



極體出動

臺北市健體領域學科平台

你有身體素養嗎？
素養導向體育課程評量
設計示例分享

高雄市立海青工商職業學校/詹恩華 教師
2019.05.21



詹恩華

■ 現職

高雄市立海青工商 體育教師兼衛生組長

電子信箱: chanenhua@hotmail.com

聯絡方式: line ID: chanenhua

■ 學歷

國立臺灣師範大學體育學系博三生 (運動教育學)

經歷

1. 十二年國教素養導向體育教學轉化工作坊輔導教師
2. 學科中心素養導向種子教師
3. 十二年國教中學體育教材教法編寫教師
4. 臺北市介壽國中、高雄福誠國小、高雄中山工商領域研習-素養導向體育教學講師
5. 108年度南一區區健體領綱宣講暨核心素養課程設計研習
6. 健康與體育領域領綱宣講種子教師

發表

學校體育-素養導向體育教學示例、身體素養的教學方法與實例
大專體育-英國、美國、加拿大、澳洲素養導向體育課程評析



愛上3E體育課協作平台

大綱

CONTENT

01

建立共同素養概念

02

素養導向課程、教學與評量實作

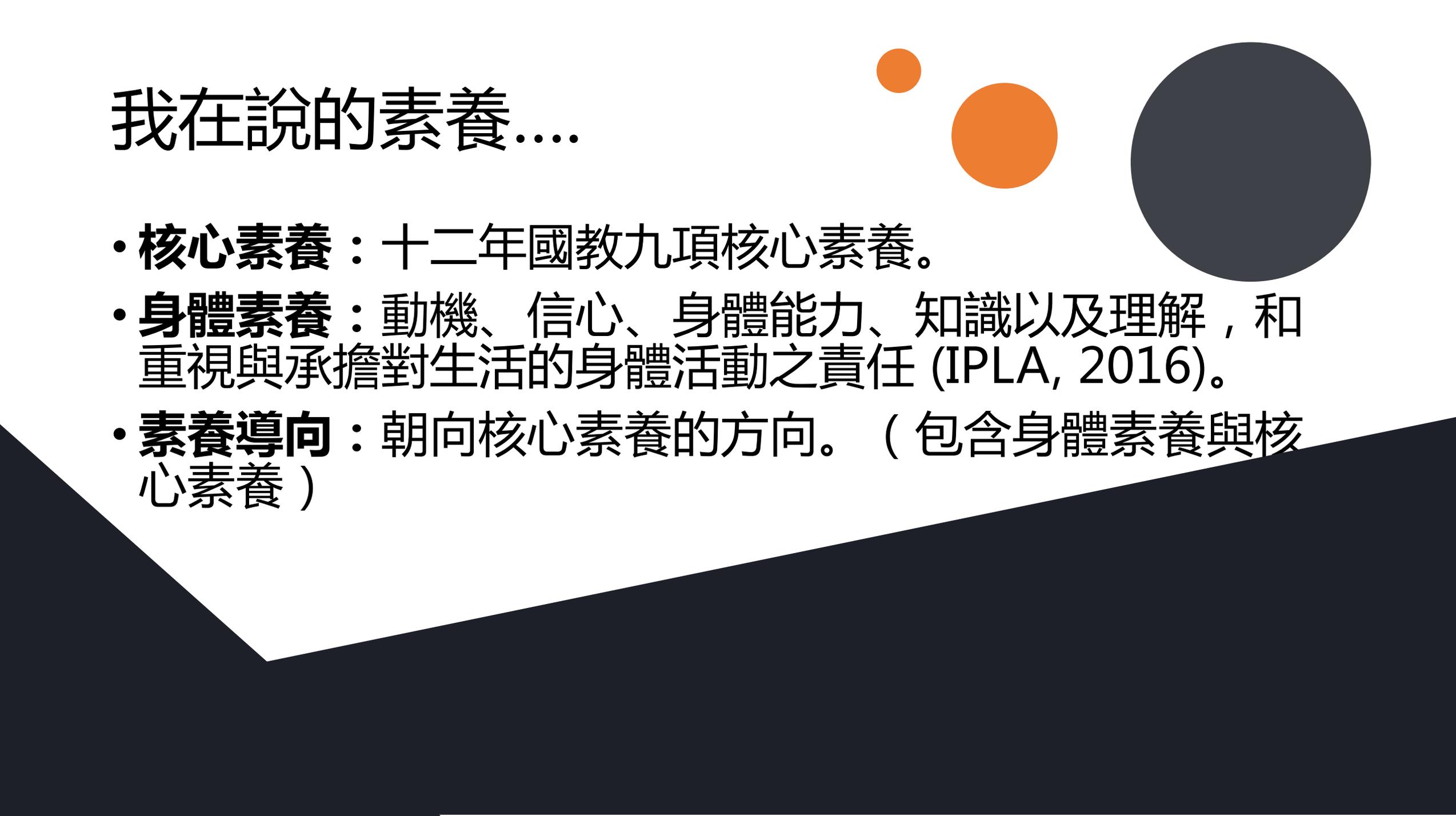
03

實作設計與分享



那一年的景美女中.....

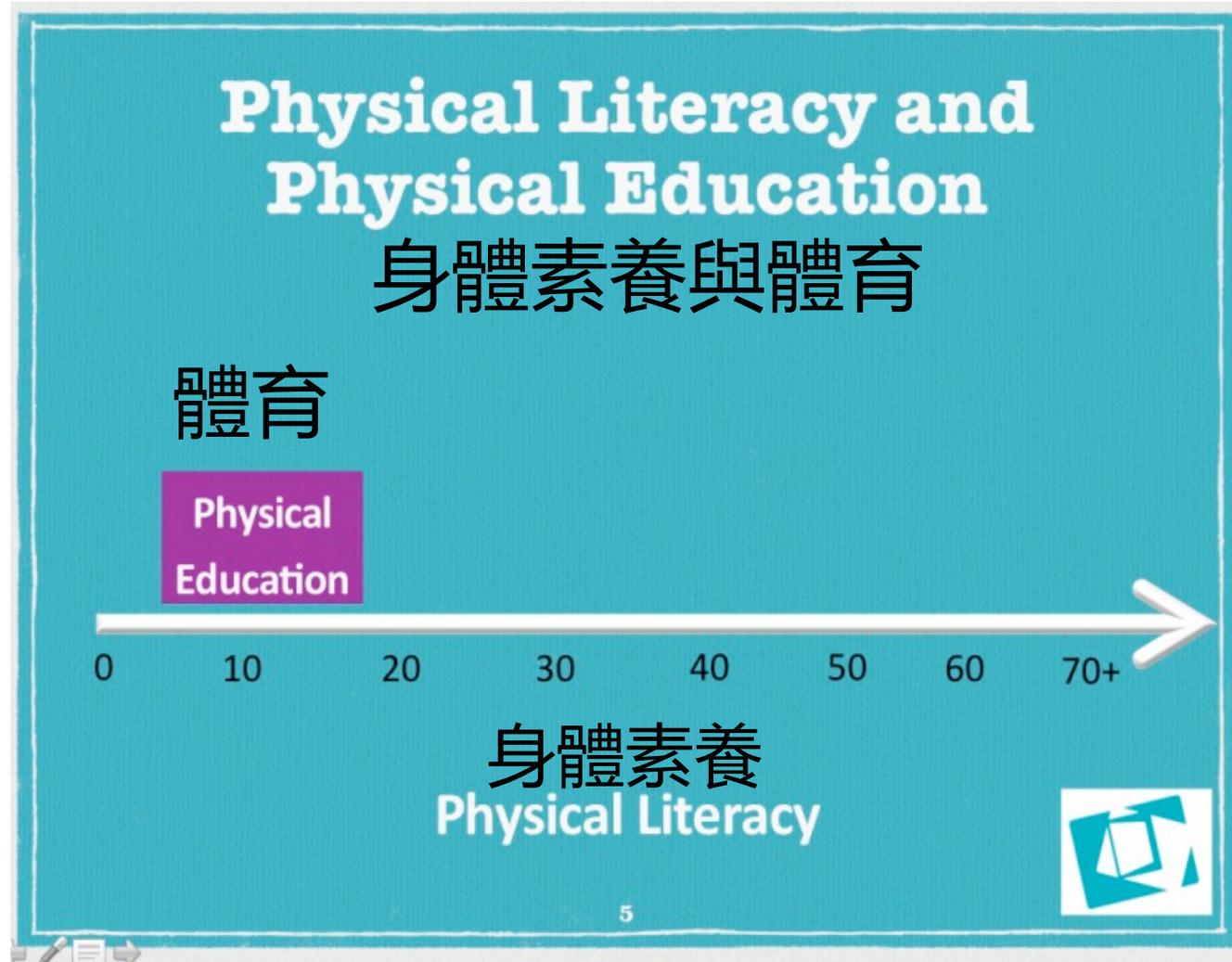
我在說的素養....



