

共創「心」「動」力

遇見更好的自己與隊友



一、創新教學背景

現行的體育教學中，多聚焦技能練習卻忽略處理競爭衝突或挫折容忍力的心理素質培養。教學活動中學生則多處於被動接收、聽從指令的角色，缺乏對課程發展的參與感與話語權。然而，六年級學生正處於青春前期的轉折點，對於「自主權」與「同儕認同」有著強烈渴望。因此本課程採取「學生共創共學」，鼓勵學生將體育課與社會情緒學習（SEL）結合。透過 SEL 五大核心能力（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策）導入與演練，讓體育不只是體能鍛鍊，更是情感教育的實踐。

（一）「被動學習」轉向「學生共創」

我們將校園視為一個小型奧運會。學生不只是運動員，更是**賽事策劃人與情緒小達人**。在體育課堂中，學生須分組討論並設計專屬的訓練菜單，在跳繩單元中，學生需思考如何利用創意的跳繩組合動作來提升整體的趣味性與參與度；在籃球與足球的練習中，他們則需精密考量同儕間的個體差異，設計出適合不同體能程度隊友的傳接球路徑與進攻策略，讓每位學生都能在共創中找到主體性。

（二）提升運動場上的心理韌性

體育競技往往伴隨著強烈的情緒波動——勝利的狂喜、落敗的失落，以及在賽事高張力對抗過程中，同儕間因失誤而產生的口角摩擦與競爭衝突。六年級學生在面對這些突如其來的情緒時，常因挫折容耐力較低，而採取指責、退縮或意氣用事等負面方式應對。本教學背景的核心價值正在於「情緒覺察」的即時介入與深化。當學生在下課時間進行激烈的班際競賽時，便成了實踐 SEL 社會情緒學習的最佳情境。本次課程設置「情緒氣象台」的情緒回饋時間，作為學生情緒沉澱的媒介。在每場班際比賽或自主練習進行後，學生被引導針對當下的心理狀態進行思考，期待可以讓學生辨識出憤怒、焦慮或自責的根源；更重要的是，這情緒反思的活動，能轉化為前瞻性的行動指南，提醒學生在下次面臨高壓的情緒引爆點時，能夠運用合適且成熟的態度去處置，甚至能轉而扮演激勵場上夥伴、安撫團隊軍心的正面關鍵角色，將可能發生衝突機率降至最低。

（三）提升學生活動量與身體適能

隨著現代校園硬體設備的升級，班班有冷氣的舒適教室環境，卻在無形中衍生出另一種對於學生健康的隱憂。學校團隊在日常教學中敏銳地察覺到，下課鐘聲響起時，越來越多學生漸漸地不喜歡走到戶外活動，反而傾向留在舒適的冷氣房內當做靜態的活動，如此一來可能導致整天的身體活動量顯著下降，肥胖與體適能下滑隱憂隨之而來。因此希望創造出更多動態生活，提升學生活動量。

本課程方案是期待透過學生共創來提升學生的內在動機，讓學生利用下課時間呼朋引伴進行自主練習，達成小組共同的挑戰目標。也希望學生為了爭取「班際對抗賽積分」的團隊榮譽，化被動為主動，自發性地參與練習。這樣由內而外散發的學習動力，結合了體育課技能指導，與長下課時間的同儕群體實踐，在冷氣教室之外，成功建立起一個完整、充滿生命力且具備深厚情感連結的動態生活。



主場班級蓄勢待發

二、教學目的

（一）建立「自我管理」與「負責決策」的運動素養

在十二年國教核心素養的架構下，本教學方案採取將「主控權」交還學生。學生在跳繩、籃球、足球的常態學習中，必須學會客觀評估個人與團隊的體能現況。在共創規則的過程中，學生需要學會做出理性

的群體決策，並依循「SMART」原則設定兼具難度與可行性的階段性挑戰目標，在每一次班級競賽之前，引導學生進行相關目標規劃，例如：學生在跳繩競賽中，應如何彈性安排不同的跳繩動作與出場順序，才能讓體能卓越的隊友挑戰高難度，同時讓體能較弱的成員發揮所長，在過程中感受到被團隊接納與尊重的安全感，藉此深刻內化負責任的決策能力。

	S (Specific)	M (Measurable)	A (Achievable)	R Relevant	T Time-bound
內容說明	目標明確	目標可量化	目標可達成	目標與計劃有相關	目標有期限
正確設定	想提升自己的跳繩連續次數	我要將跳繩連續次數從 50 次提升至 100 次	每天下課時間練習，在一週內掌握上籃技巧	決定和隊友在下課時間自主練習團隊傳接球。	要在兩週內學會跳繩二迴旋
錯誤設定	我想把體育變好	我要多練習跳繩	我一週內要變成灌籃高手	決定每天背 10 個英文單字	總有一天要練成跳繩二迴旋

(二) 培養「人際技巧」與「團隊協作」的實踐力

動態的運動活動是日常生活中練習人際溝通、體現高度情商的最佳途徑。班級對抗賽活動中，深化學生的運動家精神。引導學生練習在比賽的高壓環境下，給予失誤的隊友「建設性的回饋」而非流於情緒性的指責與冷嘲熱諷。學生必須在意見分歧時，學會傾聽意見，維持良好的團隊互動與情感凝聚。

