃 3.三對三籃球戰術與比賽

表 4 臺北市國民小學學校體育本位課程綱要範例

學習內容		表現性運動			休閒性運動			防衛性運動				
		體操	舞蹈	民俗性運動（器械操作與展演）	水域活動	戶外活動	其他	武術	技擊			
學習階段												
第一學習階段	一年級	滾翻、支撐遊戲	1.唱、跳律動遊戲 2.健身操	1.民俗性運動基本動作與遊戲 2.跳繩雙腳前跳 10-25 下 3.跳繩單腳跳 5 下				入門遊戲	入門遊戲	入門遊戲	武術進攻與模仿遊戲 武術基本步型	技擊進攻與模仿遊戲
	二年級	平衡、懸垂遊戲	1.模仿性韻律遊戲 2.健身操比賽									
第二學習階段	三年級	滾翻、支撐動作	1.音樂律動舞蹈 2.模仿性創作舞	1.民俗性運動基本動作與串接動作 2.跳繩向前、後跳 50-100 下 3.個人或團體跳繩 1 分鐘 4.跳繩串接動作 5.扯鈴 1 分鐘比賽				基本技能	基本技能	基本技能	武術基本手型及步型結合（武術五步拳）	技擊基本動作
	四年級	平衡、懸垂動作	土風舞遊戲									
第三學習階段	五年級	跳躍、旋轉動作	主題性創作舞	1.民俗性運動組合動作與遊戲	民俗性運動簡易性表演						武術組合動作與套路（武術初級拳 1-36 式）	技擊組合動作與套路
	六年級	支撐、騰越動作	各國土風舞	2.團體跳繩 2 分鐘 3.跳繩跑步 30 公尺				進階技能	進階技能	進階技能		

## 肆、共同備課教學參考示例

### 臺北市國小健康與體育領域共同備課暨公開授課

#### 教學參考示例

學校名稱：臺北市中山區濱江國民小學      授課年級：五年級  
 版本：翰林版五上      授課日期：年月日  
 單元名稱：安全紅不讓      備課成員：健體領域教師  
 實施節數：共 2 節課，80 分鐘      教學者：卓家意

#### 本單元各節次教學架構

節次	教學重點
第 1 節安全出擊	1. 透過影片觀賞分享自己運動傷害的經過、感受及影響。 2. 分組討論運動傷害的發生原因與預防方式。 3. 指導學生安全急救與簡易急救處理。
第 2 節「扭」轉乾坤	1. 實際操作運動傷害的簡易處理方式 2. 分組討論運動傷害錯誤的行為與正確處理方法。

#### 學習表現、學習內容、領域核心素養彙整表

學習重點		領域核心素養
學習表現	學習內容	
1. 認知：c. 運動知識 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2. 情意：a. 健康覺察 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3. 技能：a. 健康技能 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4. 行為：a. 自我管理 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	B. 安全生活與運動防護： a. 安全教育與急救、 c. 運動傷害與防護 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇	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。 B1 符號運用與溝通表達 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。



議題融入彙整表

重大議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點
環境教育	災害防救	U36 執行災害防救的演練	E-IV-5 止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術演練 E-IV-6 自救救人的原則

教學活動設計

內容	時間	備註
<b>第一節課安全出擊</b>		
<b>一、準備活動</b> (一)教師準備 1. 準備運動傷害影片。 2. 設計「安全出擊」學習單。 (二)引起動機 1. 播放運動傷害影片。 2. 請學生發表影片中主角發生了什麼事情？	5 分鐘	
<b>二、發展活動</b> (一)運動搜查 1. 教師歸納學生的答案並說明運動傷害的定義。(因運動而產生的傷害，例如：擦傷、拉傷、扭傷、骨折……)。 2. 請學生分享自己運動傷害的經驗。引導學生思考：曾經做什麼運動造成了運動傷害？然後對生活有什麼影響？	10 分鐘	評量基準一、能否察覺運動傷害對身體健康與生活的影響？(口頭/問答)
(二)安全出擊 1. 以學習單(附件 1)「發生原因-預防方法-達成目標」的標靶模式，請學生分組討論運動傷害可能的發生原因？以及可以可能的預防方式？ 2. 請學生分組上台報告。 3. 老師歸納運動傷害的發生原因： (1) 暖身運動不夠。 (2) 姿勢不當。 (3) 雙方碰撞或自己跌倒。 (4) 場地或裝備不適合。 (5) 不熟悉或不遵守運動規則。 (6) 體力不足。 4. 老師歸納運動傷害的預防方法： (1) 運動前充分進行暖身運動。	20 分鐘	評量基準二、能否知道發生運動傷害的原因？(口頭/分組討論)  評量基準三、能否知道發生運動傷害的預防方法？(口頭/分組討論)