- **核心素養**：十二年國教九項核心素養。
- **身體素養**：動機、信心、身體能力、知識以及理解，和重視與承擔對生活的身體活動之責任 (IPLA, 2016)。
- **素養導向**：朝向核心素養的方向。（包含身體素養與核心素養）

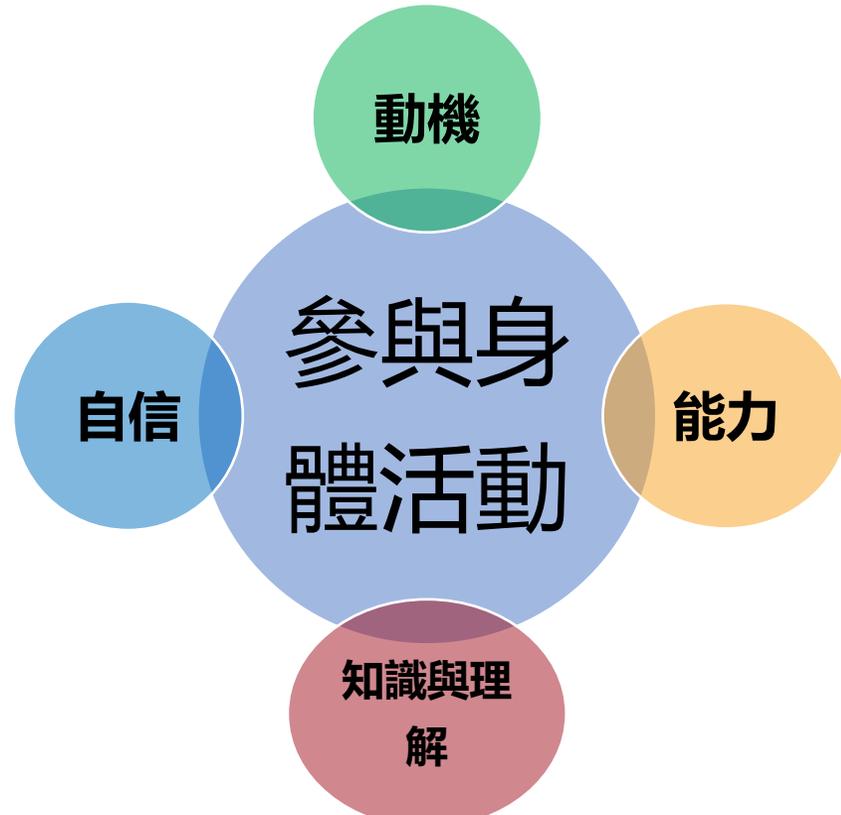
01 建立共同素養概念^{1/9}

- Whitehead (2001) 提出「**身體素養**」(physical literacy)的概念
- 加拿大、美國、英國、澳洲、荷蘭、紐西蘭、北愛爾蘭與威爾斯等國家，更採用「**身體素養**」的概念作為**國家課程目標與評量指標**，以及視為體育課的最終目標 (Aspen Institute, 2015; Society of Health and Physical Educators, 2014)



01 建立共同素養概念^{2/9}

身體素養的定義（四大支柱）



重視並承擔參與終身體育活動的責任

動機、信心、身體能力、知識以及理解，和重視與承擔對生活的身體活動之責任 (IPLA, 2016)



01 建立共同素養概念^{3/9}

NEPEC
Physical Education Consultant

Physical Literacy 身體素養



Literacy is 'effective interaction with an environment' where we are able to:
素養即「能與環境有效地互動」，所以我們能夠：

- Challenge ourselves physically in a range of environments
能夠在各種不同的環境中挑戰/測試自己的身體能力
- Engage in/with different environments/situations
能夠參與/投入不同的環境/狀況
- Respond appropriately/authentically/rationally
能夠適當地、真實地、合理地回應環境
- Draw on previous experiences and develop our capability
能夠吸收先前的經驗並發展我們的能力
- Appreciate and comprehend 能夠欣賞與理解

**It is a process of give and take through interaction, perception and action,
where we develop ourselves as we interact with the world.**

這是透過互動、知覺和活動來交流的過程，
讓我們得以透過與這世界互動來達到自我發展

01 建立共同素養概念^{4/9}


NRGPEC
Physical Education Consultant

Attributes – What an individual, who is developing their physical literacy, looks like.

特質 - 正在發展/具有身體素養的人之樣貌



- A. **Wants** to take part in physical activity 想要參與身體活動
- B. Has **confidence** when taking part in different physical activities
有信心參與不同的身體活動
- C. **Moves efficiently and effectively** in different physical activities
在不同的身體活動中能有效和有效率的運動
- D. Has an **awareness of movement needs and possibilities** in different physical activities 覺察到不同身體活動中的運動需求和可能
- E. Can **work independently and with others** in different physical activities
可以在不同的身體活動中獨立操作，或者與他人一起從事身體活
- F. **Knows how to improve performance** in different physical activities
在從事不同的身體活動時，知道如何促進動作表
- G. **Knows how** physical activity can improve well-being
知道身體活動如何促進幸福感
- H. Has the **self confidence** to plan and effect a physically active lifestyle
有信心計劃和實現積極的生活方式

HOW CAN I PLAY MY PART AS:

Please select



Physical Literacy

A JOURNEY THROUGH LIFE

➤ 網站連結



Share this



The clock is ticking; we want every child to be happy, healthy and confident, both now and for their future.

Unfortunately without the right skills, confidence and motivation to be physically active, the chances of this are far less

01 建立共同素養概念^{6/9}

■ 身體素養的教學與評量

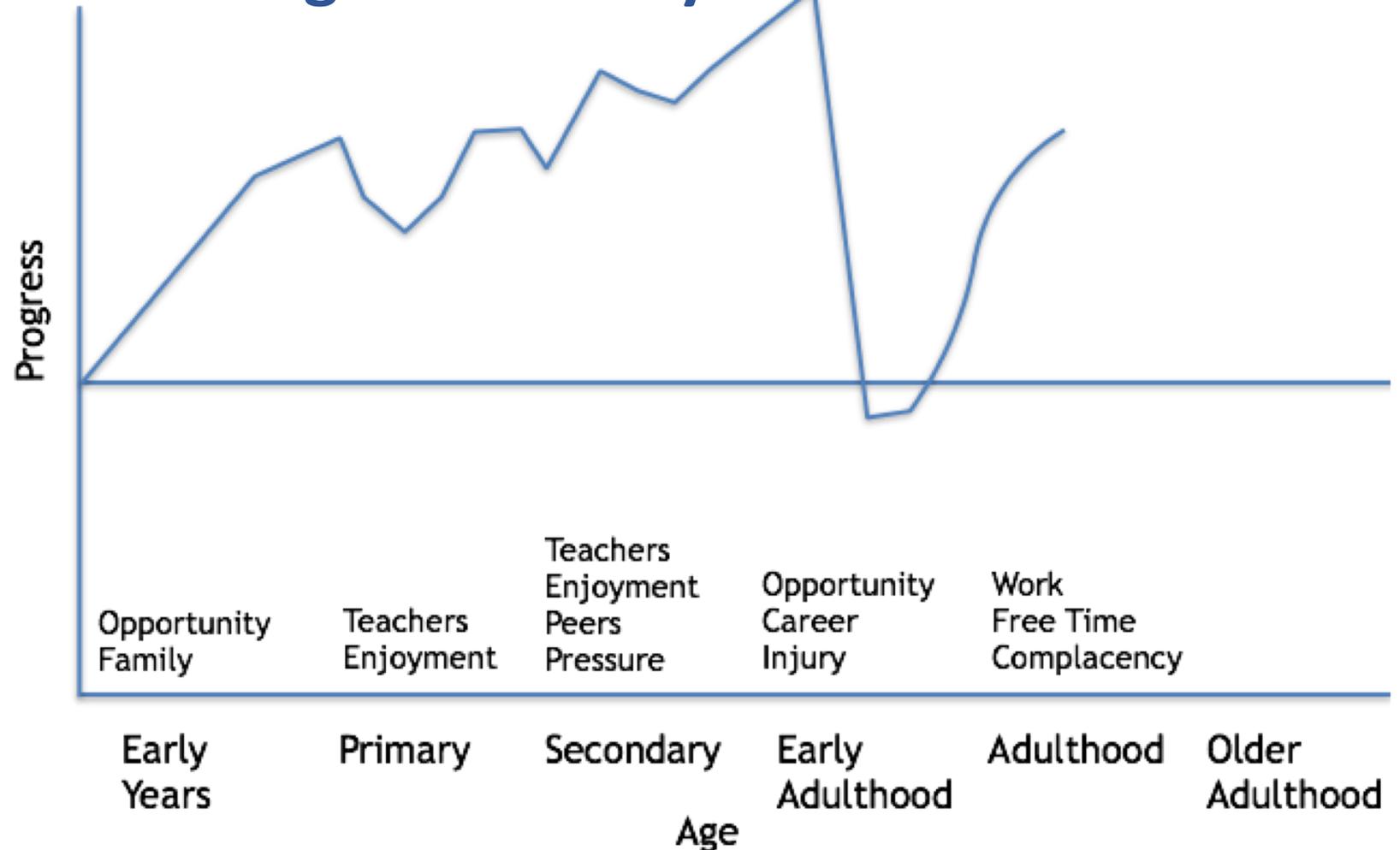
針對身體素養所含有的體育課的六種學習經驗 (掌慶維, 2017)