(三) 強化「自我覺察」與「情緒調節」的心理韌性

比賽必有輸贏，如何面對失敗是六年級學生的重要課題。透過課後反思與小組分享，引導學生辨識自己在比賽中的情緒來源（例如：因為漏球而感到自責，或因為隊友失誤而憤怒）。我們教導學生使用具體可直接執行的「冷靜技術」，將負面情緒轉化為下一次練習的動力，進而提升心理韌性。

(四) 促進「多元體能」與「終身運動」的興趣

透過共創與競賽，讓跳繩不再是枯燥的體力消耗，球類不再是少數人的專利。

最核心的宗旨，在於透過每一次成功的團隊合作與共創經驗，讓每位學生在小學畢業的前夕，建立起對運動極為正向且深刻的情感連結，進一步將規律運動的習慣，內化轉化為一種終身自我照顧生活型態與終身學習素養



協助布置場地

三、創新教學之理念與作法

(一) 跨領域主題式體育課程

本教學單元為 17 節課（健體領域 12 節，校訂彈性時間 5 節），每週兩次長下課時間（20 分鐘）實施班際聯合練習與班級對抗賽，並利用自主任務卡鼓勵學生下課後自主練習。

時段	體育	校訂彈性時間	長下課時間
節/次數	12	5	12
內容	籃球、跳繩、足球各 4 節（技能教學、主場班級規則試驗）	聯盟會議 1 節 對抗賽共創 1 節 情緒氣象台 3 節	聯合練習 9 次 班級對抗賽 3 次

(二) 學生主體共創



製作規則海報

時間	比賽前三週	比賽前二週	比賽前一週	比賽當週
學生任務	學習需求表	1. 運動技巧練習 2. 訂定比賽規則	發佈比賽規則	1. 場地佈置 2. 班級競賽
教師任務	體育課備課	1. 運動教學 2. 引導規則修訂	班際競賽練習	1. 班級競賽 2. 情緒氣象台

本校六年級有三班，採取「班級主場制」方式，由每班依照班級同學的體能狀況以及喜好決定一項運動項目（籃球、足球、跳繩），並由擔任各項目主場的班級擬定規劃班級對抗賽的比賽內容與規則。主場班級依照比賽順序在比賽前三週提出，想要學何種技巧或練習何種運動技巧的需求表，接下來透過體育課的各項目技能教學，讓學生去思考對抗賽的內容與規則是否適用？是否為班上同學都可以接受？其餘兩個班級也上同樣的學習內容。比賽前一週由主場班級學生試作感受與充分討論下決定最終對抗賽規則，並公布訊息給其餘兩班，最後主場班級協助對抗賽的場地佈置進行比賽。

(三) SEL 社會情緒學習

結合 SEL 的體育課是為了讓學生「練習在壓力下依然能做個成熟的個體」。如引導學生去觀察並同理體能較弱同儕的處境，思考如何優化環境讓每個人都能貢獻；實施「正向語音信箱」。每場比賽後，班上同學必須對「對手」及「隊友」各說出一項具體的優點。透過這種結構化的讚美，練習在競爭關係中維持健康的溝通與尊重；班級一起討論共創「三秒冷靜法」，當球員感覺自己快要失控言語攻擊時，可以進行深呼吸或是可自主換人或暫停，將自我管理轉化為專業的運動員素質。



班級情緒氣象台

(四) PDCA 循環 (Plan-Do-Check-Act) 優化教學內容

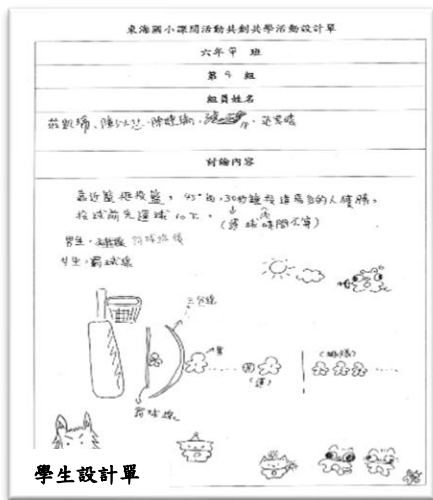
不同於以往由老師訂定規範，本教學採「滾動式優化」。學生需針對班級特性調整比賽人數、場地限制或特殊得分規則。運用 PDCA 步驟讓教學內容不斷優化，整合學生的體能與心理成長。

Plan (計畫) 階段，學生共創規則，練習「負責任的決策」與團隊合作；在 **Do (執行)** 階段，學生於技能練習與對抗賽中，實踐「自我管理」與「人際技巧」。當進入 **Check (檢核)** 時，透過「情緒氣象台」反思單，將評估從硬體的賽事勝負，延伸至內在的「自我覺察」與「社會覺察」，檢視高壓下的衝突與情緒；最後在 **Act (優化)** 階段，結合「優點大轟炸」與「三秒冷靜法」修正規則，將情緒調控轉化為具體的解決問題行動。

PDCA 階段	課程內容	SEL 融入
Plan (計畫)	分組共創規則 設定班級運動目標	負責任的決策 團隊合作
Do (執行)	體育課分項技能教學 下課自主練習	自我管理 人際技巧
Check (檢核)	練習賽事討論 情緒氣象台	自我覺察 社會覺察
Act (優化)	修正競賽規則 優點大轟炸	持續改進 解決問題

