



# 附 件

類別	教案內容請掃描 QR Code	回饋意見
	<p>體適能</p> 	
	<p>田徑</p> 	

類別	教案內容請掃描 QR Code	回饋意見
	<p>舞蹈</p> 	
	<p>網牆</p> 	

類別	教案內容請掃描 QR Code	回饋意見
	<p>陣地攻守</p> 	
	<p>守備跑分</p> 	

## 素養導向體育課程教學實驗記錄表

### 壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：挑戰類型運動(田徑)
- 二、教材原始學習階段：第五學習階段
- 三、原始作者：陳大亨、何大仙
- 四、教學實驗學習階段：第四學習階段
- 五、教學者：陳大亨
- 六、實驗節次：共8節，實施第1-4節

### 貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		教學者	陳大亨
實施年級	第五學習階段		總節數	8 節
單元名稱	跑跑跳跳			
教材來源/參考	自編、體育課好好玩教案(網址)			
教學資源/設備	自製色卡、大撲克牌、接力棒、皮尺、碼表			
學習重點	學習表現	<p>1d-V-1 <u>分析各項運動技能原理</u></p> <p>3c-V-3 <u>因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。</u></p> <p>3d-V-2 <u>應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</u></p> <p>4c-V-2 <u>檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</u></p> <p>4d-V-1 <u>完善發展適合個人之專項運動技能。</u></p>	領綱 核心 素養	<p>健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種</p>
	學習內容	Ga-V-1 <u>跑、跳、推擲的基本技術</u>		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	<p>田徑為挑戰類型運動，此單元之主要教材為跑與跳。為了使學生瞭解三級跳遠背後的原理，將透過5E教學策略，以實驗活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現(健體-E-A1)，並透過實驗、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動「更高、更快、更遠」有關的學習任務，培養思考與解決問題的能力(健體-E-A2)。</p>			

為使學習重點與學習目標對應關係更明確，請將使用的概念以底線標記(學習表現盡量完全對應，學習內容可部分對應)。

各單元之設計理念，及其使用的核心素養轉化策略，請移至此格。

學習目標	
6.	能理解三級跳遠的技能原理，並能分析不同身體條件或跳遠方式對技能表現的影響(Ga-V-1, 1d-V-1)。
7.	理解助跑速度與起跳方式對三級跳遠的影響，並能選擇適合自己的三級跳遠方式 (Ga-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2)。
8.	願意與他人合作，並透過觀察、評估、實驗與思考來解決跳遠技能學習的問題 (Ga-V-1, 1d-V-2, 4d-V-1)。

為了呈現與課綱的連結，請於各「學習目標」後方加註「學習內容」與「學習表現」之代碼。

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	走與跑 I—步頻的變化與速度	V
	2	走與跑 II—步幅的變化與速度	V
	3	走與跑 III—身體重心與行進方向改變(繞跑)	V
	4	走與跑 IV—速度的變化(追逐跑)	V
	5	跳躍 I—預備姿勢與力量	
	6	跳躍 II—行進速度與力量控制 (跳躍水坑)	
	7	跳躍 III—行進速度與起跳力量控制(跳躍小山丘)	
	8	跳躍 IV—起跳姿勢與力量控制(連續跳躍)	

請勾選您實際進行教學實驗的節次

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p><b>本節重點：飛越尋寶—連續跳躍之步幅與步法</b></p> <p><b>動員活動(Engagement) (15mins)</b></p> <p>(一)課程預告、安全注意事項提醒</p> <p>(二)動態熱身：原地抬腿拍手、小碎步、高抬腿、交互蹲跳</p> <p>(三)分組：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>抽撲克牌並依花色分組「梅花、黑桃、方塊、紅心、KQ」(每類6張，共五組)</li> <li>各組依序至指定的出發點聚集，派一人將該組所有的牌散落至「對岸」。</li> </ol> <p>(四)飛越尋寶—跑步版</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>規則：由己隊之起點出發，輪流跑步至對岸撿拾撲克牌，撿完為止</li> <li>獲勝條件：點數「加」起來最大的隊伍獲勝。</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border: 1px solid black;">圖片</div> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border: 1px solid black;">圖片</div> </div> <p>(五)飛越尋寶—跳躍版</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>規則：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)進行方式同上，但是在兩岸之間必須以跳躍移動，過程需</li> </ol> </li> </ol>	<p>請於相對應的位置添加圖片。</p>