- ① 提供鼓勵愉悅且能促進學習者參與動機的經驗。
- ② 提供對學習者自信心與自我成長有正向影響的經驗。
- ③ 在各種身體活動中，使用有效的動作型態，讓學習者體驗進步與成功。
- ④ 在學習者參與身體活動過程中，賦予做決定的機會和能力。
- ⑤ 提供讓學習者能體會終身身體活動對健康與福祉的價值。
- ⑥ 鼓勵學習者能主動積極參與身體活動。

01 建立共同素養概念^{7/9}

- 能夠包含情意、技能與認知的評價 (整體性)
- 根據標準來進行的評價，而非依據平均數 (自我比較)
- 評價要能反映出身體素養歷程中的變化，並作為日後從事不同挑戰的參考依據
- 評價的結果可以用來與教師、其它的實踐者 還有 重要他人分享
- 紀錄整個歷程，並用以支持、規劃、改變行為，參與身體活動

Charting the Journey 標記身體素養旅程



01 建立共同素養概念^{8/9}

- 任何記錄個人在其獨特身體素養旅程當中之進步歷程的方法,都應該強調下列各點:
 1. 評斷的形式:自比式、漸進式
 2. 評斷的本質: 評斷的依據應該是與每一個元素的行為改變,而且各元素間應該有等值的權重。需考量到使用情境與當地的文化特性
 3. 評斷的目的: 評斷應能指出身體素養旅程的進步,並讓個人可以有自信地看向下一個目標
 4. 被評人(學生): 學生納入與老師一起評量
 5. 蒐集與記錄佐證依據:可能是「照片」和「影片」,也可能是「反思的文字」等能夠反映出個人對於自身進步的資料。而在檢視進步時,也應該要考量真實生活情境。

01 建立共同素養概念^{9/9}

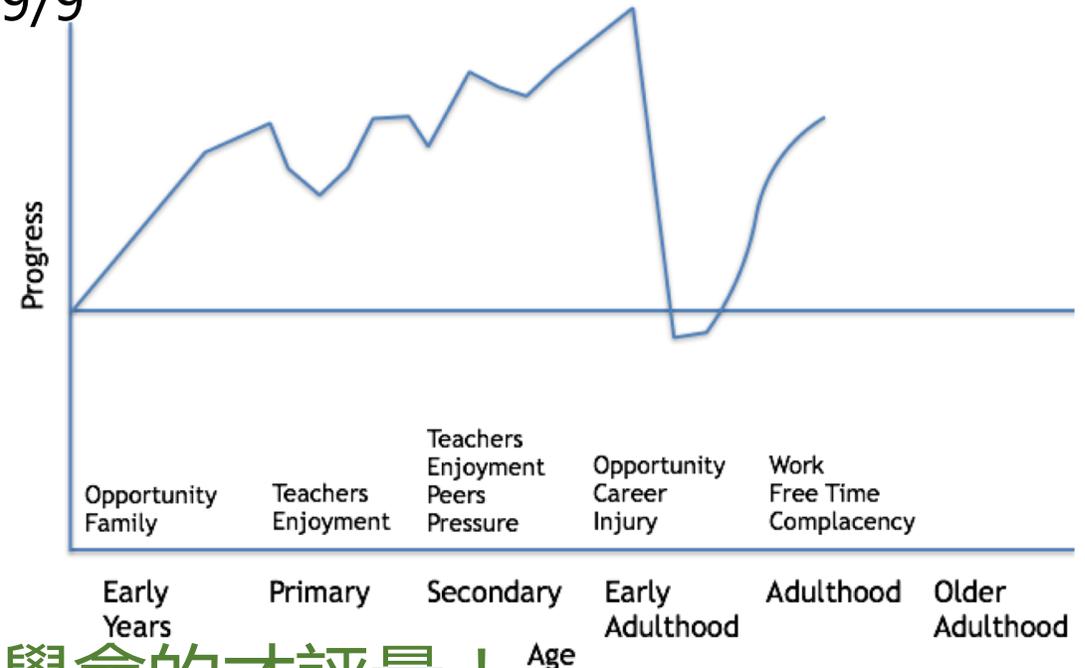
評量的省思？

- 回想並寫下你的身體素養旅程

- 是否更有價值？

- 什麼應該要評量？本能不評量，學會的才評量！

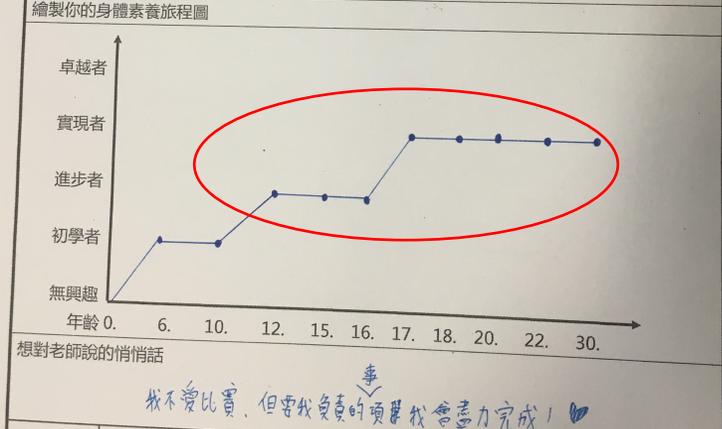
- 有關身體素養評量，也許我們有些事情搞錯了。我們到底要獲得什麼？想想看，我們在生命歷程中追求的崇高目標（如：美、真理、喜悅）根本不需要測量。



運動喜好 3個喜歡的運動：羽毛球、乒乓球、游泳
3個不喜歡的運動：足球、籃球、躲避球（只要不比賽我都不喜歡）

體育課經驗 上課很精實（累/操） 上課很好玩 上課很輕鬆
其他

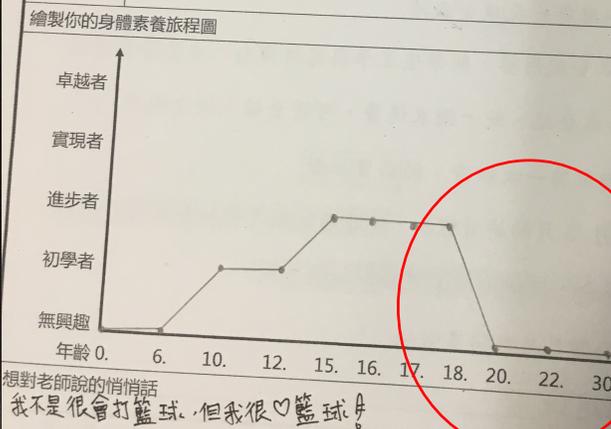
課程期望 可以開發某些技能...



