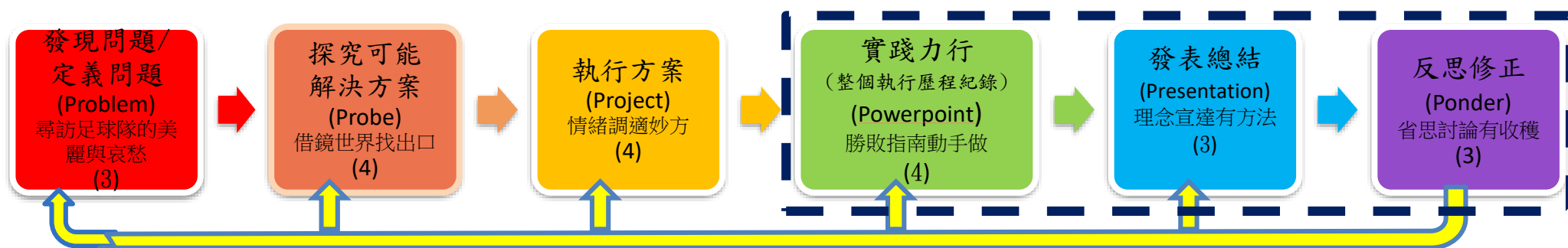


臺南市公(私)立佳里區佳里國民小學 115 學年度第一學期六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	情緒控球員~控球控心，風度勝敗	教學節數	共(21)節
學習情境	佳里國小創校逾 125 年，足球隊成立於民國 58 年，由一群熱心足球運動的家長發起組隊，由本校黃鯤樑老師擔任教練及課業輔導之職，每日利用課餘時間練習，一年之後稱霸（原台南縣）足壇。至 69 年名揚四海，足球運動達於顛峰。然而，在多年的競技與發展歷程中，球隊經歷過無數次稱霸的喜悅，也面對過沉谷與招生的起落。這些在綠茵場上不斷上演的「勝與敗」、「榮光與挫折」，正是佳小校園裡最真實、最珍貴的生命教育素材。		
待解決問題(驅動問題)	不論是在足球場上還是在我們的日常生活中，我們應該如何看待比賽的勝敗？我們能從佳小足球隊與世界足球的奮鬥史中，提煉出什麼樣的運動家精神與情緒調適心法，來幫助自己與他人面對生活中的輸贏？		
跨領域之大概念	交互作用與穩定：探究運動競技中「勝敗結果、情緒反應與自我成長」的相互作用，表達運動家精神對個體心理穩定與社會互動的影響。		
本教育階段總綱核心素養	E-C2 具備理解他人感受 ，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務 的素養，並認識與包容文化的多元性。		
課程目標	學生能夠結合校內足球隊精神，設計出倡導「健康得失心與情緒管理」的「勝敗調適指引傳單」與「運動家精神宣導方案」，將這份能量分享給校內同學。		
表現任務 (總結性)	任務類型： ☐ 資訊類簡報 ☒ 書面類簡報 ☐ 展演類 ☒ 作品類 ☐ 服務類 ☐ 其他_____		
	服務/分享對象： ☒ 校內學生 ☒ 校內師長 ☐ 家長 ☐ 社區 ☐ 其他_____		
	1. 「球場上的情緒大師」面對勝敗指引手冊/傳單：小組合作設計一份圖文並茂的傳單，結合世界與佳小的足球賽事案例，提供如何面對失敗與挫折的情緒調適心法（Slogan）。 2. 運動家精神宣言發表：小組發表設計理念，並透過口語表達向全校或同儕宣導「如何當一個贏得漂亮、輸得起、不畏挑戰的情緒控球員」。		

PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)



