

共創「心」「動」力

遇見更好的自己與隊友



一、創新教學背景

在現行的體育教學中，技法練習往往重於心理素質培養，且學生多扮演被動的接收者。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，在體育課也常面臨競爭衝突或挫折容忍力低的問題。本次教學計畫打破常規，推動「學生共創共學」，將跳繩、籃球、足球三項運動與社會情緒學習（SEL）結合。透過導入 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），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，負責運動學生須分組討論並設計專屬的訓練菜單，例如：如何利用創意跳繩組合動作來提升趣味性？在籃球與足球練習中，如何設計適合不同體能程度隊友的傳接球練習。



學生共創

（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，以及比賽中的摩擦。本教學背景強調「情緒覺察」。當學生在下課時間進行班級競賽時，運動場便成了實踐 SEL 的現場。我們設計了「情緒氣象台」的情緒反思單，活動進行後可以針對自己情緒做審查，並能在下次提醒自己面臨情緒問題時可以用合適態度去處置，甚至能激勵場上的夥伴。

（三）提升學生活動量

班班有冷氣的教室環境，我們察覺到下課時學生漸漸地不喜歡到戶外活動，整天的身體活動量顯著的下降，因此透過共創，學生會利用下課時間自主練習。他們不再是被動地參與學校規定的「大下課跳繩」，而是為了達成小組共創的「花式跳繩目標」或「班際球賽積分」而主動練習。這種從內而外的動力，結合了體育課的專業指導與下課時間的同儕實踐，建立了一個完整且具備情感連結的動態生活。



自主練習

二、教學目的

（一）建立「自我管理」與「負責決策」的運動素養

我們不直接給予訓練計畫，而是讓學生在跳繩、籃球、足球的學習中，需學會評估個人與團隊的體能現況，並在共創過程中做出決策，設定合理的挑戰目標（SMART 原則）。例如：在跳繩班際競賽中，應如何安排跳繩動作，才能讓每位成員發揮所長並感到被尊重。

（二）培養「人際技巧」與「團隊協作」的實踐力

運動是練習溝通的最佳途徑，在高度競爭的班級對抗賽活動中，保持良好運動家精神。練習在比賽中給予隊友「建設性的回饋」，而非指責；學會如何處理意見分歧，並在壓力環境下維持良好的團隊互動。

（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。透過課後反思日誌或小組分享，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「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。最重要的是，透過成功的團隊合作經驗，讓學生在畢業前夕建立對運動的正向情感，將規律運動習慣轉化為一種自我照顧的生活型態。



班際聯合練習



協助佈置比賽場地

三、創新教學之理念與作法

（一）體育課的延伸

本教學單元為 14 節課（健體領域 12 節，校訂彈性時間 4 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	4	12
內容	籃球、跳繩、足球各 4 節（技能教學、主場班級規則試驗）	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

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。接下來透過體育課的各項技能教學，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？由學生試作感受與充分討論下決定最終對抗賽規則，最後協助對抗賽的場地佈置進行比賽。



製作規則海報

（三）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 步驟進行課程編排能確保教學內容不斷優化，並深度整合學生的體能與心理成長。

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、調整組別、優點大轟炸	持續改進、解決問題

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 步驟進行課程編排能確保教學內容不斷優化，並深度整合學生的體能與心理成長。

（四）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，將自我管理轉化為一種專業的運動員素質。



班級情緒氣象台

四、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與厚度。

（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。



討論分享規則