運動喜好 3個喜歡的運動：躲避球、籃球、羽球……
3個不喜歡的運動：跑步、接力、體能訓練

體育課經驗 上課很精實（累/操） 上課很好玩 上課很輕鬆
其他

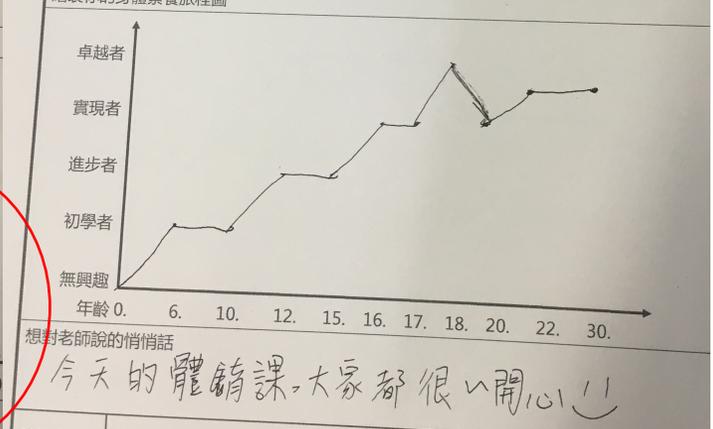
課程期望 只要不是跑步or體能都很棒！



運動喜好 3個喜歡的運動：羽毛球、跑步、健走
3個不喜歡的運動：躲避球、棒球、籃球

體育課經驗 上課很精實（累/操） 上課很好玩 上課很輕鬆
其他

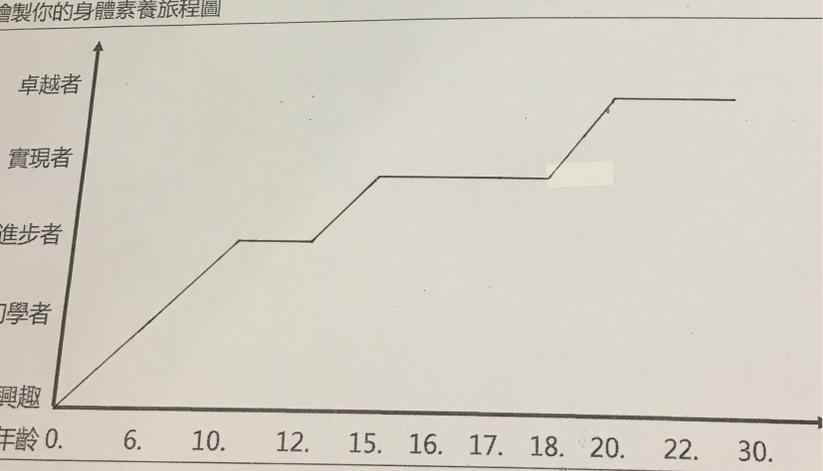
課程期望 希望可以讓我愛上體育課~w



運動喜好 3個喜歡的運動：籃球、羽球……
3個不喜歡的運動：沒有特別討厭。

體育課經驗 上課很精實（累/操） 上課很好玩 上課很輕鬆
其他

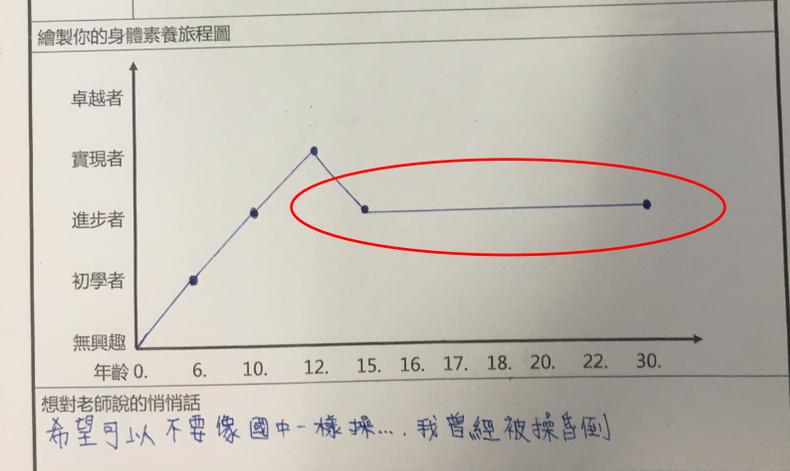
課程期望 能盡情快樂的揮撒汗水。



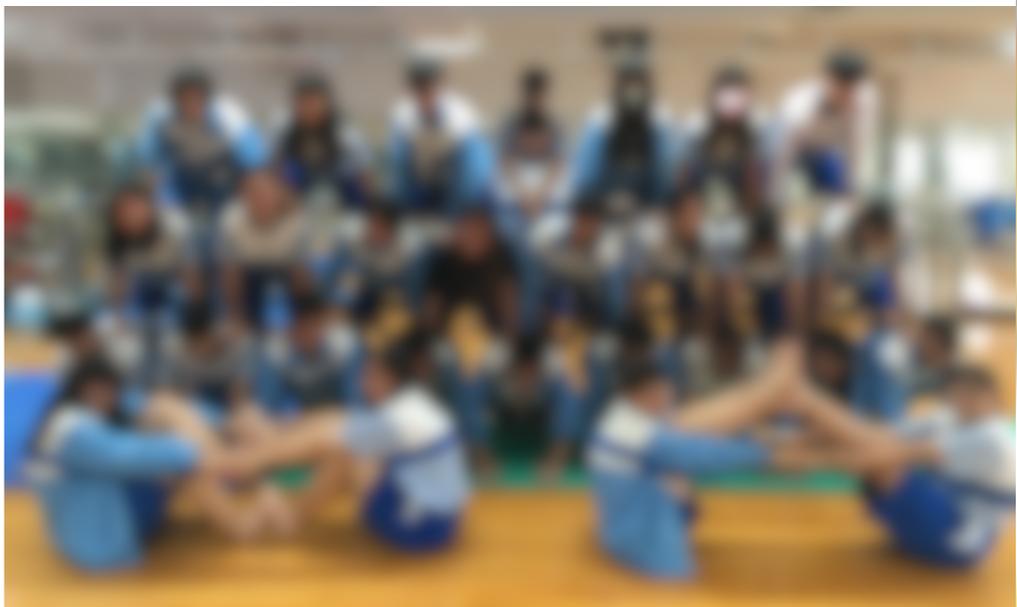
運動喜好 3個喜歡的運動：羽毛球、籃球、躲避球
3個不喜歡的運動：桌球、排球、足球

體育課經驗 上課很精實（累/操） 上課很好玩 上課很輕鬆
其他

課程期望 有條理的安排課程。



每個人都
有自己的
身體素養
旅程和自
己的故事。



重新盤整省思我們(學校)的體育課程與規劃

02 素養導向課程、教學與評量

高雄市立海青高級
工商職業學校

107學年度第 二學期體育 課程進度與 考試表

週次	日期	場地/進度	課程規劃	備註
01	02.11-02.15	韻律教室	課程介紹、舞蹈元素、體適能測驗	水域活動安全宣導月 體適能測驗
02	02.18-02.23	韻律教室	舞蹈元素二、體適能測驗	※坐姿體前彎
03	02.25-02.27	籃球-新	陣地攻守一：運行 基本動作:籃下投籃、傳球、運球	※仰臥起坐 ※立定跳遠
04	03.04-03.08	籃球-新	陣地攻守二：推進(運、傳、投)	※心肺耐力跑 五月底前完成
05	03.11-03.15	撞球	撞球基本桿法複習	
06	03.18-03.22	撞球	撞球基本動作- 9號球比賽	
07	03.25-03.29	體適能/足球	陣地攻守三：推進應用-修正式橄欖球	3/25-26段考
08	04.01-04.03	體適能/足球	陣地攻守四：推進應用 - 飛盤爭奪賽	
09	04.08-04.12	籃球-舊	陣地攻守五：推進應用 -進攻跑位與目標	籃球測驗
10	04.15-04.19	籃球-舊	陣地攻守六：目標-投籃技術應用與防守	4/17-24全中運
11	04.22-04.26	桌球	網牆性一：器物掌控 - 球感、發球	
12	04.29-05.03	桌球	網牆性二：旋轉原理、發/擊下旋球	
13	05.06-05.10	排球	網牆性三：器物掌控 - 球感、發球	排球測驗
14	05.13-05.17	排球	網牆性四：落點判斷：舉球功能	排球測驗
15	05.20-05.24	羽球	網牆性五：器物掌控 - 球感、發球	
16	05.27-05.31	羽球	網牆性六：時間差 - 高遠與平擊球運用	
17	06.03-06.06	籃球-新	陣地攻守七：推進與目標應用、防守	籃球測驗
18	06.10-06.14	籃球-新	陣地攻守八：籃球修正式比賽、規則	籃球測驗
19	06.17-06.21	撞球	運動知識大考驗、期末慶典	
20	06.24-06.28		期末考	