四、教學實施

(一) 第一階段：校訂課程

教學內容 (學習引導及實施方式)		教學時間	備註
第一節課 聯盟會議 一、準備活動 分享 NBA 籃球比賽都有「主場」優勢 二、發展活動 (一) 班級主場制說明 本次班級對抗賽的主場優勢為由各班級就選定運動項目進行比賽規則訂定，可以參考班上同學的優勢來進行規則擬訂。 (二) 比賽方式說明 1. 利用長下課時間進行班級練習與比賽 2. 體育課上課內容會由主場班級主導 (三) 比賽規則訂定條件 1. 全班都可以參加 2. 比賽內容是可以透過練習來達成 3. 比賽方式為三班同時進行 4. 比賽內容男女生都可以做到 5. 比賽內容要考量到每個人的體育水準，可以訂定難度有高低的项目。 (四) 比賽項目選定 1. 空間：因為學校工程在實施，因此空間的位置與空間大小需考量 2. 時間：比賽是在長下課時間，時間最多只有 20 分鐘，若加上集合時間，比賽時間宜訂定在 8~12 分鐘 3. 器材：搭配全六年級練習時間，體育器材數量需考量 (經過三班各班的討論項目進行交叉比對後，以籃球、足球以及跳繩符合學校現有條件) (五) 榮譽制度 1. 競賽榮譽獎勵：一場班級競賽活動獲得冠軍，東海之星點數 100 點；亞軍 70 點；季軍 50 點，若三場冠軍都由同一班獲得，則該班為金冠軍，可額外獲得 200 點		6min 25min	 學生設計單  教師引導學生討論

2. 練習獎勵：透過自主練習方式，完成每週任務學習可獲得 20 點；參與班級聯合練習，可以依照自己的參與程度獲得 5-10 點

三、綜合活動（問題討論）

1. 如果長下課時間不想練習怎麼辦？

可能遇到身體不舒服、當天真的不想練習或是有自己想做的事情，都可被允許的

2. 怎麼找出自己班上的優勢

可以透過體育課與自主練習的時候，發現每位同學的優點，進而討論出屬於班上的優勢。

3. 三班進行完第一節課後，派代表抽籤，抽籤結果為甲班主場項目為籃球、乙班主場項目為足球、丙班主場項目為跳繩

班級	甲	乙	丙
主場項目	籃球	足球	跳繩
順序	2	3	1

教學省思

剛開始討論的時候，每一班幾乎都會發生同樣狀況，都是會先不約而同地想到：「哪一班有誰很強，我們怎麼比得過？」但後來引導學生班級競賽最重要的就是團隊合作，有如大隊接力比賽不是贏在個人的運動能力，而是看重每個人傳接棒的默契，這是需要倚靠長時間練習所培養出來的。將同學思考的重點引導到全班同學的合作與努力才是獲勝的最大關鍵。此外先前備課時所預想到的利用長時間下課練習與比賽一定會引起有些同學的情緒反應，因此在綜合活動時間拋出問題討論，希望班上同學以正向的心態看待這件事情，希望透過班上同學的鼓勵或是透過觀察讓同學自我內心有動機去做，如此同學的情緒變為正向積極，參與程度變高，自然而然班上的合作程度一定相對提高。

第二節開始

班級聯盟對抗賽共創

一、準備活動

請各班就抽籤的結果，發表對於主場體育項目的認知看法（如籃球比賽經驗）



分組蒐集資料



討論規則

二、發展活動

（一）分組討論：

1. 比賽內容：將 6-7 人分為一組，請各組討論出想要比賽的內容。討論的重點為基礎的比賽內容是組上同學都可以操作，進階的比賽內容是可以透過練習來達成。
2. 器材場地規劃：可利用畫圖的方式，呈現出比賽的場地佈置，並將器材的種類與數量標示出來
3. 比賽進行方式：需考慮人數、時間與場地限制因素
4. 比賽衝突解決：在對抗賽中遇到衝突爭執的時候或是相互指責的時候該如何處理

（二）小組分享

1. 請各組分享小組討論結果
2. 請全班同學討論各組分享的內容，有哪些內容適合放入比賽規則中

三、綜合活動

（一）發生衝突與爭執的解決方法

1. 比賽過程有疑義的時候可向裁判提出意見或暫停比賽，待爭執情況解除後重新比賽
2. 不口出惡言批評，提出合理建議
3. 有激動情緒時，可採用「三秒冷靜法—深呼吸、沒事、我可以」方式緩解情緒，若緩解不了可以先離開比賽，調適好後再重新參與比賽。

（二）體育課的上課需求

請檢視班上所討論出的比賽內容，有那些項目是需要在體育課上學習與練習，可提出上課需求表

教學省思



各組分享想法

組間巡視討論時，會發現三班都有部分的學生是以讓「別人做不到」的出發點來思考，反而忽略了自己班上同學的能力是否能完成。所以發生這樣的現象，都會請同學先提出「我可以做得到的是……」，例如「我可以做到胯下交叉運球」、「我可以做到跳繩二迴旋」，再來進行比較聚焦的討論。另外討論到衝突發生時如何處理或避免時，就會請學生先預想一下會發生衝突的類型，如果是比賽規則容易引起衝撞、或是得分規則不準確時，在規則制定上就需要先預防這樣狀況的發生；若是因別人或自己表現不好而有所情緒的時候，應該用鼓勵的話或是用三秒冷靜法，保持比賽的正向氣氛。因此我都會請一位同學上台示範投籃準度活動，分別用負向批評與正向鼓勵的語言讓他完成動作，接著讓他分享當時的心情感受，最後也請學生利用一分鐘的時間，自己設想處於當時的情況，會是比較喜歡正向鼓勵還是負向批評的話語。	
---	--