<p>(2) 練習正確運動技巧。 (3) 穿著適合的服裝與鞋子。 (4) 運動前檢查運動場地與設施。 (5) 瞭解運動比賽規則。 (6) 注意身體狀況，身體疲備不勉強自己從事活動。</p> <p><b>三、綜合活動</b> ◎老師總結：老師歸納運動傷害的定義、運動傷害的發生原因與運動傷害的預防方法，並提醒學生運動時務必做好預防方式，才能減少運動傷害的發生。</p>	5 分鐘	
<b>第二節課「扭」轉乾坤</b>		
<p><b>一、準備活動</b> (一)教師準備 1. 準備簡易急救箱。 2. 設計「運動安全搜查線」學習單。 (二)引起動機 1. 老師詢問：如果你今天和同學在操場打籃球，不小心傷害了，可能是擦傷，也可能是扭傷，甚至是骨折或大量出血，你該怎麼辦？ 2. 請學生針對擦傷、扭傷與骨折的情況，發表可能的處遇方式。</p>	3 分鐘	
<p><b>二、發展活動</b> (一)「扭」轉乾坤 1. 教師歸納學生的答案並講解運動受傷的處理方式： 2. 尋求援助，即求救。 3. 現場進行簡單急救，然後視情況至學校健康中心或醫療院所進一步處理。 4. 說明如果處理後未見改善，或所發生的運動傷害更為嚴重，如：骨折、大量出血、韌帶斷裂等，均應送醫處理。 5. 學生實際操作擦傷、扭傷與骨折的處理方式。</p>	25 分鐘	基準四、能否正確說出並操作簡易安全急救步驟？(實作)
<p>(二)運動安全搜查線 1. 利用大家來找碴的方式，請學生分組討論找出學習單(附件 2)情境中運動傷害錯誤的處理方式，並提出正確的做法。 2. 請學生分組上台報告。 3. 老師說明錯誤的行為，並指導學生正確的處理方式： (1) 扭傷儘量避免移動受傷的肌肉。 (2) 扭傷當下不能熱敷，應採取冰敷。(二天後，斷裂的肌肉纖維應已止血，可開始熱敷)</p>	10 分鐘	基準五、能否找出運動傷害錯誤的行為與正確的處理方式？(口頭/分組討論)
<p><b>三、綜合活動</b> ◎老師總結：老師提醒學生如果運動時傷害，最重要的步驟是求救。現場可以先進行簡單急救處理，</p>	2 分鐘	

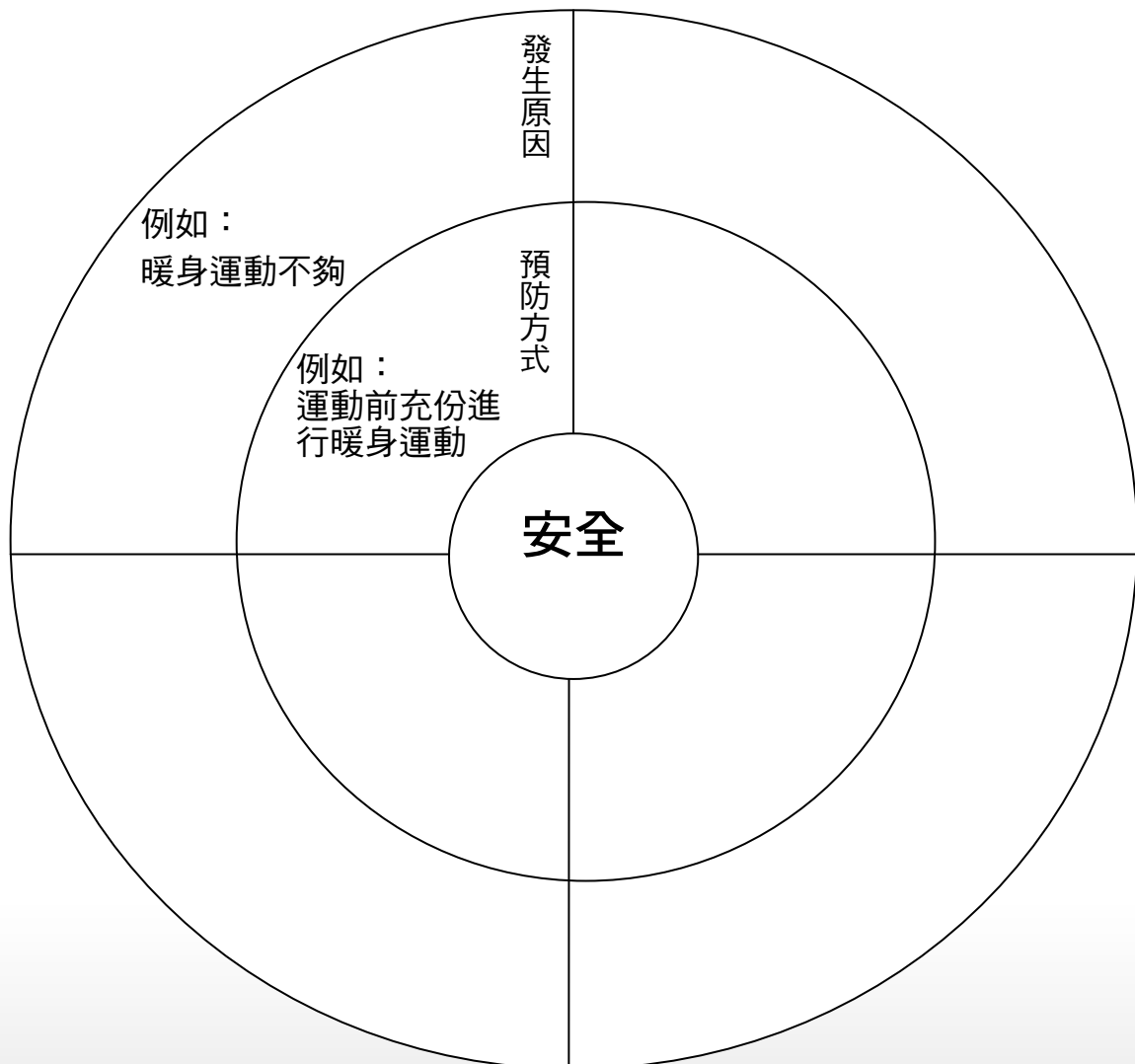
如果處理後未見改善，或所發生的運動傷害更為嚴重，均應送醫處理。		
預期學生展現的素養： 學生能體會運動安全對身體健康的重要性，瞭解運動傷害的發生原因與預防方式，並能在運動傷害發生時進行初步急救處理		
參考資料： 卓家意(2013)。多元評量在健康教育的教學應用--淺談評量基準與規 準的訂定。國教新知，60(2)，35-37。		