高雄市立海青高級工商職業學校
107學年度第二學期體育課程進度與考試表

發課教師：詹麗華老師

週次	日期	場地/進度	課程規劃	備註
01	02.11-02.15	韻律教室	課程介紹、舞蹈元素、體適能測驗	水域活動安全宣導月
02	02.18-02.23	韻律教室	舞蹈元素二、體適能測驗	體適能測驗
03	02.25-02.27	籃球-新	陣地攻守一：運行 基本動作:籃下投籃、傳球、運球	※仰臥起坐 ※立定跳遠
04	03.04-03.08	籃球-新	陣地攻守二：推進(運、傳、投)	※心肺耐力跑 五月底前完成
05	03.11-03.15	撞球	撞球基本桿法複習	
06	03.18-03.22	撞球	撞球基本動作- 9號球比賽	
07	03.25-03.29	體適能/足球	陣地攻守三：推進應用-修正式橄欖球	3/25-26段考
08	04.01-04.03	體適能/足球	陣地攻守四：推進應用 - 飛盤爭奪賽	
09	04.08-04.12	籃球-舊	陣地攻守五：推進應用 -進攻跑位與目標	籃球測驗
10	04.15-04.19	籃球-舊	陣地攻守六：目標-投籃技術應用與防守	4/17-24全中運
11	04.22-04.26	桌球	網牆性一：器物掌控 - 球感、發球	
12	04.29-05.03	桌球	網牆性二：旋轉原理、發/擊下旋球	
13	05.06-05.10	排球	網牆性三：器物掌控 - 球感、發球	排球測驗
14	05.13-05.17	排球	網牆性四：落點判斷：舉球功能	排球測驗
15	05.20-05.24	羽球	網牆性五：器物掌控 - 球感、發球	
16	05.27-05.31	羽球	網牆性六：時間差 - 高遠與平擊球運用	
17	06.03-06.06	籃球-新	陣地攻守七：推進與目標應用、防守	籃球測驗
18	06.10-06.14	籃球-新	陣地攻守八：籃球修正式比賽、規則	籃球測驗
19	06.17-06.21	撞球	運動知識大考驗、期末慶典	
20	06.24-06.28		期末考	

本學期評量目標(50%)：
1. 籃球發球：依照發球規則發 10 顆球，動作評分標準為正確性、有效性、發球質量、軌度。
2. 籃球：籃下三十秒投籃，動作評分標準為正確性、有效性、軌度。
本學期評量目標(25%)：
1. 運動比賽觀察報告：請觀察一場完整的運動比賽(電視上即可，現場觀察更好)並將心得、內容表格由教師提供，賽事列表-WBL、HBL、SBL、UBA、HVL、NBA、中華職棒、美國大聯盟、高麗大球、網球等。(15%)
2. 期末學期心得報告。(10%)
本學期體育實施計劃(25%)：請上學校體育組網頁查詢。 詹麗華老師教學平台

02 素養導向課程、教學與評量

高雄市立海青高級工商職業學校

107學年度第二學期體育課程進度與考試表

本學期技能測驗項目標準(50%)：

- 排球發球：依照發球規則發10顆球，動作評分標準為正確性、有效性、發球質量、態度。
- 籃球：籃下三十秒投籃，動作評分標準為正確性、有效性、態度。

本學期書面報告(25%)：

- 運動比賽觀賞報告：請觀賞一場完整的運動比賽（電視上即可，現場觀賞更好）書寫心得，內容表格由教師提供。賽事列舉:WSBL、HBL、SBL、UBA、HVL、NBA、中華職棒、美國大聯盟、高爾夫球、網球等。(15%)
- 期末學習心得報告。(10%)

本學期體育常識測驗(25%)：請上學校體育組網頁查詢

02 素養導向課程、教學與評量

3E 體育課排球學習記錄觀察檢核表

授課教師：詹恩華

班 級：_____ 座 號：_____ 姓 名：_____ 日期：_____

重點1:
擊球點在球側面

重點2:
靠手掌控制方向

重點3:
拋球用掌心

重點4:
拋球高度與擊球點

重點5:
球要拋在身前

重點6:
拋球、跨腳、擊球同時

練習紀錄 (自評)	項目/時間	類數	自評分數 /10	項目/時間	類數	自評分數 /10

※請依據實際學習情況，分別在成功完成與尚須加強檢核項目內打「V」(他評)

檢核項目	比例	成功完成	尚須努力	正式測驗 1	正式測驗 2
預備姿勢	球置於非慣用手上，向前伸直	10%			
	雙腳與肩同寬，前後開立 (非慣用腳在前)	10%			
	兩眼注視前方位置	10%			
拋球擊球	將球向上直拋	20%			
	慣用手掌打開相後延伸 (拉弓/向後擺)	20%			
	擊球位置側/下方	20%			
結束動作	手順勢下擺	5%			
	姿勢很快的恢復接球姿勢	5%			

*考試項目： 低手 高手發球
*同學繪製球的落點與發球者的位置

10	6	9	紀錄者：_____
9	7	8	
10	6	9	

107-2 3E 體育課籃球測驗

班 級：_____ 座 號：_____ 姓 名：_____

■ 動作要領與評分標準 (自評表)

百分比	要領	完美	能做到	仍須努力	無法掌握
30%	態度：首要專注、盯緊目標、謹慎態度				
5%	持球：自然張開持球，手掌心不能碰球				
10%	站位：雙腳微前後與籃板呈 45 度 (最好是 180 度)				
10%	瞄準(擦板)位置				
10%	投完籃手臂需伸直不要成彎曲狀				
10%	投完籃腳步的有效性				
5%	投籃動作穩定性				
20%	投籃的有效性 (命中率)				

■ 練習記錄

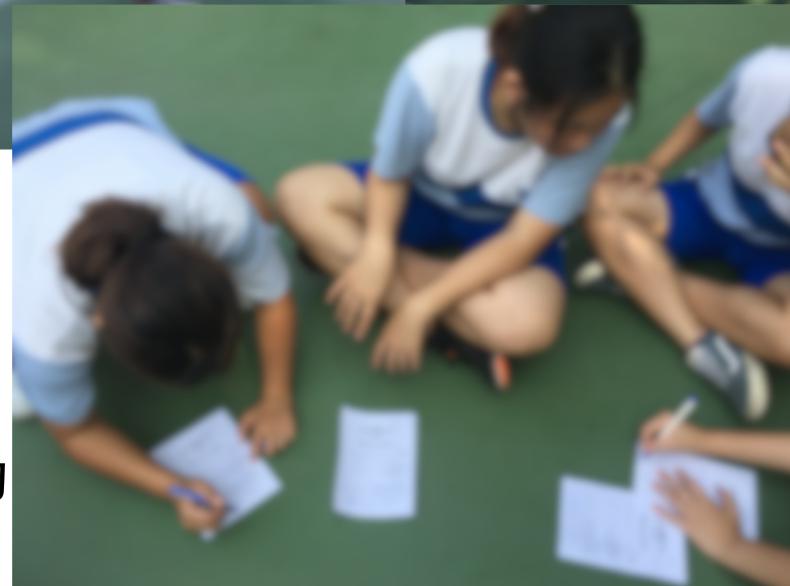
	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次
進球數(20%)					
自評表現 (80%)					

■ 測驗紀錄

左側：_____

右側：_____

紀錄員：_____



考試只是件事學習成果，讓學生有能力自我/同儕修正和記錄自己的過程

02 素養導向課程、教學與評量



"Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life."

(IPLA, 2017)

1. 教學/學習目標

身體素養是動機、身體能力、知識和理解以及重視和承擔生活中關於身體活動之責任。

- 模式本位的課程與教學法
 - 個人與社會責任模式
 - 理解式球類教學法
 - 運動教育模式
- 合作學習
- 提升動機、信心....的方法

- 評量規準
- 評量學習的歷程
- 檔案評量

3. 教學方法

2. 評量

極體動
出動

02 素養導向課程、教學與評量



■ 素養導向體育課程一

- 素養導向體育課程 - 體適能單元：極體出動(第五階段)

領域/科目	健康與體育領域/體育科	設計者	詹恩華
實施年級	高職一二年級(第五階段)	總節數	12節，共600分鐘
單元名稱	極體出動—體適能		
單元主題	極體出動迎新舞會 - 土風舞	體適能重點-心肺適能、土風舞	
	體適能介紹 - 體適能大富翁	體適能重點-概念與肌肉適能	
	極體出動 - 重量訓練	體適能重點-肌肉適能、身體組成	
	極體出動 - 反應大考驗	體適能重點-運動/競技體適能	
	極體出動 - 校園Running Go	綜合體適能-校園Running追逐跑	
	極體出動 - 校園定向越野既課程慶典	綜合體適能-校園定向越野	
教學策略	個人與社會責任模式、合作學習		
教學資源	角錐、白板、骰子、大富翁教具、音響、海報、緞帶		
議題融入	性別平等		
	性U3分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略		
	性U4維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權		
性U12反思各種互動中的性別權力關係。			