教學期程 (節數)	單元問題	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)	學習資源 (自選編教材或學習單)
第一週 第三週 3	1. 佳小足球隊在歷史長河中，經歷過哪些巔峰與低谷？ 2. 當球隊在比賽中面臨失敗或招生的不如意時，球員跟教練是如何調適的？我們自己對勝敗的感覺又是什麼？	佳小足球校隊史、勝敗經驗的覺察與探討	歸納學校足球隊的興衰歷程與面對勝敗、困境時的態度，並覺察分析自己在生活或體育活動中面對「贏與輸」時的情緒反應。	1. 閱讀與探討佳小足球隊的奮鬥史簡報，理解「勝敗乃兵家常事」在歷史中的軌跡。 2. 學生透過訪談足球隊成員或教練，了解球員在「輸球後」如何整理心情、重新投入訓練。 3. 「我有話要說」分享會：分享自己曾經輸掉比賽（或考試、遊戲）的痛苦經驗，以及贏得比賽時的反應，小組共同歸納「健康得失心」的重要性。	口頭評量 分享佳小足球隊的精神。 口頭評量 分享自己的經驗。	學校足球歷史簡報
第四週 第七週 4	1. 世界知名職業球隊或球星，在世界盃等高壓賽事中是如何面對輸贏的？ 2. 什麼是令世界動容的「運動家精神」？	世界知名球隊的勝敗故事、國際體壇的運動家精神案例	認識世界經典球隊及其在面對巨大勝敗壓力時的應對機制。歸納並分析	1. 各組上網搜尋並整理世界知名球隊（如巴西、阿根廷、日本隊等）在國際賽事中的勝敗歷史。 2. 研討經典案例：如「球隊在輸球後仍清理休息室、向觀眾鞠躬致謝」，或「頂尖球員在對手受傷時主動協	實作評量 資料檢索與摘錄	世界盃與世界著名球隊賽事影音片段、運動家精神精彩紀實資料

			優秀球員如何管理場上情緒、尊重對手，並將失敗轉化為成長動能。	助」等，探討這對個人人格及球隊形象的交互作用。 3. 小組整理出哪些行為屬於「真運動家精神」(勝不驕、敗不餒、尊師重道、相互合作)。	實作評量 小組發表從世界盃賽事學到的情緒風範。	
第八週 第十一週 4	1. 如何將「不計一時得失、重視團隊成長」的信念，轉化為吸睛的心靈標語(Slogan)? 2. 面對失敗時，有什麼具體的情緒調整心法可以推廣?	面對挫折的心理韌性策略、正向情緒標語與文案設計	分析並萃取出能帶給人力量的文案元素，並設計出結合體育與心靈調適、能激勵他人「正向看輸贏」的招牌標語(Slogan)。	1. 分享生活或廣告中極具力量的座右銘，探討其如何安定人心。 2. 分組搜尋情緒調適(如：深呼吸、同理心、目標重設)的心理策略。 3. 腦力激盪：將佳小足球的精神與世界球星的面對勝敗態度融合成一段標語。例如：「贏，贏得起風度；輸，輸得出骨氣！」或「綠茵場上無勝敗，汗水背後是成長」，並撰寫搭配的心情指南文案。	實作評量 設計運動家精神標語設計並完成「面對輸贏，我可以這樣做」調適文案草稿。	運動心理學調適心法簡報、文案設計基礎範例
第十二週 第十五週 4	1. 如何設計一張能引起全校共鳴、具啟發性的「勝敗調適與情緒管理」傳單? 2. 版面該如何配置才能完美呈現圖文?	圖文排版技巧、「情緒控球員~勝敗指南」傳單實作	能製作並分享包含勝敗故事、調適策略與運動家精神的實用宣導傳單。	1. 小組討論傳單的版面配置、以運動場(綠色、熱血色調)為基底，進行草圖設計。 2. 進行「情緒控球員~勝敗指南」傳單創作：將前幾週討論的世界與佳小賽事案例、心理調適五步驟、小組創立的運動精神標語整合進傳單中。 3. 分組修潤與美化，確保圖文並茂，吸引國小學生閱讀。	實作評量 完成「情緒控球員~勝敗指南」傳單創作。	紙張/彩繪材料、平板或設計軟體(如Canva 或手繪工具)
第十六週 	1. 如何透過口頭發表，清楚向他人宣導「享受	溝通與表達技巧、	運用合宜的口語發表與	1. 分組演練發表：如何用有說服力的聲音，向同儕推廣「不計較輸		