(二) 第二階段：健體領域與校訂 SEL 課程

教學內容（學習引導及實施方式）		教學時間	備註
單元名稱：跳繩冠軍王			
領域	教學目標		
健體	熟練單人跳繩變化組合（單腳、跑步、交叉、二迴旋），並具備團隊多人跳繩（雙人單繩、雙人雙繩、長繩進出）的協調合作能力。	6min	
校訂SEL	1.自我管理與負責決策 (SEL):能運用 SMART 原則設定小組的跳繩挑戰目標，並在自主練習時展現責任感。 2.自我覺察與情緒調節 (SEL):在跳繩失誤或高壓競爭時，能運用「三秒冷靜法」調節個人情緒。 3.人際技巧與社會覺察 (SEL):能同理體能相異的隊友，共同規劃具備包容性的對抗賽規則，並給予他人建設性回饋。		
第一節 跳繩自我技巧提升			
一、發展活動 暖身活動與分享先前大下課時候全校大跳繩經驗。		5min	跳繩
二、主要活動 (一) 依照學生提出上課需求表，進行教學活動 複習基本單人跳繩：(一) 單腳跳繩、(二) 跑步跳、(三) 交叉跳、(四) 二迴旋。 (二) 學生自主練習 1. SMART 目標設定[Plan]：學生分組，每個人利用 SMART 原則設定今日的個人挑戰（例：我想在 6 分鐘內達成連續交叉跳 3 下）。組員互相檢視目標是否「具體明確」且「可達成」。 2. 自主練習與反思[Do]：學生拿著「自主任務卡」進行個人練習。		8min	
		20min	自主練習卡
SEL 融入點			
自我管理	設定符合個人體能與跳繩技巧的進步目標		
自我覺察	嘗試二迴旋失敗時，覺察內心是否產生挫折感，並學習正向自我對話。		
三、綜合活動 (一) 優點大轟炸：請各組同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。 (二) 技巧大分享：請二迴旋成功的同學示範及分享相關技巧 (三) 我會自我鼓勵：請同學分享在自我設定目標達成時，你會如何自我鼓勵？一直沒達成任務時，你的心情如何？你會如何自我鼓勵？		7min	
----第二節----			
【團隊與溝通】多人跳繩共創與默契修煉			
一、發展活動 暖身與請同學示範雙人跳繩，並請同學分享雙人跳繩該注意的重點（如雙人默契）		5min	



二、主要活動

多人跳繩技能解密 教師示範並帶領學生體驗

(一) 多人跳繩：1. 雙人單繩面對面、2. 雙人雙繩 3. 多人單繩（同時/輪流進入）、4. 多人多繩。

(二) 小組共創時間 [Plan]：小組需挑選至少兩種多

人跳繩動作，並在過程中討論出如何讓體能好與不擅長跳繩的隊友都能完美參與。

(三) 默契實作與滾動修正 [Do] & [Check]：小組進行合體練習，當發生踩繩或節奏不一時，禁止互相埋怨，必須停下討論如何微調搖繩速度。



多人跳繩練習

8min

長跳繩

20min

SEL 融入點

社會覺察 (同理心)	觀察並體貼跟不上節奏的隊友，由強者帶動、弱者微調，調整出最適合全組的搖繩頻率。
人際技巧	多人跳繩進出失敗時，練習對隊友說「沒關係，看我的手勢一起進」，不進行指責。

三、綜合活動

(一) 優點大轟炸：請各組同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。

(二) 技巧大分享：請多人跳繩默契較好的小組示範以及分享技巧

(三) 我會自我鼓勵：請同學分享在自我設定目標達成時，你會如何自我鼓勵？一直沒達成任務時，你的心情如何？你會如何自我鼓勵？

---第三節---

班級主場對抗賽各班練習與規則修訂

一、準備活動

暖身：跳繩班級對抗賽規則並加以說明

(一) 場地為三角形，邊長長度為 20 公尺，三班各班位於三角形場地的一個頂點

(二) 班級分為兩組，朝兩邊出發

(三) 前進方式為跳繩跑步

(四) 兩班同學相遇的時候，要用跳繩動作並用腳做

出剪刀石頭布的動作進行猜拳，贏的同學繼續往前行，輸的同學則退回隊伍後面排隊

(五) 得分：每位同學連續贏兩次便可以為班上獲得一分

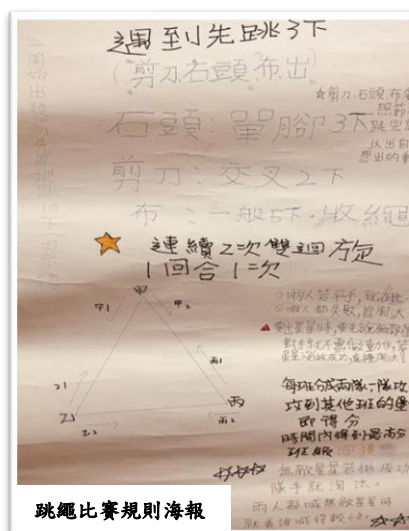
(六) 無敵星星：同學猜拳時可以使用跳繩二迴旋動作，成功者獲勝

(七) 時間：限時 8 分鐘

二、主要活動：

1. 班級試作 [Check]：全班依照草案規則實際分組模擬對抗賽。試作後進行全班思辨：規則對班上體能較弱的人會不會挫折感太重？算分方式會不會引起過多爭端？

2. PDCA 動態優化 [Act]：經由各班討論後，將反應意見給最終將其製作成「對抗賽官方規則海報」，並指派場地佈置與裁判組人選。



跳繩比賽規則海報

10min

海報

15min

跳繩

5min

SEL 融入點

負責的決策	不盲目追求高難度賽制，而是做出一個能兼顧「競賽公平性」與「全員包容性」的成熟決策
溝通與分享	修訂規則時，學習大方發表意見，同時尊重他人對賽制的合理質疑