02 素養導向課程、教學與評量

■ 素養導向體育課程— 實踐身體素養

1. 比賽採順點式，必須按照規定的路線，依照順序完成打卡，全隊一起最快回到終點者獲勝！
2. 若有跑錯順序點，必須退回上一點再重新打卡再依序完成
3. △符號表是起點；◎符號表是終點
4. 請下載可以記錄跑步的app，並於過程中全程使用app記錄。
5. 每到一個點要在指定的景物拍一張合照，並傳至老師的Line中(Line ID: chanenhua)，回傳時需標註這是哪一點，如果正確老師則會回傳GOOD，若找錯點，老師會回傳訊息表示需要再重新試試！（該地點拍錯景物無須重回上一點）
6. 每一個打卡點皆有指定特色景物，打卡照片中必須含有提示內的景物和所有組員一起入鏡
7. 指定景物(每一組全程只有2次提示，猜不出景物時可以求救使用提示，但一個關卡限用一次)

極體
出動

02 素養導向課程、教學與評量

■ 素養導向體育課程一

轉化的其他設計？

2018 3E 體育課校園路跑

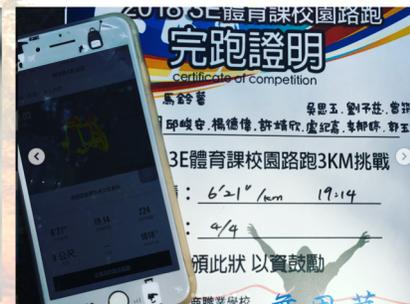
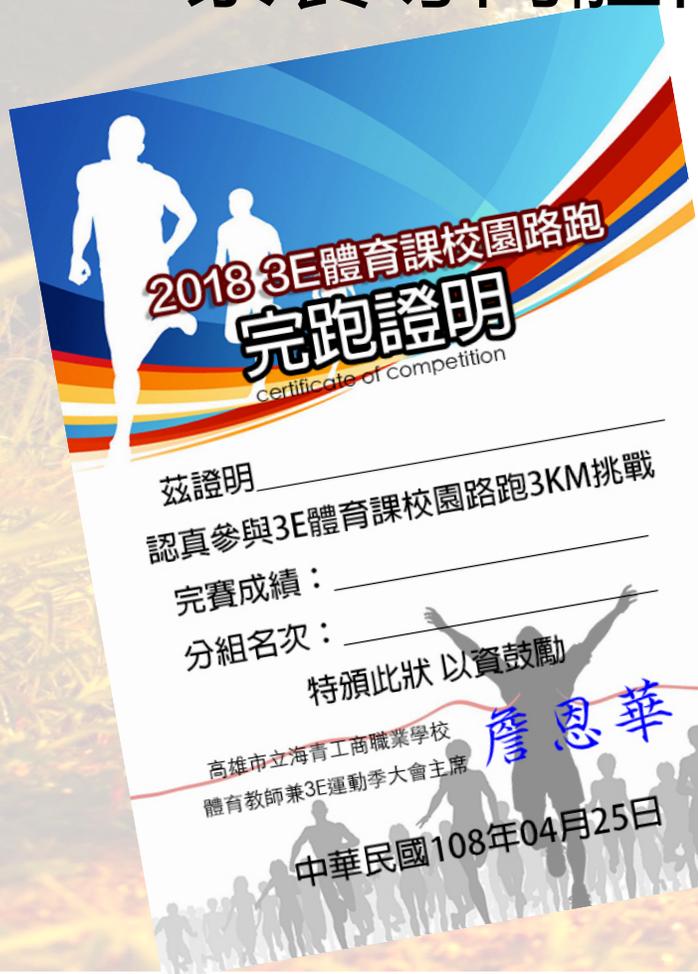
注意事項：

1. 全程以安全為第一原則，若有身體不適請立刻回報老師送健康中心 (0952-491151)。
2. 以團隊為單位，每組用至少一到兩支手機下載路跑 APP，全程紀錄路跑速度與路線。
3. 沿途經過教學區請保持安靜。
4. 路途多有高低起伏，請注意腳步，不要嬉鬧，避免造成運動傷害，另外請勿靠近第六棟施工處。

路跑原則：

1. 全程以 7 分速/公里為標準，完成至少三公里的路跑。
2. 每組請依照以下地點的順序，於定點拍團體照。

隊/站	1	2	休息補水	3	4	休息補水	5	6	終點
1	校門口	新籃球場	活動中心	新陶藝館	魚池	活動中心	南門	舊藍	活動中心
2	新陶藝館	魚池	活動中心	南門	舊藍	活動中心	校門口	新籃球場	活動中心
3	南門	舊藍	活動中心	校門口	新籃球場	活動中心	新陶藝館	魚池	活動中心
4	校門口	新籃球場	活動中心	南門	舊藍	活動中心	新陶藝館	魚池	活動中心



02 素養導向課程、教學與評量



■ 素養導向體育課程二 1/4

撞元連線-撞球 

設計理念：本教案以本校特色項目撞球，採用個人與社會責任模式，首先教導基本撞球認知、技能及比賽方式，並讓學生能夠以所學的知識技能，發展他們創意的撞球比賽，學習欣賞與評析之能力。以撞元連線命名之，取其狀元的諧音，希望學生在學習撞球運動後，提升認知思考能力，並且與其他同學連線合作，贏得每一場比賽的勝利，最後，期望透過此課程能夠建立學生發展終身身體活動的種子，並且協助學生發芽成熟，成為終身追求身體素養的個體。

實施年級		第五學習階段	總節數	6節(每節50分鐘，共300分鐘)
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-V-2評估運動比賽的各項策略。 2c-V-1遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 2d-V-2展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2熟練運動技術的學習與比賽策略。 4c-V-2檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 4d-V-1完善發展適合個人之專項運動技能		領綱核心素養
	學習內容	C.群體健康與運動參與 e. 其他休閒運動 Ce-V-1 其他休閒運動自我挑戰		
		健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康幸福的人生。 健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		

02 素養導向課程、教學與評量



■ 素養導向體育課程二 2/4

以個人與社會責任模式與合作學習策略轉化核心素養

議題融入	實質內涵	學習目標	關係時間	意識談話	身體活動	小組會議	自省時間	關係時間
	第一類：性別議題 性U3分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。 性U12反思各種互動中的性別權力關係。	1-1能正確做出撞球基本動作 1-2能自我挑戰完成課程活動 2-1能在活動中思考與分析並擬定出策略 3-1能依照擬定的策略，確實執行，並且能創新思考，發展獨特的動作方式 3-2能欣賞同儕的創意表現與藝術美感，並且擁有自己表演的能力 4-1能在與同儕互動中，欣賞與尊重多元和差異 4-2能具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動素養						

教學流程如上圖：
介紹層級二：努力與合作，提醒學生要努力參與並且遵守規則，符合運動家精神
※向前後左右同儕呼口號「我要勇敢努力不放棄」



02 素養導向課程、教學與評量

■ 素養導向體育課程二 3/4



重要教學活動設計說明



健體-U-A1
學習目標1-1、1-2

以修正的器材精進技能，並以闖關方式練習基本動作



健體-U-C2
學習目標2-1、4-1、4-2

與團隊討論比賽策略及認知學習單



健體-U-B3
學習目標3-1、3-2

應用所學，發揮創意設計創意撞球賽制

學習單示例



撞球動作闖關內容範例

	關卡動作	通過標準
1		瞄準巧克上的凹槽，來回出桿練習25次，過程中不能觸動到巧克。
2		瞄準寶特瓶的洞口，來回出桿練習25次，過程中不能觸動到寶特瓶的邊緣。
3		球放在中袋的中間位置，直接打洞口球進洞，進五顆過關。
4		將兩顆球放在衝球線上，將衝球線均分為五點，第四關將兩顆球依序放在最外側（第五關則縮小距離），然後將第三顆球放在兩顆球的中間，擊球後讓球反彈回來不能碰擊到衝球線上兩顆球，訓練力量控制與直線球，五次要成功三次才過關。
5		
6		將五顆球排在衝球線上，第六關為打進左邊底袋，第七關則為打進右邊底袋，五顆至少進三顆
7		

02 素養導向課程、教學與評量



■ 素養導向體育課程二_{4/4}



02 素養導向課程、教學與評量

素養導向體育課程二 (107-2)

107-2 3E 體育課撞球闖關卡 2019.03.12



班級：_____ 組員：_____

※撞球知識大考驗

關卡動作	通過標準
1.	將兩顆球放在銜球線上，將銜球線均分為五點，第四關將兩顆球依序放在最外側，然後將第三顆球放在兩顆球的中間，擊球後讓球反彈回來不能碰擊到銜球線上兩顆球，訓練力量控制與直線球，五次要成功三次才過關。
2.	球放在中袋的中間位置。 中桿(克桿)打法 ：擊球點為母球的中心點。 低桿(拉桿)打法 ：擊球點為母球下半部 推桿打法 ：擊球點為母球上半部。
3.	將子球放在六個洞口，以母球擊子球，母球不能進球，六顆球要進三顆才過關。
4.	將五顆球排在銜球線上，4和5關選擇一邊底袋，以母球擊子球，五顆至少進三顆。
5.	
6.	練習14-1開球，每人練習三次。
7.	將15顆球排在銜球線上，選擇一邊底袋，以母球擊子球，至少進12顆。