# 安全出擊

五年 班 小組成員：

運動能促進身體健康，但是不當的運動方式可能形成身體的危害，也造成生活的不便。請您根據自己的運動經驗，分析運動傷害的發生原因與預防方式。





# 運動安全搜查線

五年 班 小組成員：

張同學最喜愛的運動就是打籃球，每當下課放學之後，必與同學在籃球場上奔馳。昨日張同學與其他同學鬥牛比賽，跳躍搶籃板時身體重心失去平衡，落地時扭傷了右腳踝，右腳踝立即腫脹起來無法走路，旁邊恰有一學長看見，自稱有學過接骨的功夫，興緻勃勃地要替張同學推拿與整復筋骨。在學長的好心幫忙後，受傷部位病情並沒有改善，張同學回家之後又聽別人說腳扭傷之後要泡熱水才會好，遂自作主張泡熱水試一試。今日早上起床嚇了一跳，張同學的腳踝腫脹程度比原來的大二倍，很像蒸熟的「銀絲捲」並且很痛。馬上請病假到醫院來請醫師診治，經過 X 光照相後，判斷並無骨折現象，主要是扭傷後護理錯誤所造成，所以受傷之後切記不可推拿與熱敷，否則會造成更嚴重內出血，組織之損傷更加嚴重的情況。

一、看完上述運動傷害事件，哪些處理方式是錯誤的？

---



---



---

二、請您寫出正確的運動傷害處理方式？

---



---



---

## 臺北市國小健康與體育領域共同備課暨公開授課

### 教學參考示例

學校名稱：內湖區明湖國小 授課年級：第二學習階段-四年級

版本：自編 授課日期： / /

單元名稱：玩棒球學品德—責任模式 備課成員：健體領域教師

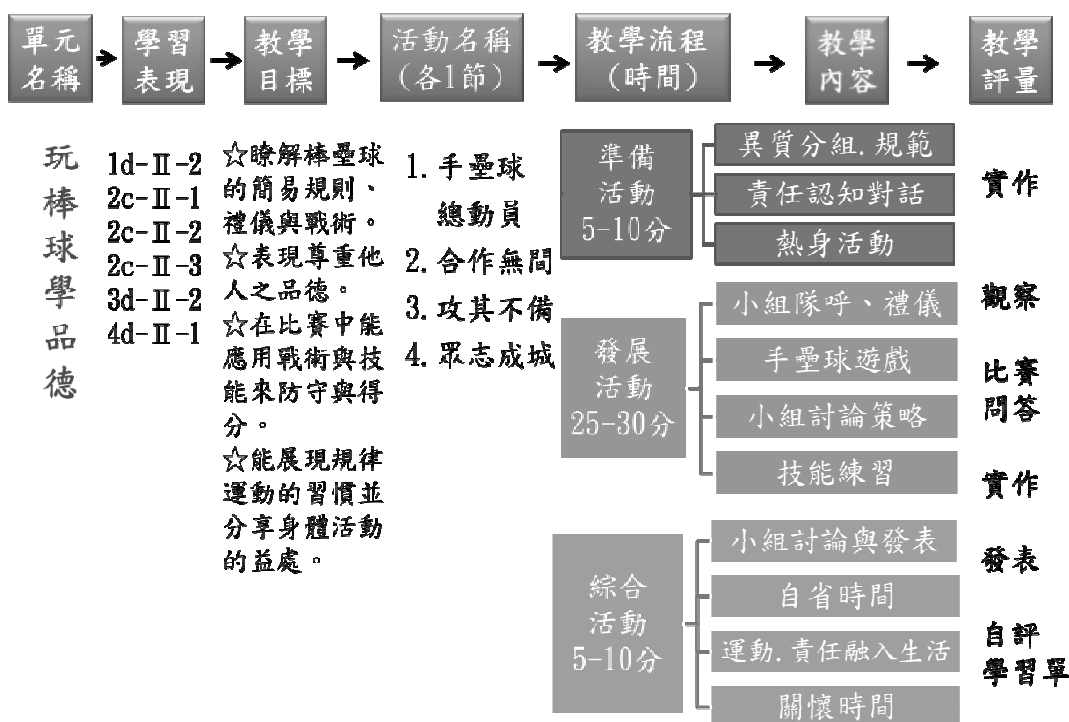
融入理解式手壘球教學

實施節數：4 教學者：黃志成

#### 本單元各節次教學架構

節次	教學重點
一、手壘球總動員	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎課前：關懷時間</li> <li>◎準備活動：異質性分組、簽寫團體規範同意書、認知對話、熱身活動</li> <li>◎發展活動：2人滾、接、傳球練習、跑壘練習、說明運動安全與禮儀、小組隊呼、手壘球總動員遊戲(右側跑壘)等身體活動。</li> <li>◎綜合活動：小組討論策略、自省時間、鼓勵課餘時間進行手壘球運動。</li> </ul>
二、合作無間	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎準備活動：課餘時間運動調查與分享、認知對話、熱身活動。</li> <li>◎發展活動：手壘球總動員遊戲、關懷時間、小組討論策略、合作無間手壘球遊戲(左側跑壘)等身體活動。</li> <li>◎綜合活動：小組討論、揚善稱頌、自省時間、鼓勵責任融入生活。</li> </ul>
三、攻其不備	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎準備活動：認知對話、熱身活動</li> <li>◎發展活動：小組隊呼、合作無間手壘球遊戲、攻其不備手壘球遊戲(左側或右側跑壘)等身體活動。</li> <li>◎綜合活動：小組討論與分享、自省時間、鼓勵責任融入生活。</li> <li>◎課後：關懷時間</li> </ul>
四、眾志成城	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎準備活動：認知對話、小組熱身活動</li> <li>◎發展活動：小組隊呼、眾志成城手壘球遊戲</li> <li>◎綜合活動：小組討論與發表、分享尊重他人融入生活、說明玩棒球學品德學習單。</li> </ul>

