

生命教育議題融入—美創博嘉健體挑戰課程示例

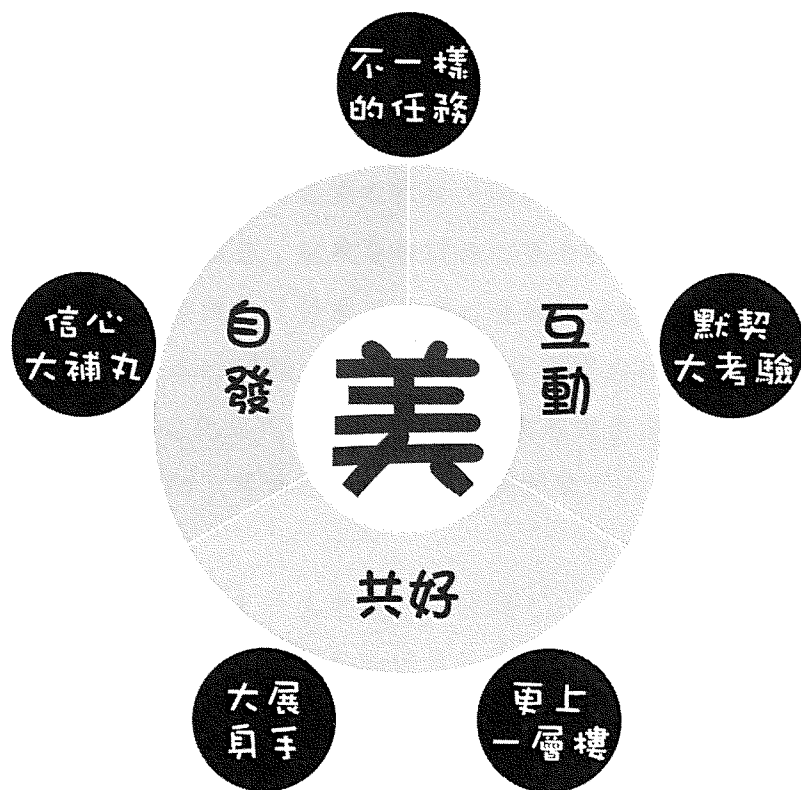
「博嘉『Running·美』—不一樣的大隊接力」

一、內容說明

(一)設計理念：

藉由「大隊接力」課程，引導學生在各分組自排棒次、自訂戰術，並在實際跑步過程中觀察每位同學不同的特質，然後討論、檢討與修改戰術，發揮彼此互助、大家共好的精神，以期讓每個人都能充分展現最大的潛能。因為，以往的大隊接力都是班級對抗，而且有棒數的限制—例如：全班 24 位，但只需要 20 棒，所以各班一定有 4 位跑得比較慢的同學永遠只是客人，這樣的比賽是我們要的吗？希望藉由一個不同於以往的大隊接力，老師從這樣的課程中去學習放手與介入的分際，以更宏觀的角度去看待學生的學習，並且打破班級界線、混齡學習，增加與其他班級或年段同學的互動機會；高年段學生可以學習如何協調與領導，低年段學生學習傾聽與配合，更能契合生命教育的精神。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	健體挑戰 領域		設計者	台北市博嘉實小 郭明諭老師、 賴韋翰老師
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 一、二年級 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 三、四年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 五、六年級	教學節數	6 節	
實施類別	單一領域融入 跨領域融入		實施時間	領域/科目：健體挑戰 校訂必修/選修 團體活動時間 彈性學習課程/時間
單元名稱	合作性大隊接力			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領域 核心素養 具體內涵	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。 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-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、 <u>公平競爭</u> ，並與團隊成員合作，促進身心健康。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。		

學習重點	學習表現	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的「人際溝通互動」技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的「決策與批判」技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-2 執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>
	學習內容	<p>Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p>
生命教育議題融入	學習主題	價值思辨
	實質內涵	生E6 <u>從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。</u>
教材來源		自編
教學設備		接力棒、碼表、號碼衣、數位相機、數位攝影機

學習目標		
<p>一、 了解大隊接力的規則。</p> <p>二、 能做出正確的傳接棒的動作。</p> <p>三、 能夠與隊友團隊合作，並主動幫助隊友，最後展現運動家精神。</p> <p>四、 依照自己的身心狀況，自我設定目標、努力達成。</p> <p>五、 參與小組討論，安排最適當的棒次順序及戰術，求得最好成績。</p> <p>六、 分辨獲得勝利與達成目標的不同，做出道德判斷及審美判斷。</p>		
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
<p>課前準備:</p> <p>1.體育教師準確測驗每位學生 75 公尺跑步成績。</p> <p>2.與高年級老師協調將所有學生集合，並安排各組指導老師。</p> <p>3.各組指導老師課程會議(確認課程目標、角色、工作)</p> <p>4.各組名單(內含每位同學的成績)與空白棒次表</p> <p>5.指導學生接棒技巧與接力規定(需在接力區內完成傳接棒動作)</p> <p>6.安排各組記錄拍攝及側拍老師</p>		