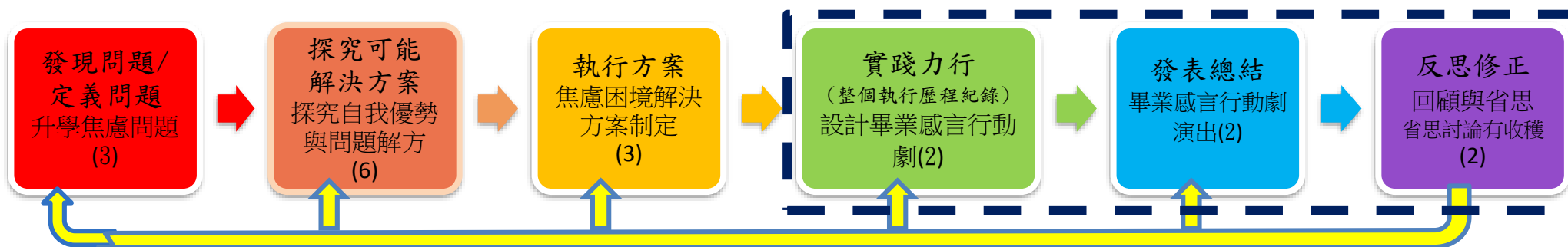
C6-1 彈性學習課程計畫(第一類 PBL)

第十八週 3	過程，大於計較一時輸贏」的觀念？ 2. 我們的作品如何發揮校園影響力？	「運動精神與勝敗哲學」分享發表	肢體技巧，傳達傳單的設計哲學與情緒調適心法，發揮同儕教育的社會效益。	贏，但在乎運動家風度」的心態。 2. 在校內（如穿堂、體育課、或朝會）實際進行傳單發表與發送，將這份「健康得失心」的心法推廣給同學。 3. 收集同學或教練對於此項運動家精神宣導的反饋意見。	實作評量 小組發表傳單。	
第十九週 第二十一週 3	1. 經歷了這學期的探索，我們對「勝敗」與「情緒控制」有了什麼新的體會？ 2. 這對我們未來面對升學與生活中的種種挑戰有何啟示？	PBL 探究歷程回顧、個人情緒調適心得	有效對 PBL 探究與發表歷程進行深度檢討與反思。	1. 整理校內師生對傳單發表的反饋，分析我們的宣導帶來了哪些改變。 2. 個人反思：寫下在「足夢」課程中最大的收穫。想一想，如果未來在學習上遇到挫折（如同輸球），我要如何運用這學期學到的「情緒控球心法」來調適？	實作評量 省思與回饋	

臺南市公(私)立佳里區佳里國民小學 115 學年度第二學期六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	情緒控球員~破浪未來，焦慮有解	教學節數	本學期共(18)節
學習情境	鳳凰花開的季節即將到來，六年級的你們即將告別熟悉的國小校園，踏入充滿未知的國中生活。面對新的環境、陌生的同學以及加重的學業壓力，心中不免感到既期待又不安。在這個過渡期，你們將化身為「未來導航員」，一起探索如何在這波變動的浪潮中，找回內心的穩定，並為自己做出最好的選擇。		
待解決問題	面對升學與人際變動的焦慮問題，學生如何有效提升自我效能感並做出負責任的選擇？		
跨領域之大概概念	改變與穩定：探究升學變動與焦慮，提升自我效能、做出決策以達內在穩定。		
本教育階段總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力， 並透過體驗與實踐 處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
課程目標	學生能夠提升自我效能感，並具備情緒管理與負責任決策的核心能力，以自信面對升學轉變期的挑戰。		
表現任務 (總結性)	任務類型： ☐ 資訊類簡報 ☒ 書面類簡報 ☒ 展演類 ☐ 作品類 ☐ 服務類 ☐ 其他_____		
	服務/分享對象： ☒ 校內學生 ☐ 校內師長 ☐ 家長 ☐ 社區 ☐ 其他_____		
	完成「焦慮問題海報」，並演出「情境劇-行動未來劇」。		

PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)



教學 期程 (節數)	單元問題	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)	學習資源 (自選編教材或 學習單)
第 1 週 第 3 週	即將進入國中，面對新同學、新環境，有哪問題與焦慮？其中哪個焦慮問題最需要解決？	國中焦慮 問題識別	察覺與分類國中生 活焦慮問題，並評 估最需要解決的焦 慮問題。	1. 小組討論升上國中可能會面臨的問題並將具體的焦慮寫在便條紙上，一張便條紙寫一件具體的焦慮問題。 2. 小組合作分類焦慮問題，將不同類型的焦慮便條紙，貼在壁報紙上，並加以命名，如學業焦慮、人際焦慮、生活焦慮等。 3. 小組察覺哪類焦慮數量最多及分析其背後的因素。 4. 從 1 分/輕鬆到 10 分/極度焦慮在焦慮便條紙上寫上組員對這些問題的焦慮指數。 5. 小組統計出焦慮指數最高的焦慮問題，找出小組最需要解決的焦慮問題並上台發表。	實作評量 設計並完成「焦慮問題 海報」	便條紙、壁 報紙
第 4 週 第 9 週	我們該如何發掘內在優勢，來提升面對這些困境與焦慮的自信？	自我優勢 與自我效能感	分析自我優勢，提 升自我效能感	1. 分析自己的優點、擅長的技能、好的特質、遇到問題可以尋求的對象、資源及自己的焦慮並完成「自信羅盤」學習單。 2. 小組討論如何運用羅盤中的優勢與資源來減輕焦慮。 3. 和組員分享「自信羅盤」學習單，比較雙方的差異並給予對方肯定，最後，針對對方的焦慮問題分享感受並給予建議。	實作評量： 完成「自信羅盤」學習 單	「自信羅 盤」學習單
第 10 週 第 14 週	如何將面臨的焦慮問題轉化為有效且可行的行動步驟？ 如何設計升學轉變期	焦慮應對 策略分析 、焦慮困 境解決方	蒐集並分析解決焦 慮問題的多元策 略，歸納成具體可 行的行動步驟。評 估決策步驟，設計	1. 小組分工，以多元方式蒐集「最需要解決的焦慮問題」之解決策略與方法。 2. 小組統整歸納資料並從中選出 3 個有效、可施行的策略，並將其步驟化。 3. 將相對應的策略步驟寫在便條紙上，依	實作評量 發表解決焦慮問題的行動 步驟。	焦慮海報、 決策檢核表

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類 PBL)

	常見困境與焦慮的難題核心並制定負責任的行動策略？	案制定	出可實踐的解決方案。	序貼在「焦慮海報」上。 4. 小組上台發表解決焦慮問題的行動步驟。 5. 小組蒐集資料並討論負責任決策的步驟：鎖定問題→盤點資源→選定策略→評估後果→採取行動→反思修正。 6. 小組總結焦慮問題、自信羅盤、解學策略等學習，安排情境、評估結果，制定出一個負責任且可實踐的焦慮困境解決方案。	實作評量 制定焦慮困境解決方案。	
第 15 週 第 18 週	「畢業感言行動劇」如何展現學習成果？	行動劇設計	編排與調整行動劇腳本內容。	1. 小組將解決方案轉化為「畢業感言行動劇」。 2. 進行分組排練與細節調整。 3. 小組發表並票選代表全班的「畢業感言行動劇」。	實作評量 完成行動劇腳本。 實作評量 「畢業感言行動劇」演出及回饋分享。	