三、綜合活動 (一) 全班討論： 1.比賽若遇到衝突現場如何處理 若比賽過程中，有小組因為隊友漏繩、踩繩而出現情緒緊繃、理智快斷線的跡象，立即啟動「三秒冷靜法」，引導學生深呼吸或自主申請換人調節。 2.規則討論 討論比賽規則有無不合理的地方，有需要提出修正的可將意見提出。（需考慮原規則是否經由練習無法達到或是不利運動表現較普通的學生） (二) 優點大轟炸 請同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。 (三) 請班級提出比賽的名單順序，並準備參與第一次班級對抗賽。	10min	
--	-------	--



培養團隊默契

教學內容（學習引導及實施方式）		教學時間	備註
教學單元：灌籃高手			
領域	教學目標		
健體	熟練個人基礎控制（運球、定點投籃、單人上籃），並具備團隊動態配合（傳球、雙人交叉傳球上籃）的球感與空間感。		
校訂SEL	1.自我管理與負責決策 (SEL)：能運用 SMART 原則設定個人與小組的籃球訓練菜單，在自主練習中落實自我要求。 2.自我覺察與情緒調節 (SEL)：在投籃不進、掉球或比賽失利時，能運用「三秒冷靜法」調節內心挫折與憤怒。 3.人際技巧與社會覺察 (SEL)：在雙人與團隊配合中，能依據同儕體能與身高差異調整傳球速度與力道，並給予隊友建設性的正向回饋。		
---第四節--- 籃球高手自我精進			
一、發展活動 暖身；針對上次的跳繩班級對抗賽，請班上同學回想比賽的結果與平常練習的關係。		6min	
二、主要活動 (一) 依照學生提出上課需求表，進行教學活動		8min	籃球
1.複習基本運球（高低運球、左右換手運球）與運球後定點投籃（注意接球後的護球、收球與投籃姿勢）。 2.SMART 個人目標設定 [Plan]：學生分組，每人利用 SMART 原則為自己量身打造今日的挑戰目標（例：我挑戰在 2 分鐘內，左右手各完成 50 次換手低運球不掉球；或定點投籃 10 投中 4）。組員互相檢查目標是否具體且具可行性。 3.自主任務實作 [Do]：學生進行自主精進練習，組員在旁協助計數與觀察姿勢。		18min	自主練習卡
SEL 融入點			
自我管理	學習精準評估自身球技，設定可以經由練習達成的務實目標。		
自我覺察	投籃連續不進時，覺察自己是否開始急躁，練習拍球三下、深呼吸，調整節奏再出手。		
三、綜合活動（一）優點大轟炸：請各組同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。			



下課自主練習

- (二) 技巧大分享：請運球技術較好同學進行示範以及分享相關技巧
- (三) 我會自我鼓勵：請同學分享在自我設定目標達成時，你會如何自我鼓勵？一直沒達成任務時，你的心情如何？你會如何自我鼓勵？

---第五節---

【流暢度與團隊配合】傳球、單人上籃與雙人交叉傳球上籃

一、準備活動

暖身；請同學分享籃球得分的技巧（投籃、上籃），並比較何者的得分效率高。

二、發展活動

(一) 動態技能解密：教師示範並分解傳球（胸前傳球、地板傳球）與基礎單人上籃（三步上籃的腳步與放球點）。隨後導入高難度的組合動作：雙人交叉傳球上籃（兩人一組，行進間交叉傳球、跑位，最後上籃）。



(二) 默契協作流暢度修煉 [Plan] & [Do]：小組兩人一組進行「雙人交叉傳球上籃」練習。高手需配合不擅長球類隊友的移動速度，調整傳球的力道與落點。

(三) PDCA 動態檢核[Check]：各組練習後停下討論，檢視剛剛掉球或走步的原因。不能互相埋怨，而是找出技術問題（如：傳球太用力、跑位太快）。

SEL 融入點

社會覺察 (同理心)	觀察並體貼不同隊友的接球舒適區，高的傳胸前、矮的傳低點，用球技照顧隊友。
人際技巧	在交叉傳球失誤掉球時，練習對夥伴說「拍謝，我跑太快了，下一球我們慢一點」，用建設性回饋維持團隊正向氛圍。