<p style="text-align: center;">活動一：不一樣的任務，共 40 分鐘</p> <p>一、引導提問：(記錄拍攝影片)</p> <p>1. 運動會是屬於誰的運動會?</p> <p>希望大隊接力是每一個人的事情，沒有人是局外人，大家都是主角。但是，每個人的速度不一樣。引導學生知道人人天生就是有差異，只要盡力就好。(例如：郭老師在努力跑也跑不贏阿倫老師，可是郭老師真的很努力了耶；五年級跟六年級比大隊接力這樣公平嗎？男生跟女生比公平嗎？胖子跟瘦子比公平嗎?)</p> <p>2. 大家覺得應該怎麼分組才能讓這個比賽公平，且每一個人都能參與呢?</p> <p>3. 如何讓活動的輸贏是決定於大家的合作與努力呢?</p> <p>4. 邀請回應。</p> <p>5. 師生討論：</p> <p style="padding-left: 2em;">如果每一隊的總秒數一樣，應該會比較公平，而影響輸贏的最終關鍵是團隊合作，而非個人。而我們調整分組規則是希望能更彰顯公平的價值。</p> <p>5.1. 依學生討論出來的結論進行分組，並請各組選出組長。(教師拿出預先計算好同秒數的分隊)</p> <p>5.2. 老師發現另一個問題：有一隊人數少一人以致與另一隊的總秒數少了 12 秒，請問這個問題該如何處理才會比較公平?(附註：當人數無法公平時)(讓 75 公尺跑 12 秒的同學多跑一次—那這位同學跑 2 次就會比較累喔，那樣公平嗎？怎樣做會比較好一點?)</p> <p>6. 總結：我們很難做到事事公平，但我們可以努力讓整過活動趨近公平。所以如果運動會當天有同學臨時沒來，我們也以這樣的方式來處理。</p> <p>二、任務說明</p> <p>1. 各隊討論隊名，隊名希望是有意義的，代表這隊的特色或是期望、目標。</p> <p>2. 完成棒次安排。</p> <p>三、各隊帶開：</p> <p>1. 指導老師協助討論，並針對學生問題加以回答。(可以針對各種棒次安排的優缺點加以說明)</p> <p>2. 小組討論</p> <p>3. 填寫棒次表</p> <p>四、再度集合說明下次目標與集合時間。</p>	15分鐘	口語評量
	15分鐘	紙筆評量

<p style="text-align: center;">活動二：默契大考驗，共 80 分鐘</p> <p>課前準備：</p> <p>1. 號碼衣。</p> <p>2. 接力棒(每隊約 10 根)，共 40 根。</p> <p>3. 碼錶</p> <p>一、引導提問：(記錄拍攝影片)</p> <p>1. 接力時有無助跑為什麼會影響成績?</p> <p>教師引導學生思考：跑步在起跑、加速期、高速期的時間變化(因為起跑的速度慢，如果接棒同學在接力區內將速度加到最快時接到棒子，這時就節省了起跑時慢速的時間。)</p> <p>2. 接力區有幾公尺?你應該站在哪一個點起跑比較安全?</p> <p>(接力區是 20 公尺，確保有 20 公尺的助跑距離處比較安全)</p> <p>3. 你覺得怎麼樣傳棒，下一棒的同學比較好接?為什麼?</p> <p>4. 傳接棒未在接力區完成接棒，正式的比赛會直接取消資格，你覺得原因為何?</p> <p>5. 你覺得如果我們小學生比賽犯規，直接取消資格好嗎?為什麼?有沒有甚麼比較公平的替代方案?</p> <p>二、請各隊隊長及指導教師帶開練習(15分鐘)</p> <p>Ps: 指導老師儘量不出聲，除非學生提出問題!</p> <p>Ps: 記錄拍攝影片</p> <p>三、練習賽與講評：</p> <p>1. 裁判長記錄犯規狀況及成績。</p> <p>2. 裁判長宣布成績。</p> <p>3. 裁判講評：</p> <p>為什麼成績會少於每隊每人 75 公尺成績的總和呢?(助跑)</p> <p>教師們注意觀察學生的反應，如有負面的指責或嘲笑，都要立即糾正，將活動導向歷程—現在出先問題才能修正，重要的是過程與練習。</p>	15分鐘	口語評量
<p>4. 教師提問：</p> <p>(1) 為什麼會超出接力區?</p> <p>(2) 站錯位置：請問這各問題各對該如何處理?(互相提醒)</p> <p>(3) 太早起跑：這個問題該如何處理?(多練習、傳棒同學喊慢、接棒同學自己要</p>	15分鐘	實作評量
	20分鐘	專心聆聽
	25分鐘	口語評量