## 玩棒球學品德教學架構



學習表現、學習內容、領域核心素養彙整表

學習重點		領域核心素養
學習表現	學習內容	
1. 認知：d. 技能原理 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性  2. 情意：c. 學習態度 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3. 技能：d. 策略應用 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  4. 行為：d. 運動實踐 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動	H. 競爭型運動 d. 守備/跑分性球類運動 Hd-II-1 守備/跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 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。 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。 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

<p>的益處。</p>		<p>範，培養公民意識，關懷社會。 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。</p>
-------------	--	--

議題融入彙整表

重大議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點
人權教育	人權與民主法治	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
	人權與生活實踐	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。

備註：若有議題融入設計再填入即可

## 教學活動設計

### 一、設計理念

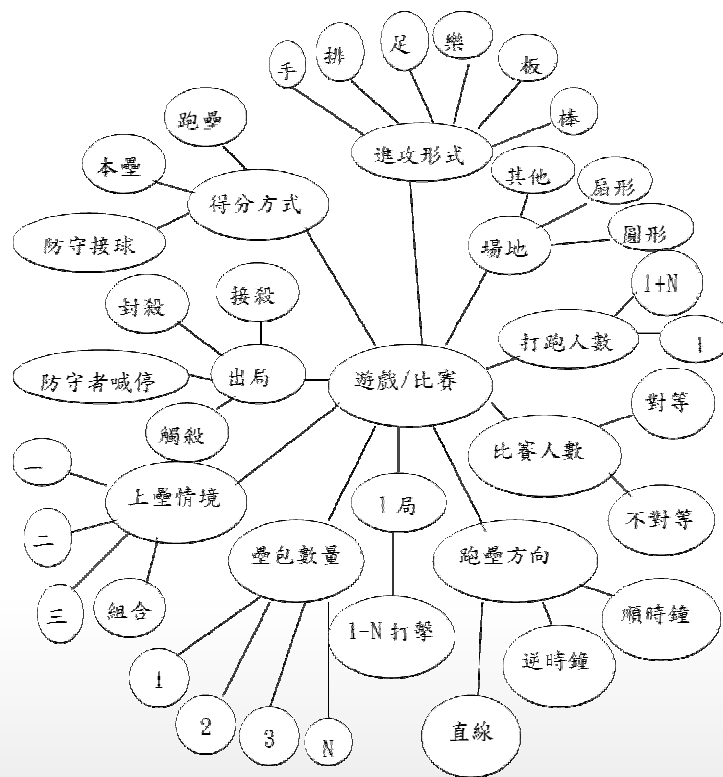
樂樂棒球為教育部體育署、臺北市普及化運動推行的重點項目之一，歷年來皆舉辦教育盃、體育群組學校等校際比賽活動，各所學校也大都進行班際競賽。然而，在樂樂棒球教學或比賽中，常出現體育老師臨場聲嘶力竭地指揮與調度，緊張的語調中夾雜著恨鐵不成鋼的火藥味。打擊的學生則是徬徨失措、膽戰心驚地站在本壘前，漫無目標地揮棒；壘包上的學生不管球飛行的方向，盲目地往前奔馳。另外，在一場比賽中，每位學生打擊、跑壘、傳接球的次數也是寥寥可數。這些是在打擊/跑分性運動教學或比賽中常常浮現的景象與困



境。

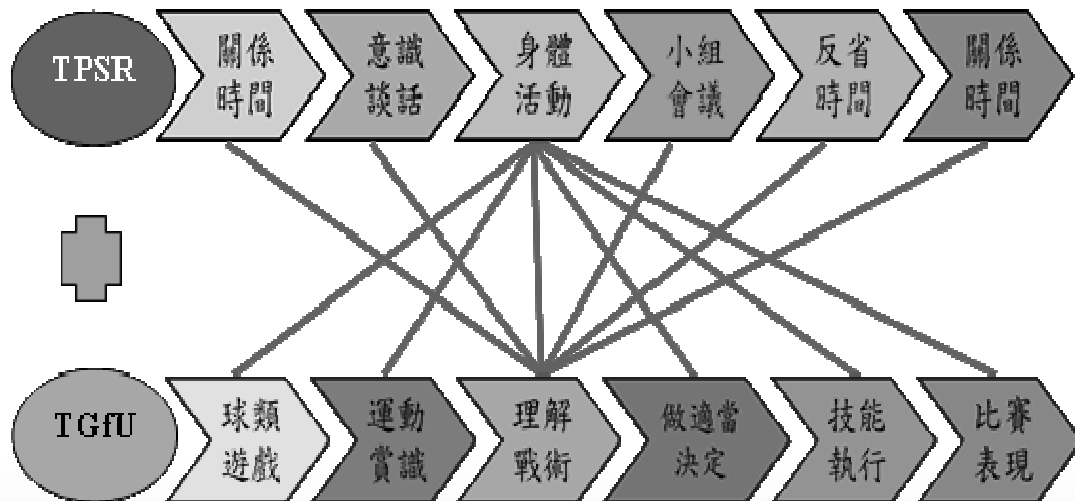
學生是體育教學與或球類比賽的主體和主角，體育教師要如何引導學生從有勇無謀蛻變成智勇雙全呢？如何提升每位學生的參與量與學習動機呢？理解式球類教學（Teaching Games for Understanding，簡稱 TGfU）是具體可行的教學模式之一。本學習活動設計以中年級學生的先備運動能力「手壘球」遊戲為出發點，以火車快跑「一人拋球小組成員共同跑壘得分」的規則來提升每位學生的運動量。在學生初步了解遊戲規則與體驗運動樂趣與成就感後，進行小組討論攻防戰術與練習相關技能，再返回遊戲中應用與實踐。最後挑戰眾志成城手壘球遊戲，希冀能提升學生運動比賽表現，並遷移延伸至高年級的足壘球與樂樂棒球遊戲。