三、綜合活動

(一) 優點大轟炸：請各組同學分享在練習中看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。

(二) 技巧大分享：請運球技術較好同學進行示範以及分享相關技巧

---第六節---

班級主場對抗賽各班練習與規則修訂

一、準備活動

暖身；籃球主場班級的對抗賽規說明

二、主要活動

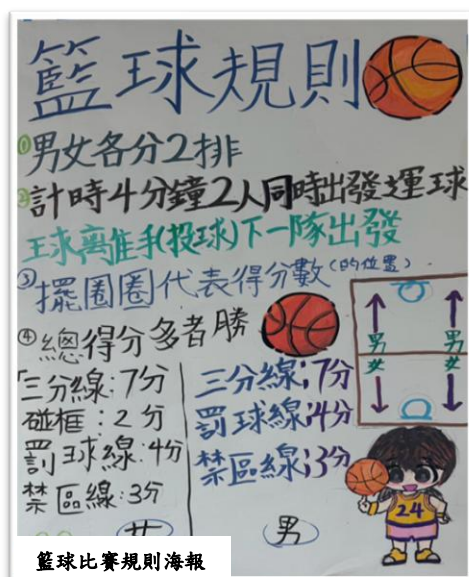
1. 班級試作：[Do] & [Check]：全班依照草案規則實際分組模擬對抗賽。試作後進行全班思辨：

規則對班上體能較弱的人會不會挫折感太重？對女同學會不會是友善的比賽規則。

2. PDCA 動態優化 [Act]：經由各班討論後，將反應意見給最終將其製作成「對抗賽官方規則海報」，並指派場地佈置與裁判組人選，體現主場班級全班共同對賽事負責的態度。

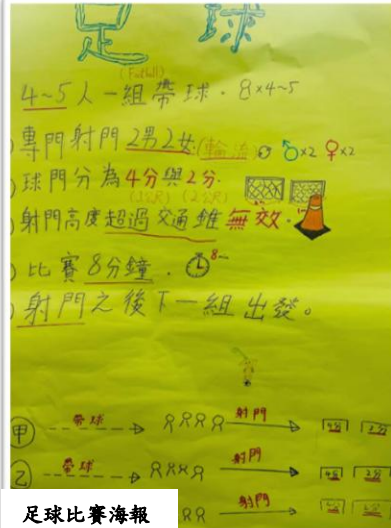
SEL 融入點

負責的決策	在制定規則時，將全班不同體能的同儕納入考量，做出兼顧「公平競爭」與「全員參與」的成熟決策
溝通與分享	在修訂規則的辯論中，練習清晰表達看法，並以開放心態接受別人的反對意見



心理韌性素養	學習接受球賽落敗的遺憾或個人表現的失誤，將挫折轉化為下一次進步的動能	7min	
三、綜合活動	(一) 全班討論		
1.比賽若遇到衝突現場如何處理	若比賽過程中，可能會有那些引起衝突的情況？ 可以提出來看看有無預防方法。		
2.自我冷靜辦法：複習三秒鐘冷靜法。	(二) 規則討論		
討論比賽規則有無不合理的地方，有需要提出修正的可將意見提出。（需考慮原規則是否經由練習無法達到或是不利運動表現較普通的學生）	(三) 優點大轟炸	學生進行規則說明	
請同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。	(三) 請班級提出比賽的名單順序，並準備參與第二次班級對抗賽。		

教學內容（學習引導及實施方式）		教學時間	備註
教學單元：東海世界杯足球賽 第七節【球感與自我掌控】停球、盤球			
領域	教學目標		
健體	熟練個人控球（停球、盤球、射門）與行進間傳接球（腳內側傳球、腳尖傳球）的力道控制與空間感。		
校訂SEL	自我管理與負責決策 (SEL)：能運用 SMART 原則設定個人足球基礎挑戰目標，在自主任務中落實自我提升。 自我覺察與情緒調節 (SEL)：在射門不進、盤球失誤時，能運用「三秒冷靜法」調控挫折與急躁情緒。 人際技巧與社會覺察 (SEL)：在團隊傳球與射門配合中，能體貼隊友的體能與速度差異，調整給球的距離，並給予他人建設性的讚美與回饋。		
一、準備活動		7min	
暖身；分享今年世足賽舉辦的相關消息請有參加足球社的同學分享練習與比賽的經驗			
二、主要活動			
1.核心技能練習：依照學生提出的上課需求表，進行基本停球（用腳底、腳內側將滾動的球穩定停在身體前方）與盤球（利用腳內側、外側輕觸足球，保持球不離身且能繞過障礙物）的練習。		8min	足球
2.SMART 個人目標設定 [Plan]：學生分組，每人利用 SMART 原則為自己量身打造今日的盤球挑戰（例：我挑戰在 1 分鐘內，連續用腳內外側變向盤球繞過 5 個三角錐且球不脫離身體範圍）。組員互相檢視目標是否具體且具可行性。		18min	
自主任務實作[Do]：學生利用任務卡進行自主練習，同組夥伴在一旁協助計時，並給予姿勢觀察回饋。			
SEL 融入點			
自我管理	學習評估自身對球感的控制力，建立透過練習可達成的精進計畫		