<p>看接力區的線、調整棒次讓快的同學傳棒以免追不上接棒同學的助跑)剛剛有沒有你覺得接棒同學沒有助跑加速或加速太慢的?</p> <p>五、這個問題該如何處理?(做記號、傳棒同學提醒)</p> <p>(1) 請問彎道第一跑道與第二跑道,哪一道距離較長?(第二道)長幾公尺?(圓周率 3.14 公尺),那直線第一道與第二道哪一道距離較長呢?(一樣長)所以在進入彎道要跑內道。</p> <p>(2) 請問如何決定哪一隊可以站的一道次?(領先的隊伍)</p> <p>(3) 請問如果內側第一道的人跑走了,你要如何處置?(看傳棒同學跑到哪來決定,如果已經進入直線就不用變換了,如果還在彎道就往內補位置。)</p> <p>(4) 剛剛有沒有掉棒的同學? 為什麼掉棒呢?</p> <p>(4.1):接棒同學的問題: 如何修正呢?(正確的接棒動作—手掌外翻、虎口開、不晃動)</p> <p>(4.2): 傳棒同學的問題: 如何修正呢?? (正確的傳棒動作—看準輕壓接棒同學的手掌)</p> <p>(5) 剛剛有沒有因為傳接棒相撞的問題?(倆倆沒有錯開身體)</p> <p>(5.1)接棒同學的問題: 站錯位置,起跑後沒有預留給傳棒同學空間。</p> <p>(5.2)傳棒同學: 忘記換手傳棒、沒有跑對位置(左接右傳)</p> <p>六、教師統整:</p> <p>如果各隊都能將上述老師說的問題解決,相信成績會再進步。</p> <p>在整個過程中,每個人都是參與者,希望大家專注在技術上,不要指責同學,而是要讓每個人發揮自己所長。問題要解決一定要有足夠的默契,而默契是建立在溝通與練習上的,老師這邊將借給各隊 4 支接力棒,希望同學利用時間多加練習。希望大家能夠更上一層樓,運動會當天展現最佳技術與默契,獲取最佳成績。如果各隊要調整棒次表記得將新的棒次表提交給各隊指導老師!</p>	5分鐘	專心聆聽
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	------

<p>活動三：更上一層樓，共 80 分鐘</p>	20分鐘	專心聆聽
<p>課前準備:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 號碼衣。 2. 接力棒(每隊約 10 根),共 40 根。 3. 碼錶 <p>一、教師說明任務:(記錄拍攝影片,訪談學生,詢問調整棒次的原因)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步時如果受傷,會發生甚麼事?對整個團隊會有影響嗎? 2. 為了保護自己不要受傷,我們可以怎麼做?(比賽前先熱身、穿著適當的衣物鞋子...) 3. 讓自己不受傷也算是為團隊負責的表現嗎? <p>請各隊現在開始加緊練習及溝通,我們將在 15 分鐘之後再進行一次練習賽。</p>		實作評量 討論發表
<p>二、練習賽與講評:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裁判長記錄犯規狀況及成績。 2. 裁判長宣布成績。針對慢跑鞋,看看它的構造,你有什麼發現? 3. 裁判講評: <ol style="list-style-type: none"> (1) 針對這次與上次成績做一個比較,例如:哪一隊進步很多,隊長可以說明看看嗎? (2) 請問怎樣的行為算是犯規?怎樣算失誤? (3) 針對這次犯規部分,你覺得應該怎樣可以避免? (4) 針對失誤部分,你覺得你自己哪裡還可以更好?(只要針對自己的部分) 	15分鐘	專心聆聽 實作評量 討論發表
<p>三、教師提問:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各隊秒數一樣,棒次的安排會影響成績嗎? <ol style="list-style-type: none"> (1)從快排到慢它的優缺點是什麼? (2)從慢排到快的優缺點是什麼? (3)前後快中間慢的優缺點是什麼? 	10分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> 2. 我們如何善用接力區來幫助跑的慢一些的同學?(不公布答案,只提供思考方向) 	20分鐘	實作評量
<ol style="list-style-type: none"> 3. 各組帶開討論或練習:(記錄拍攝影片) <p>指導老師引導學生思考排棒與善用接力區的問題</p>	10分鐘	
	20分鐘	