### 守備 / 跑分性球類遊戲設計概念構圖



守備/跑分性球類遊戲有許多種形式與變化。老師在設計遊戲時，可以依據得分方式、出局、上壘情境、壘包數量、1局(進攻人數)、跑壘方向、比賽人數、打跑人數與場地等元素加以修改(如上圖：守備/跑分性球類遊戲概念構圖)。在國小階段，可進行手壘球、排壘球、足壘球與樂樂棒球等遊戲。

品格教育是教育的基礎工程，由於體育課具有高度情緒和行為互動的特性，對於學生品格的發展提供了良好的學習情境與機會。美國學者 Don Hellison 所發展的個人與社會責任模式 (Teaching personal and social responsibility, 簡稱 TPSR)，亦稱責任模式，即是透過身體活動培養學習者學會對自己的行為與選擇負起責任的體育課程模式。全人教育是世界共通的理念，體育在排山倒海的教育改革浪潮中應與時俱進，除了要精進運動技能、知識與習慣的教學效果，更要運用責任模式提升孩童的品德修養，邁向身、心、靈健全的發展。責任模式融入理解式球類教學模式如下圖所示。



單元名稱	玩棒球學品德— 責任模式融入理解式手壘球遊戲	教學節數	4 節
教學資源	規範同意書、責任海報、排球或躲避球、戰術討論板、比賽規則表、賽程表、角錐等。	融入議題	人權教育

### 教學目標

- ☆認知：學生能瞭解棒壘球的簡易規則、禮儀與戰術。
- ☆情意：學生能表現尊重他人之品德。
- ☆技能：學生在比賽中能應用戰術與技能來防守與得分。
- ☆行為：學生能展現規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

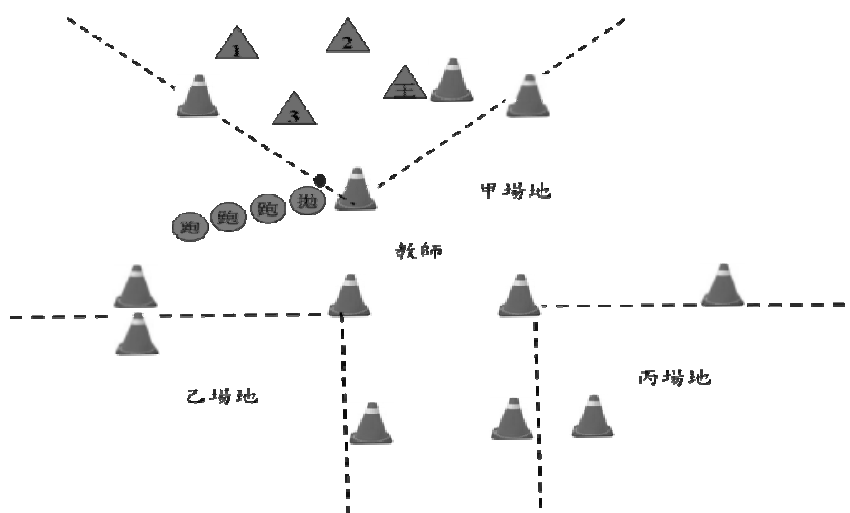
### 教學注意事項

#### 一、異質性分組：

學生約 4-5 人為一組，依運動能力並組內混合性別進行異質性分組，使每組隊員在性別與比賽實力間能儘量相近，並分配隊長、教練、主持人、器材與裁判等角色。

#### 二、場地範圍：

教師可利用學校球場與角錐標示 3-4 個場地，每個場地約 15 公尺×15 公尺，本壘與其他壘包距離約 8-10 公尺，並以角錐替代為攻防的壘包。教師站在場地中央，有利於吹哨示意小組進攻，觀察學生的遊戲表現與互動行為，並進行戰術與技能的指導。



#### 三、教學方法

##### 1.理解式球類教學模式

理解式球類教學 (Teaching Games for Understanding) 是英國學者 Bunker 與 Thorpe 於 1980 年代，從教學實務中所發展的一種體育教學模式，讓學生在樂趣化、挑戰性的遊戲情境中，學習球類運動的戰術與技能，了解比賽規則、運動禮儀與團隊合作的精神，進而養成終身運動的習慣。

## 2.個人與社會責任模式

美國學者 Don Hellison 所發展的個人與社會責任模式 (Teaching personal and social responsibility)，簡稱責任模式，即是透過身體活動培養學習者學會對自己的行為與選擇負起責任的體育課程模式，循序漸進地教導學生尊重他人的權利和感受、努力和合作、自我導向、幫助他人和領導行為、以及將責任行為轉化融入生活等核心價值。

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p><b>單元名稱：手壘球-總動員遊戲（右側壘包）</b></p> <p>◎關懷時間：上課之前，老師與負責架設器材的同學進行個別談話，主題為假期家庭活動、課間運動、體育課內容、興趣、協助同學等，以建立良好的師生關係。</p> <p>一、準備活動</p> <p>（一）異質性分組： 每隊約 4-5 人一組，利用團隊小組的方式，讓同學產生團隊意識，凝聚向心力，發展正面的同儕關係。</p> <p>（二）簽寫團隊規範同意書： 1.團隊規範：閱讀並朗誦團隊規範，讓學生瞭解公平競賽、盡己之力、相互合作、運動禮儀、愛惜公物等。 2.設計與練習隊呼：設計與練習創意隊呼，建立正向的相互依賴關係。 3.分配職責角色：利用角色扮演的的方式，如隊長、計分員、教練等，使學生有團隊責任感。</p> <p>（三）認知對話</p> <p>1.品德小故事介紹與討論： （1）郭婞淳：比奪獎牌更讓人感動的事 （2）學生心得與感想發表 （3）教師總結</p> <p>2.「尊重他人」責任簡介與宣誓 （1）簡介</p>	15'	<p>團隊規範同意書</p> <p>責任海報</p>	<p>觀察</p> <p>觀察</p>