自我覺察		在盤球漏球、球滾遠時，或是一直達不到設定目標時，覺察內心是否開始急躁，練習將球踩住、深呼吸三秒，調整好身體重心再重新出發		
三、綜合活動				
(一) 優點大轟炸：請各組同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。				7min
(二) 技巧大分享：請足球盤球球技術較好同學進行示範以及分享相關技巧				
(三) 我會自我鼓勵：請同學分享在自我設定目標達成時，你會如何自我鼓勵？一直沒達成任務時，你的心情如何？你會如何自我鼓勵？				
---第八節課---				
【精準與團隊同理】腳內側傳球、腳尖傳球與動態射門配合				
一、發展活動				
暖身；擺好角錐球門，請兩位同學上來示範傳球後射門的動作，並討論如何傳球與射門。				
				足球 交通錐
		複習足球技能	雙人小組合作	
二、主要活動				
(一) 傳射技能解密：教師示範基礎傳球技巧：強調控球精準度的「腳內側傳球」，以及在緊迫狀態下快速推進、用腳尖部位短促點球的「腳尖傳球」。隨後導入組合動作：盤球後定點射門（一人盤球推進後傳球給隊友，隊友接球後直接起腳射門）。				8min
(二) 小組合作學習 [Plan] & [Do]：小組兩人一組進行「傳球後射門」動作練習。隊中的足球能力較好的同學在傳球時，需觀察不擅長球類隊友的跑動速度，細心調整傳球的力道與落點，讓隊友能舒服地停球與射門。				15min
(三) 小組討論 [Check]：小組練習後進行討論，檢視剛剛傳球出界或射門踢空的原因。嚴禁互相埋怨，而是找出具體的問題（如：傳球力道太重、射門時腳底打滑）。				n
(四) 再次練習[Act]:針對剛剛討論結果，進行調整練習。				3min
SEL 融入點				
社會覺察 (同理心)		球技去照顧體能相異的隊友。跑得慢的傳近點、跑得快的同學傳球點設置更前方，讓每位夥伴都能在接球射門中獲得成就感		
人際技巧		在隊友射門落空或踢偏時，練習對夥伴高喊「沒關係！角度抓得很好，下一球一定進！」用正向激勵維持團隊的凝聚力		
三、綜合活動				
(一) 優點大轟炸：請各組同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。(二) 技巧大分享：請多人傳球射門默契較好的小組示範以及分享技巧(三) 我會自我鼓勵：請同學分享在自我設定目標達成時，你會如何自我鼓勵？一直沒達成任務時，你的心情如何？你會如何自我鼓勵？				
---第九節---班級足球對抗賽規則修訂				
一、準備活動				
(一)暖身；足球主場規則說明				
1.球門以交通錐代替，分為大小球門各一，大球門為 2 分，小球門為 4 分				
2.場地為 30 公尺長，分為三段，前 16 公尺為團體盤球。 16~22 公尺為傳球區，22-30 公尺為射門區。				
				
足球比賽海報				

3.各班選出 2 男 2 女的射門員，輪流進行停球後射門 4.團體盤球時若掉球，全組同學暫停原地，派一位同學撿球後回來再開始進行盤球。 二、主要活動 (一) 班級試作：[Do] & [Check]：全班依照草案規則實際分組模擬對抗賽。試作後進行全班討論，檢視這個規則對會不會難以執行。 (二) 優化執行 [Act]：經由各班討論後，將反應意見給主場班級，並請主場班級同學將其製作成「對抗賽官方規則海報」，並指派場地佈置與裁判組人選，體現主場班級全班共同對賽事負責的態度。	20min 5min 7min 足球								
<table border="1" data-bbox="92 481 1295 779"> <tr> <th colspan="2">SEL 融入點</th></tr> <tr> <td>負責的決策</td><td>在制定規則時，將全班不同體能的同儕納入考量，做出兼顧「公平競爭」與「全員參與」的成熟決策</td></tr> <tr> <td>溝通與分享</td><td>在規則辯論的過程中，學習清晰有禮地表達看法，並以開放心態接受別人的反對意見與實作回饋</td></tr> <tr> <td>心理韌性 素養</td><td>學習接受球賽落敗的遺憾或個人表現的失誤，將挫折轉化為下一次進步的動能</td></tr> </table> 三、綜合活動 (一) 全班討論： 1.比賽若遇到衝突現場如何處理 若比賽過程中，可能會有那些引起衝突的情況？可以提出來看看有無預防方法。 2.自我冷靜辦法：複習「三秒冷靜法」，引導學生藉由深呼吸進行想法轉換。 (二) 規則討論 討論比賽規則有無不合理的地方，有需要提出修正的可將意見提出。（考慮原規則是否經由練習無法達到或是不利運動表現較普通的學生） (三) 優點大轟炸 請同學分享在練習中有看到表現好或練習認真的同學，並且能說出具體的讚美理由，全班進行鼓勵。 學生分工合作 教學省思 有比賽就有競爭心態，也容易營造爭取班級榮譽感的氣氛，但也會因此讓許多「運動能力好」的同學「求好心切」，容易以自己的角度以及看法加諸在其餘的同學身上，這往往也是引起同學間摩擦，甚至是引起情緒衝突的因素。在這幾節的體育課中，學生的自主性提高，或許相關的事件發生的機率會提高，因此利用學生分組活動的時候，將運動能力較好的同學擔任組長，並賦予了解組上同學學習情況還有「加油」的任務，若有發現同學表現好的時候，大力稱讚；表現未達理想的時候，大力加油，並給予指導，或是也可以跟老師說明，由老師過去了解學生的問題所在。教學中觀察學生經由提醒、訓練與執行對同伴的鼓勵言語，發現班級正向氣氛會提升，向心力也會相對增加。比賽中的觀察也發現賽前的衝突情況預想也有幫助，看到有類似情況發生（如較消極的同學態度較不積極；容易失誤的同學），都能用「沒關係，下次再補回來！」「如果快一點會更好，加油！」倒是分享「自我冷靜」經驗的時候，有同學分享出「當大家都有認真最重要，這次沒有得分，說不定下次就得分了。」預先用心情轉換的方式讓自我情緒可以更加平穩，三次的比賽也皆沒有發生言語衝突的事件，這也是在進行課程中最想看到的情況。	SEL 融入點		負責的決策	在制定規則時，將全班不同體能的同儕納入考量，做出兼顧「公平競爭」與「全員參與」的成熟決策	溝通與分享	在規則辯論的過程中，學習清晰有禮地表達看法，並以開放心態接受別人的反對意見與實作回饋	心理韌性 素養	學習接受球賽落敗的遺憾或個人表現的失誤，將挫折轉化為下一次進步的動能	
SEL 融入點									
負責的決策	在制定規則時，將全班不同體能的同儕納入考量，做出兼顧「公平競爭」與「全員參與」的成熟決策								
溝通與分享	在規則辯論的過程中，學習清晰有禮地表達看法，並以開放心態接受別人的反對意見與實作回饋								
心理韌性 素養	學習接受球賽落敗的遺憾或個人表現的失誤，將挫折轉化為下一次進步的動能								