<p>四、延伸討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裁判長記錄犯規狀況及成績。 2. 裁判長宣布成績。 3. 裁判講評： <ol style="list-style-type: none"> (1) 針對這次與上次成績做一個比較，例如：哪一隊進步很多，隊長可以說明看看嗎？ (2) 針對這次犯規部分，你覺得應該怎樣可以避免？ (3) 針對失誤部分：有沒有同學要說明一下，你覺得你自己哪裡，你覺得你自己哪裡還可以更好？(只要針對自己的部分) <p>五、教師統整</p> <p>老師看到大家的努力與進步，感到相當欣慰。有一句話說： 「在哪裡跌倒就在哪裡爬起來」，今天的失誤都還來的及修正。台上一分鐘，台下十年功，練習是進步的不二法門，祝福大家運動會當天可以有更好的表現，加油！</p> <p style="text-align: center;">活動四：大展身手(運動會當天，記錄拍攝影片)</p> <p>一、司儀介紹各隊隊名及道次</p> <p>二、比賽開始：</p> <p>三、裁判宣布成績與名次：教師觀察學生反應</p> <p style="text-align: center;">活動五：信心大補丸 (記錄拍攝影片)-共 40 分鐘</p> <p>一、各組討論「運動家精神與遊戲家精神」？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動家精神：追求卓越、尊重對手 2. 遊戲家精神：勝利至上 <p>二、觀看光榮國中影片—最珍貴的一堂課</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=92rfyKjPCQY&t=11s 2. 體育真正的價值 <p>https://www.youtube.com/watch?v=dswZpi_XS1Q&list=PLwkPOJO-NdINTsZMbERuXYkdjBl0bo2jO&index=1，距離終點不到 50 公尺，看到領先的對手跌倒 meghan 不但沒有趁機超越，還將對手扶起一起抵達終點~在終點前 meghan 故意放慢讓對手身體先過線，這一幕太令人感動了。</p>	5分鐘	
<p style="text-align: center;">活動四：大展身手(運動會當天，記錄拍攝影片)</p> <p>一、司儀介紹各隊隊名及道次</p>	4分鐘	實作評量
<p>三、裁判宣布成績與名次：教師觀察學生反應</p> <p style="text-align: center;">活動五：信心大補丸 (記錄拍攝影片)-共 40 分鐘</p> <p>一、各組討論「運動家精神與遊戲家精神」？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動家精神：追求卓越、尊重對手 2. 遊戲家精神：勝利至上 	6分鐘	
<p>一、各組討論「運動家精神與遊戲家精神」？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動家精神：追求卓越、尊重對手 2. 遊戲家精神：勝利至上 	5分鐘	口語發表
<p>二、觀看光榮國中影片—最珍貴的一堂課</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=92rfyKjPCQY&t=11s 2. 體育真正的價值 	20分鐘	
<p>https://www.youtube.com/watch?v=dswZpi_XS1Q&list=PLwkPOJO-NdINTsZMbERuXYkdjBl0bo2jO&index=1，距離終點不到 50 公尺，看到領先的對手跌倒 meghan 不但沒有趁機超越，還將對手扶起一起抵達終點~在終點前 meghan 故意放慢讓對手身體先過線，這一幕太令人感動了。</p>	10分鐘	

<p>三、引導反思</p> <p>他們追求的是什麼價值？勝利真正的價值是什麼？</p> <p>人性的真善美似乎遠遠超越冷冷的成績，大家團隊合作達成學習任務的美好，更勝於表面成績的輸贏，這樣的勝利才是我們要追求的價值！</p> <p>四、優點大轟炸</p> <p>由這幾次大隊接力的課程以及運動會當天的表現，老師很肯定大家的努力，接下來我們只針對你想要感謝的人或事情來發表，最後請用：「謝謝您！」來結尾喔。</p> <p>五、教師總結</p> <p>請給盡力的自己掌聲鼓勵！希望每一個人都能將自己的潛能發揮至極致，最重要的是還能夠關照別人。</p>	5分鐘	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	--

二、教學提醒(或省思)

1. 教師要學習放手，讓學生透過充分的討論，引導學生發現最合適的棒次排列方式和傳接棒的技巧。
2. 經過引導討論，讓學生了解競賽前保持自己身體健康是很重要的，也是負責任的一種表現，如果發生運動傷害，一切努力都無法展現。
3. 教師提問時應保持開放的心，不急著給答案，儘量引導學生思考，讓學生從實作中去發現、體驗最佳的方式。
4. 裁判講評時需客觀並嚴謹的公布成績，這將有助於學生知道錯在哪裡，進而修正錯誤。老師們也需要注意學生的反應，對於學生間負面或針對性地指責要善加引導。

三、附錄 (網站)

1. 「最珍貴的一堂課」<https://www.youtube.com/watch?v=92rfyKjPCQY&t=11s>
2. https://www.youtube.com/watch?v=dswZpi_XS1Q&list=PLwkPOJO-NdINTsZMbERuXYkdjBl0bo2jO&index=1