(1) 請填入15顆球的顏色

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

- (2) 球台有_____個球袋，在四個角落上的稱為_____，安裝在兩個長邊欄中央的稱為_____，外框內部安裝著三角形的橡皮邊稱為_____。
- (3) 當擊球前，為防止球桿與球產生滑桿現象的止滑粉稱為_____。
- (4) 依照擊球位置，常見的桿法分為：_____、_____、_____。
- (5) 請畫出兩種撞球方法

畫出九號球排球	畫出14-1排球

*規則補充：九號球犯規：

- 母球未先撞擊到號碼最小的子球。
- 母球並未撞擊任何子球。
- 母球撞擊目標子球之後，母球或任何子球並未碰到檯面的顆星邊。若目標子球進袋，則不在此限。
- 母球落袋。
- 出桿時，身體或衣物碰到檯面上的球。
- 出桿之後，母球或子球再度碰撞球桿。
- 母球或子球飛離檯面。
- 出桿時，兩腳同時離開地面。



(6) 請填入右圖九種球路變化

※本週比賽紀錄(團體賽)

	我方隊員	敵方隊員
成員		
比賽結果	(請填比數，與誰勝)	(請填比數，與誰勝)



：如果我們要打贏九號球我們需要什麼能力？

：穩定、準度、運氣、念力……

：呃，那這闖關卡上的七個關卡就是我覺得要贏得九號球的七種能力，當然你們還可以練習你們需要的能力或創意……，這樣你們會更知道你們為了什麼在練習



02 素養導向課程、教學與評量實作



■ 素養導向體育課程三 1/4

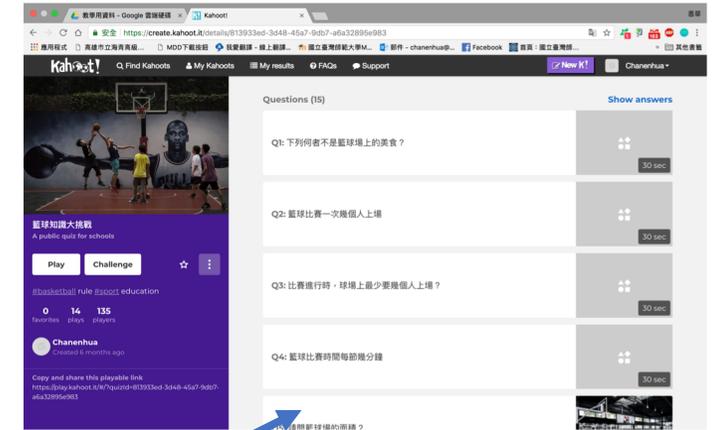
3E運動季-籃球聯賽

領域/科目	健康與體育領域		設計者	詹恩華
實施年級	第五學習階段 (高三)		總節數	12節(每節50分鐘, 共600分鐘)
單元名稱	3E運動季-籃球聯賽			
學習重點	學習表現	1. 認知：d.技能原理 1d-V-2評估運動比賽的各項策略。 1. 情意:c.學習態度 d.運動欣賞 2c-V-1遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 1. 技能：c.技能表現 d.策略運用 3c -V-1表現全身性的身體控制能力。 3c -V-2熟練運動技術的學習與比賽策略。 1. 行為：c.運動計畫 d.運動實踐 4c-V-2檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 4d-V-1完善發展適合個人之專項運動技能	領綱核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康幸福的人生。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中發展適切人際互動關係的素養並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	H. 競爭型運動 b. 攻守入侵性球類運動 Hb-V-1攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術		
教學資源	白板、電腦/行動裝置、學習單、白紙、筆、籃球、角錐、計分板、哨子			
教學策略	運動教育模式、合作學習、MAPS教學策略			

02 素養導向課程、教學與評量實作

■ 素養導向體育課程三^{2/4}

- 運動教育模式（運動季）
 - 各組分配角色任務，由各組組長帶領練習
 - 由學生擔任裁判紀錄，教師輔助比賽進行
 - 評量：maps心智圖、戰術討論單、學習單



節課	教學活動
一、二	運動規則介紹（運用PPT與Kahoot教學app）、裁判法練習賽
三、四	預賽一、MAPS戰術討論
五、六	預賽二、MAPS戰術討論
七、八	預賽三、MAPS戰術討論
九、十	準決賽、MAPS戰術討論
十一、十二	決賽、技術挑戰賽、頒獎

02 素養導向課程、教學與評量實作



■ 素養導向體育課程三^{3/4}

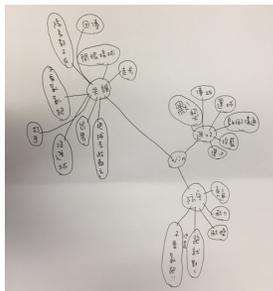
- 3E運動季-籃球聯賽融入MAPS教學法
- 王政忠 (2016) MAPS教學法



心智繪圖

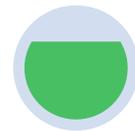
放射思考

比賽戰術策略分析



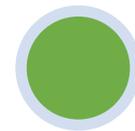
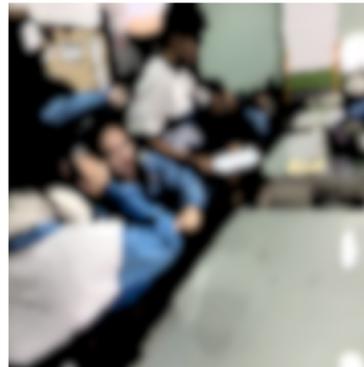
提問策略