	<p>☆我會尊重老師，認真聆聽，舉手發言。</p> <p>☆我會尊重同學參與活動的權利。</p> <p>☆我不會指責批評隊友與同學。</p> <p>☆遇到紛爭，我能理性溝通、和平解決。</p> <p>(2) 宣示與複誦</p> <p>我熱愛排球運動……</p> <p>(四) 熱身活動：</p> <p>1.滾.接.傳球練習：2 人 1 組，練習滾球、接球、傳球、接球，     踩壘練習。</p> <p>2.跑壘練習：各組排成一排，由本壘跑繞「右側」角錐（壘包），再返回本壘 3-5 次</p> <p>☆備註：學生在比賽場地內進行滾接傳球、跑壘等活動，藉以遷移至手壘球遊戲。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 說明比賽規則與禮儀：</p> <p>手壘球總動員遊戲規則：</p> <p>1.進攻：每組排成一列火車，火車頭將球滾出後，所有隊員由本壘跑向右側的角錐。</p> <p>2.得分：每人通過右側壘包各得 1 分，回本壘各得 2 分，可來回跑壘得分，計算所有隊員總得分。</p> <p>3.防守：防守隊伍接球後，必須傳球或帶球到右側的角錐，雙手高舉球並喊停，此時進攻方停止得分。</p> <p>4.攻守交換：所有隊員皆滾球進攻後，攻守交換。</p> <p>☆備註：遊戲規則設計與講解注意事項教師可以制訂 5 項左右的簡易遊戲規則，講解規則時也應簡明扼要。在學生體驗遊戲後，老師再適時地釐清與補充遊戲規則。</p> <p>(二) 說明運動安全與禮儀：</p> <p>1.球滾進其他比賽場地則在一旁等待。</p> <p>2.比賽前後握手敬禮，並服從裁判的判決。</p> <p>3.比賽前創意隊呼，展現團隊合作的精神。</p> <p>4.大家能尊重每位同學參與練習與遊戲的權利。</p> <p>(三) 進行手壘球遊戲</p> <p>☆備註：教師觀察與引導學生進行手壘球遊戲，並依據觀察結果給予學生個別或分組回饋，或是進行手壘球比賽表現評量。</p>	18'	<p>排球 角錐</p> <p>比賽 規則表</p> <p>排球 角錐</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>
--	--	-----	---	---------------------



	<p>(三) 課中關懷時間:鼓勵消極參與活動的同學。</p> <p>(四) 說明合作無間手壘球遊戲(左側壘包)規則</p> <p>1.進攻:每組排成一列火車,火車頭將球滾出後,所有隊員由本壘跑向左側的角錐。</p> <p>2.得分:每人通過左側壘包各得1分,回本壘各得2分,可來回跑壘得分,計算所有隊員總得分。</p> <p>3.防守:防守隊伍接球後,每個隊員皆傳接球後,必須傳球或帶球到左側的角錐,雙手高舉球並喊停,此時進攻方停止得分。</p> <p>4.攻守交換:所有隊員皆滾球進攻後,攻守交換。</p> <p>(五) 小組口頭討論進攻或防守戰術。</p> <p>(六) 進行手壘球遊戲(左側壘包)。</p> <p>(七) 攻守交換,小組口頭討論進攻或防守戰術。</p> <p>(八) 再次進行手壘球遊戲(左側壘包)。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 小組討論:小組討論與發表合作無間手壘球遊戲策略、討論衝突事件的解決方法。</p> <p>(二) 揚善稱頌:公開稱讚努力不懈與通力合作的同學與小組,發揮典範學習的效果。</p> <p>☆備註:學童在遊戲比賽中,常因得失分與勝負發生爭執與責怪的現象。老師應引導學生有問題與爭執要請老師協助解決、判定公正球等。老師也應常公開讚美能熱心助人的孩子,發揮見賢思齊的效果,並營造團結合作的氣氛。</p> <p>(三) 自省時間:自我評量尊重老師與同學,大拇指向上代表已經做到、向側面代表部分做到、向下代表未能做到。</p> <p>(四) 鼓勵責任融入生活:課後作業-在日常生活中做到尊重他人。也可請學生書寫品德小日記。</p>	7'	<p>比賽規則海報</p> <p>排球角錐</p> <p>戰術板</p>	<p>討論實作</p> <p>問答觀察</p>
<p>第 三 節</p>	<p><b>單元名稱:攻其不備-手壘球遊戲</b></p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 尊重他人認知對話</p> <p>(二) 熱身活動</p> <p>1.接反彈球、平飛球與高飛球</p> <p>☆備註:高於腰部的球,大拇指微微併攏接球;低於腰部的</p>	6'	<p>責任海報</p> <p>排球</p>	