(三) 第三階段：校訂 SEL 課程二

教學內容（學習引導及實施方式）	教學時間	備註
教學單元：情緒氣象台(一~三節) 本課程皆在進行班級對抗賽後，各班皆進行一節課的情緒氣象台，教學內容如下		

一、情緒氣象台 [Check]：各組圍成反思圈一同討論比賽的情形，成功或是失敗原因？有沒有是贏球或是輸球的關鍵因素。討論完填寫「情緒氣象台反思單」，梳理面對輸贏、失誤心情。

二、「優點大轟炸」[Act]：每位同學必須對隊友與對手各說出一項具體的優點（如：你剛才的腳底停球很穩、你運球定點投籃時很準）。



老師與學生共同分享

25min

反思單

15min

SEL 融入點

心理韌性 素養	學習接受球賽落敗的遺憾或個人失誤的挫折，將其視為下一次正式班際比賽的修正養分
健康溝通 與尊重	透過結構化的讚美，學習在高度競爭的對抗關係中，依然能維持對對手的尊重與對隊友的包容，遇見更好的自己與隊友

教學省思

孩子往往在比賽後都常會說「對方比較強」，所以才會輸球。但這節課對於學生的討論中發現，除了主場班級都贏下自己的主場比賽，會很具體的說出自己班上的所表現出來的優點外，但在輸球時往往有時候會不太清楚自己班上本身有遭遇到什麼樣的因素導致輸掉比賽。因此在輸掉比賽的班級，就會比較聚焦在「自我因素」的探討。當相對的在稱讚贏球班級的時候，也會提醒要說出具體的理由，藉由此來訓練孩子在稱讚他人的時候能更加具體化。而這次的班級對抗賽結果，皆為主場班級獲勝，剛好讓學生驗證在做好事前準備以及依照班級優勢所設定的規則與策略，是有助於比賽結果。

五、長下課練習的小故事

在訂定此教學計劃時，原本就設定好可能會有同學會不喜歡自己的下課時間被「佔用」的情形，因此與導師們討論後，決定若有這樣的情形產生時，我們採取的是尊重學生的意見，不想參與練習或比賽都予以尊重學生的想法。因此在前兩次下課練習的時候，乙班的三位女生就不太想參加，表明後尊重他們的意見，但前提是要跟導師說明下課時間會去哪裡。但後來發現那三位女同學都在樹底下看著大家練習。於是趁著練習時過去跟他們說：「你們若想參加隨時都可以進來」；「可以跟班上的同學一起玩唷！」可能也是採取尊重開放的態度，讓三位女同學可以無壓力的思考要不要和班上一同練習比賽，到跳繩第三次練習的時候，她們皆投入了練習，也樂在其中。

六、創意教學成效評估

（一）發展尊重他人、關懷社會的人文素養：運動精神的核心在於「尊重」。在共創規則時，學生需思考如何納入體能較弱的同學（社會覺察），展現對他人的關懷。透過競賽中的公平競爭與對裁判的尊重，將人文素養從口號轉化為場上的實踐。

（二）能夠接受他人意見及發表自己意見：在 PDCA 的「Check」環節，學生必須面對同儕的回饋與批評。這是一個練習開放心態的過程：學會如何在堅持己見與採納建言之間取得平衡。透過不斷的協商與優化，增進團隊合作的默契。

（三）培養解決問題的能力：運動場上充滿變數（如：下雨導致場地濕滑、隊員受傷）。學生需能即時發現關鍵問題，建立應變假設（如：更改規則或調整位置），並在下一場比賽中評估與驗證效果。這種在壓力下尋求最優解的能力，是未來生活的核心競爭力。

（四）培養表達、溝通和分享的知能：本課程是社交知能的練兵場。從討論規則到賽後復盤，學生需不斷練習清晰表達構想、在爭執中有效溝通，並在反思圈中大方分享挫折與成功。這不僅是資訊的交換，更是情感的共鳴與共感分享。

（五）培養自我超越的素養：課程強調「與昨天的自己競爭」。在自主練習與班級競賽中，學生設定階段性目標（如：跳繩連續次數從 50 次提升至 100 次）。這種對目標的貫徹力與勇於挑戰更高難度技術的精神，是培養自我超越核心素養的關鍵場域。

（六）增進自我瞭解，養成學生自信心：透過 SEL 的自我覺察，學生學習辨識自己在壓力下的情緒反應。當學生從原本不擅長的運動中，透過共創規則（如：擔任稱職的得分手）獲得成就感時，自信心便隨之建立。了解自己的體能優弱勢，進而發展出獨特的個人運動風格。



全班共創共榮