問題導向學習



口說發表

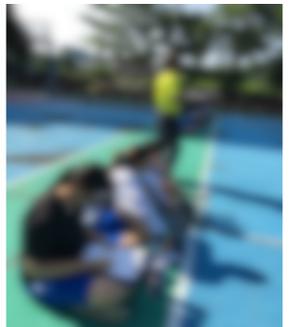
學生發表提問



同儕鷹架

異直性分組

合作學習



02 素養導向課程、教學與評量實作

■ 素養導向體育課程三^{4/4}

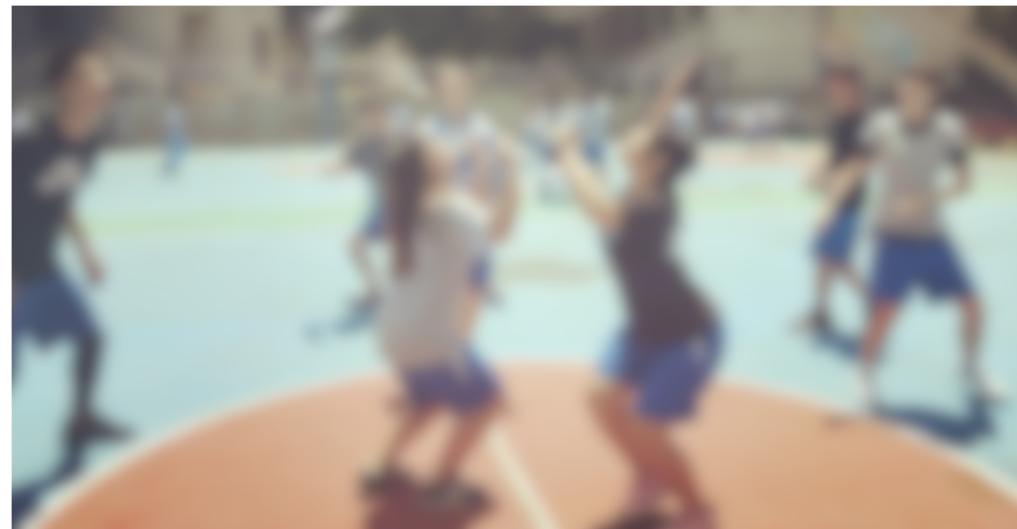
戰術討論



學生執法當裁判



賽前敬禮，
培養運動
家精神



自主投入各司其職



運動季頒獎³³

02 素養導向課程、教學與評量實作



106-107年十二年國教素養導向體育課程
轉化與教學方法研發工作坊

■ 素養導向體育課程四

- 舞蹈教學：舞蹈元素的應用



舞蹈元素

- 時間、空間、力量、肢體、關係



土風舞蹈

- 強調社交與文化的功能



舞蹈創作

- 利用舞蹈元素創作，改編土風舞



欣賞與評析

- 引導學生欣賞與評析各組表現
- 運用Diamond

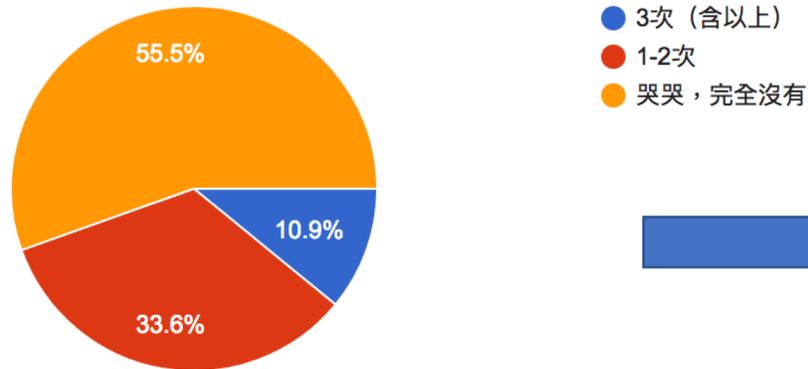


02 素養導向課程、教學與評量

■ 學習成果_{1/4}

2. 請問你目前除體育課外，每週規律運動（運動時間超過三十分鐘）的次數為：

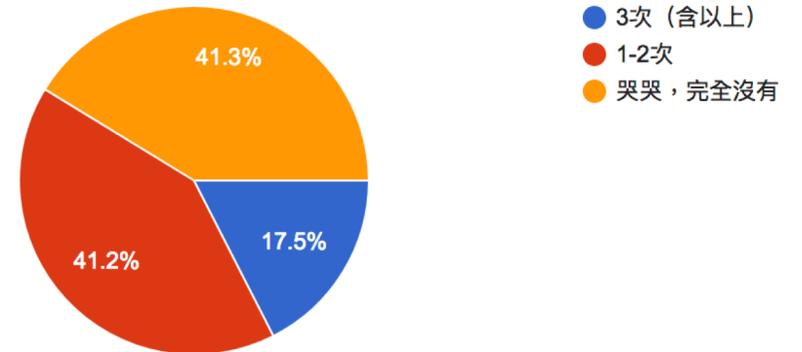
128 則回應



2. 請問你目前除體育課外，每週規律運動（運動時間超過三十分鐘）的次數為：

80 則回應

● 3次 (含以上)
● 1-2次
● 哭哭, 完全沒有



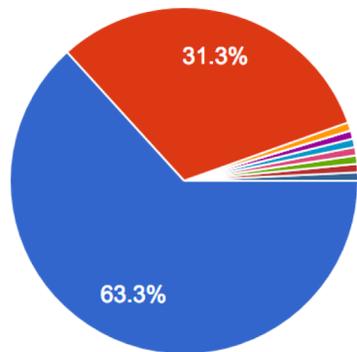
106學年度第一學期到第二學期每週運動達3次以上從10.9%上升至17.5%
每週至少一次運動者從44.5%上升至58.7%

02 素養導向課程、教學與評量

■ 學習成果^{2/4}

35.我覺得經過老師三年的體育教學後我是個具有體育素養(身體素養)的人 (註：身體素養是對於體育、運動具有動機、信心、能力，能理解相關運動知識，且願意終身從事身體活動)

128 則回應



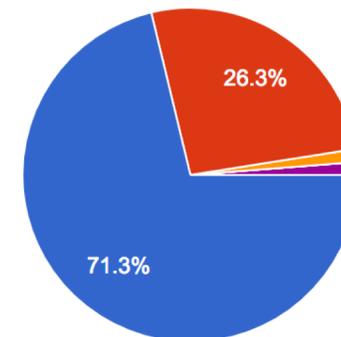
- 非常滿意
- 滿意
- 不滿意
- 非常不滿意
- 最後一格要把所有想說的話都告...
- 非常滿意 可是問題太多了😓
- 還好欸~~~
- 非常滿意 可是問題太多了!!!

▲ 1/2 ▼



35.我覺得經過老師三年的體育教學後我是個具有體育素養(身體素養)的人 (註：身體素養是對於體育、運動具有動機、信心、能力，能理解相關運動知識，且願意終身從事身體活動)

80 則回應



- 非常滿意
- 滿意
- 不滿意
- 非常不滿意
- 還好欸

106學年度第一學期到第二學期非常滿意從63.3%上升至71.3%
認同具有身體素養的人從94.6%上升至97.6%

02 素養導向課程、教學與評量

■ 學習成果^{3/4}

學生學習心得



籃球課比賽的時候跑的很累 剛開始沒有打得很好 是場邊的隊友教我怎麼跑什麼時候要回防 然後站位要在哪裡 之後就感覺好多了覺得很開心 後面還有很多比賽都還蠻辛苦的 但我覺得很值得 除了製造回憶還可以跟大家以不同方式交流很棒！



段考完玩籃球知識問答。這是第一次了解在教室上體育課不會乏味的，跟同學一起玩也是很棒的體驗！



撞球課 因為規則設計的很好玩，有矇眼打撞球之類的全新體驗



跑三公里的校園 因為這是第一次也是最後一次與同學繞校園 用跑步的方式



排球，雖然我現在還不是很上手但隊友們都會很包容我 而且就算失誤了也會鼓勵我並教我怎樣打比較好

02 素養導向課程、教學與評量

■ 學習成果^{4/4}

學生學習心得

排球比賽 因為那一次我一開始打的不怎麼好大家也沒有灰心什麼的還一直跟我說加油放輕鬆可是最後我發球的時候都有為團隊得分 大家也很開心的一直鼓勵我 再來籃球打冠軍賽的時候 那天宜靜感冒了我後來想說那我去比賽吧 因為我有氣喘那天好像太激烈了在比賽的途中數次感覺吸不到氣 胸腔很不舒服 可是我就原地深呼吸 嗯~我的身體狀況依我那天在場上奔跑的速度和快速不斷來回一直搶球的情況可能真的不能負荷 可是那是我生病以來第一次那麼開心 那一天我告訴我自己不管結束之後會多痛過程會怎樣就盡全力去打吧發揮到沒有一點力氣 我確實這麼做了而也因為這樣那是我這一學期以來笑的最真誠最燦爛的笑容 我想我真的無比渴望我可以跟一般人一樣沒有任何疼痛去享受一切運動 我短暫的做到了半場籃球賽的時間 下半場我堅持要完成的一場完整的比賽因為宜靜的大力阻攔我沒有辦法加上那時候身體已經很痛苦了 但是我想我這輩子會永遠記得那天我在場上的笑容和那令我感到被認可的半場籃球賽 我真的很幸福在那個當下

03 實作設計與分享



創意比賽設計

關卡動作	說明
1.你是我的眼	戴上眼罩，擊洞口球，過程中不能用手協助，僅能用口語指導。時間內能夠擊最多洞口球的獲勝。
2.驚爆衝球線	將球放在衝球線上，向前擊球至檯邊反彈後最靠近衝球線上的獲勝。每一回合每人有一球機會。回合的次數以能夠分辨勝負的次數。
3.雙手萬能	以手取代球桿來撞擊球，並以九號球的制度進行比賽，並以團體賽的方式。
4.在靠近一點點	猜拳決定開母球權，雙方選擇要大花還是小花球，八號球不使用。接下來一人一桿，將子球打到最靠近母球的獲勝。
5.命中注定骰到你	以14-1的比賽制度，並使用骰子(APP程式)，選擇要打的球，若沒有碰到球或是打錯球，皆為對方自由球，可由對方重新選球或是延續該球；若將球打進，則可以自選一顆繼續擊球直到失誤為止。
6.九號球	以九號球的規則進行之。
7.自己的撞球自己設計	(請寫下你們的規則)
比賽名稱 _ _ _ _ _	1. 比賽簡介：
_ _ _ _ _	2. 如何開球：
	3. 得分方式：
	4. 進行方式
	5. 犯規方式：
	6. 獲勝方式：

04 結語

教學省思

- 想想，我們現在的教學？
 - 素養導向的課程到底有什麼不同？
 - 我們的課程與教學能讓他們擁有Life skill身體素養嗎？
 - 當學生離開學校，他會怎麼選擇？
 - 面對生活情境學生能否應用？
-
- 成為一個終身學習者
 - 素養不是新概念，是給學生一個終身受用的工具箱，並且成為開啟這個工具箱的關鍵鑰匙。



讓我們一起成為學童追求素養的終身旅程的指導者

Thank you for your attention!
歡迎討論與指教!

高雄市立海青工商 體育教師 詹恩華

chanenhua@hotmail.com Line ID: chanenhua