	<p>球，小指微微併攏接球。</p> <p>2.前後左右移位接傳球練習</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一) 複習合作無間手壘球遊戲規則與進攻戰術</p> <p>(二) 小組隊呼，握手敬禮後進行遊戲。</p> <p>(三) 說明攻其不備手壘球遊戲（左、右側壘包）規則</p> <p>1.進攻：每組排成一行火車，火車頭將球以肩上擲球的方式來進攻，小組成員可選擇跑向右側或左側壘包。</p> <p>2.得分：每人通過左側壘包各得 1 分，回本壘各得 2 分，可來回跑壘得分，計算所有隊員總得分。</p> <p>3.防守：防守隊伍接球後，每位隊員須傳接球後，依據進攻方跑壘的方向，傳球或帶球到左或右側的角錐（例如進攻方跑向右側角錐，防守方也要傳向右側），雙手高舉球並喊停，此時進攻方停止得分。</p> <p>4.攻守交換：所有隊員皆滾球進攻後，攻守交換。</p> <p>(四) 小組口頭討論進攻或防守戰術。</p> <p>(五) 進行手壘球遊戲（左、右側壘包）。</p> <p>☆備註：透過增加遊戲情境的複雜度，引導學生選擇適當的進攻位置與傳球的方向。</p> <p>(六) 攻守交換，小組口頭討論進攻或防守戰術。</p> <p>(七) 再次進行手壘球遊戲（左、右側壘包）。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 小組討論與分享（請學生分享進攻與防守戰術）</p> <p>1.進攻戰術示例：跑向右側壘包時，應將球拋向左外野；跑向左側壘包時，應將球拋向右外野；將球拋在本壘前或空位等。</p> <p>2.防守戰術示例：平均分配防守位置、同學接球時要補位、移動位置來轉傳球等。</p> <p>☆備註：在討論分享中，讓學童有機會能與不同組別的隊員分享其成功經驗，包括比賽戰術、團隊合作、相互指導的方式等。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，更能提升手壘球的比賽表現。</p>	<p>28'</p> <p>6'</p>	<p>角錐</p> <p>排球</p> <p>角錐</p> <p>比賽規則海報</p> <p>排球</p> <p>角錐</p> <p>戰術板</p> <p>戰術板</p>	<p>問答</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>發表</p>
--	---	----------------------	---	---





	<p>(一) 小組討論與發表</p> <p>1.進攻戰術示例：將球擊像外野，因為距離本壘最遠；將球擊向弱邊、空位；跑壘要迅速等。</p> <p>2.防守戰術示例：平均分配防守位置；依據接球、傳球、移位等能力來分配位置；補位、轉傳等。</p> <p>(二) 分享尊重他人融入生活</p> <p>(三) 說明玩棒球學品德學習單</p>	6'	戰術板	發表																							
<p>教學 評量</p>	<p>本次教學活動的評量有技能、認知、情意與行為等四類，屬於多元化的評量方式。強調在運動情境中進行評量，符合真實性評量的精神與作法，能切合十二年國民教育課程－健康與體育領域的評量方式。建議本次教學活動的評分方式如下。</p> <table border="1" data-bbox="296 837 1410 1093"> <thead> <tr> <th rowspan="2">領域</th> <th colspan="2">技能</th> <th colspan="2">認知</th> <th colspan="2">情意</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <th>比賽成績</th> <th>比賽表現觀察</th> <th>學習單</th> <th>戰術問答與發表</th> <th>學生自評</th> <th>尊重他人觀察</th> <th>課餘運動分享與圖畫</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>百分比(%)</td> <td>15</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>15</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>				領域	技能		認知		情意		行為	比賽成績	比賽表現觀察	學習單	戰術問答與發表	學生自評	尊重他人觀察	課餘運動分享與圖畫	百分比(%)	15	20	15	10	10	15	15
領域	技能		認知			情意		行為																			
	比賽成績	比賽表現觀察	學習單	戰術問答與發表	學生自評	尊重他人觀察	課餘運動分享與圖畫																				
百分比(%)	15	20	15	10	10	15	15																				
<p>教學 成效</p>	<p>一、學習活動與學生素養之展現</p> <p>在玩棒球學品德的課程中，融合理解式球類教學以及個人與社會責任模式，並結合學習共同體的教學要素。教師設計簡易性、樂趣性與挑戰性的樂樂棒球遊戲，學生在好玩有趣的遊戲中，學習樂樂棒球運動的比賽規則與運動禮儀，促進彼此的人際關係與團隊合作的精神。透過師生問答、小組討論戰術、小組分享比賽戰術與個人與社會責任表現，孩子發展系統性思考、解決問題以及運用各種符號來溝通表達的能力。</p> <p>二、預期學生展現的素養：</p> <p>預期提升學生的運動技能、比賽禮儀、溝通互動、創造思考、解決問題及合作的能力有所增進。</p> <div data-bbox="539 1626 1091 2056" data-label="Diagram"> </div>																										

<https://www.youtube.com/watch?v=VOhdser7218>

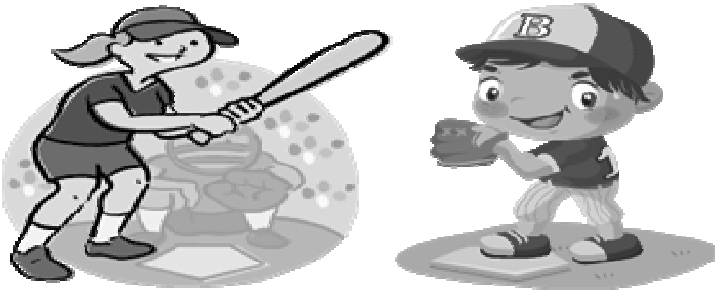
教學  
參考  
影片



### 守備/跑分性球類遊戲 設計理念

- 以先備能力為出發點
- 讓學生有充足的時間和能力，思考並執行攻防戰術
- 循序漸進的將棒壘球規則與技能融入簡易的遊戲中
- 提升學生的比賽表現

## 附件一 團隊規範同意書

班級:	隊伍名稱:	單元:玩棒球學品德
隊呼:		
<b>一、團隊成員必須遵守以下規範:</b> 1.公平競賽：瞭解比賽規則，與同學公平競賽。 2.盡己之力：努力練習各項運動技能。 3.相互合作：團隊競賽時要能相互合作。 4.認真負責：能認真負責自己所扮演的角色。 5.運動禮儀：祝賀隊友與對手，並能與他們握手。 6.愛惜公物：愛惜各項運動器材與設備。 7.尊重他人：尊重老師與同學，遵守上課秩序，尊重同學參與活動的權利。		
<b>二、隊員簽名:</b> 1.隊長（協助比賽各項事宜） 2.教練（指導隊友改善運動表現） 3.裁判（擔任裁判工作與計分） 4.器材管理(分發與整理器材)		
		

## 附件二 手壘球遊戲表現評量表（示例）

- 一、進攻戰術：能將球滾或拋向空位、外野、左側或右側等位置。
- 二、接球技能：能迅速移動位置並成功地接住球。
- 三、尊重他人：能尊重老師與同學，會舉手發言，尊重同學參與活動的權利，並理性溝通以解決問題。

評量項目 學生		認知	技能	情意	優點與建議
座號	姓名	進攻戰術	接球技能	尊重他人	
1	郭○○	5	4	5	能滾到空位，能舉手發言，要移位接球。
2	黃○○	5	5	3	能拋到外野，要指導而非責怪隊友。
3	劉○○	4	5	4	能後退跑接長遠接，要服從裁判。
4	林○○	5	4	5	能積極跑壘，接滾地球時膝蓋要蹲低。
5	陳○○	3	4	5	能尊重、鼓勵隊友，要拋向空位來得分。
6	李○○	5	5	5	能補位接球、熱心指導同學、認真練習。
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

非常優良：5分；優良：4分；已經做到：3分；有待改進：2分；努力改進：1分

## 附件三玩棒球學品德學習單

班級：        年        班        座號：        姓名：

一、請寫出 3 項以上的手壘球遊戲規則



二、請寫出你所瞭解的手壘球比賽戰術

三、請寫出手壘球的接球動作要領



四、我會這樣做，能做到的請打勾：

- 1.我會尊重老師，認真聆聽，舉手發言 完全做到 部分做到 未能做到
- 2.我會尊重同學參與活動的權利。 完全做到 部分做到 未能做到
- 3.我不會指責批評隊友與同學。 完全做到 部分做到 未能做到
- 4.遇到紛爭，我能理性溝通、和平解決 完全做到 部分做到 未能做到

五、請寫出下課或假日時，跟同學或家人從事運動（手壘球）的情形。

六、創意圖畫區：請畫出假日與家人或朋友從事運動的情形。

## 伍、共同備課資源

YouTube：<http://www.youtube.com/?gl=TW&hl=zh-TW>

台北益教網：<http://etweb.tp.edu.tw/index/>

國民教育社群網：<http://teach.eje.edu.tw/>

國立教育研究院 教育及資源出版中心：<http://3w.naer.edu.tw/english.jsp>

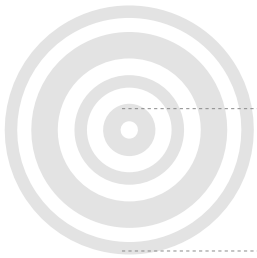
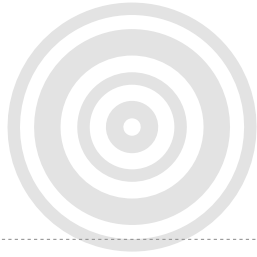
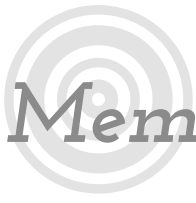
教育部學習加油站教學資源網－學科教材：

<https://market.cloud.edu.tw/content/subject.html>

愛學網：<http://stv.moe.edu.tw/>

體育課好好玩：<http://www.sportsfun-sa.com/share.html>

# Memo



A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in pairs across the page.





# 臺北市國小 共同備課手冊

## 健體 領域篇

出版：臺北市政府教育局

發行人：曾局長燦金

承辦單位：臺北市國民教育輔導團

協辦單位：臺北市立幸安國民小學

指導委員：何副局長雅娟、謝主任秘書麗華、諶科長亦聰、簡專員淑賢、  
楊課督淑惠、王課督壬佑、陳課督怡靜、林課督淑華、  
陳專輔玫良、李專輔宗怡、江專輔欣穎、黃專輔獻司

指導專家：葉教授興華

編輯小組：諶亦聰、楊淑惠、邢小萍、陳順和、陳滄智、曾振富、游鴻池、郭惠琳、  
賴俊賢、褚希雯、翁世盟、陳顯榮、陳培章、黃維瑜、林佳儀

撰稿人員：邢小萍、龔淑芬、李惠雯、陳順和、高婉妃、蘇照雅、陳滄智、李依娟、  
孫德蘭、石玫芳、吳政達、曾振富、陶玉、卓家夙、張硯棻、游鴻池、  
黃美月、楊武憲、賴俊賢、丁儷蓉、高音璞、廖瑞珍、翁世盟、林明助、  
陳冠英、龍玉珊、陳怡鋜、江貞慧、方美霞、廖順約、陳顯榮、謝育臻、  
黃志成、卓家意、梁志恒、徐婉倩、舒雲娥、張淑瓶、黃雅婷、陳建榮、  
顏英、以及所有教案提供者

### 國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

臺北市國小共同備課手冊 / 邢小萍等撰稿.

-- 臺北市：北市教育局, 民106.11

9冊； 21×29.7公分

ISBN 978-986-05-4552-4(全套：平裝)

1.教學研究 2.小學教學 3.文集

523.307

106023054

封面設計：亮采實業社

印刷公司：亮采實業社

電話：(02)2978-1685

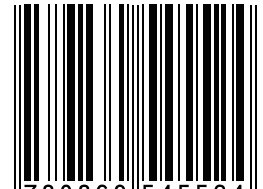
出版日期：106年11月



facebook

臺北市教育局 

ISBN 978986054552-4



9 789860 545524