踩「圓點」

(2)各組發五片圓點，各組自行布置「落腳點」。

2. 場佈：兩分鐘時間討論+佈點
3. 獲勝條件：將取得之撲克牌，點數「加減乘除」之後有最多「10」即獲勝。



#### 實驗活動(Experiment) (15mins)

(一)概念引導：

1. 在剛剛活動中的策略為何？選牌？佈點？
2. 佈點的軌跡(一直線or左右稍微錯開)與間隔距離的考量？
3. 每一點的間隔距離，哪一步最大？起點、中段、最後一步？

(預期回答:最後一步，因為前面可以當加速；不

(二)實驗活動

1. 命題：在只能跳三步(不含落地)的條件下，如何獲最佳成績？
2. 操作：
  - (1)五人一組，輪流當跳遠者，每人至少試跳三
  - (2)安排三位觀察者於跳遠路線旁，其分別在跳遠者落地處放置圓點(放置在腳跟)，並估算距離。

#### 解釋活動(Explanation) (5mins)

(一)概念引導

1. 介紹三級跳遠的標準步法(單腳跳→跨步跳→跳躍)及其原理  
(原理提示：在每一步的水平速度與垂直速度取得最佳平衡)

(二)解釋活動

1. 請各組同學由紀錄表中挑出每人的最佳成績的那一次試跳，並圈出「步伐最大的那一步」！(第一步、第二步或第三步跳)
2. 請同學思考歸納成績最好的跳遠方式，並推論其理由。
3. 請同學比較標準步法與自己慣用步法的差異，並討論還有何種方法可以提升跳遠的距離？

#### 闡述活動(Elaboration) (5mins)

(一)集合學生，並邀請同學分享測量及討論結果

(二)命題一：要跳得遠，力量如何分配(那一步最遠)？

(三)命題二：標準步法(單腳、跨步、跳躍)與自己的步法之差異為何？為什麼？



#### 評價活動(Evaluation) (5mins)

- (一)引導學生思考最適合自己的三級跳遠步法為何？
- (二)思考可以透過何種方式提升自己的表現(跳得更遠)？

為兼顧素養的廣度(核心素養)與領域的深度(學習重點)，請將學習重點與素養能彼此呼應/相輔相成的教學活動予以說明，並於相對應的段落加註相關指標。

\*一節課約標記一至二處即可。

透過夥伴協助測量跳遠距離來了解自己與他人的三級跳遠動作表現(1d-V-1, Ga-V-1)，並引導其思技能原理，以及自我提升動作表現的策略(健體-U-A1)

使學生分享使用之策略，並引導其思考與嘗試在特定情境下(三級跳遠)如何提升自己動作表現(健體-U-A2)

附件二、素養導向體育課程教學實驗記錄表單—撰寫案例(格式)(續)

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第2節		
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第3節		

為方便閱讀，請「另起新欄位」來呈現下一節課的教案。

參、教學實施自我檢核及教學省思

素養導向教學自我檢核指標						
符合程度					指標項目與內含	
符合	V				未安排	整合知識技能與態度（不僅教知識也要教技能與情意）
符合		V			未安排	情境化脈絡化的學習（不僅教結果也重視學習的歷程）
符合			V		未安排	學習歷程、方法與策略（不僅教抽象知識更重視情境學習）
符合			V		未安排	實踐力行的表現（不僅要在學校中，更要能落實於日常生活）

試教成果與教學提醒	



附件二、素養導向體育課程教學實驗記錄表單—撰寫案例(格式)(續)

肆、附件(實施成效彙整，如教學過程中所發現的注意事項、個人心得與反思、學生作業和學習單—挑選代表性的呈現等)

附件 肖像授權 (家長) 同意書

## 肖像授權同意書

本人\_\_\_\_\_ (被拍攝者/未成人之法定代理人) 同意並授權拍攝者拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像，由拍攝者使用於教育部體育署所辦理之學校體育課程與教學 QPE 發展計畫上。本人同意上述著作 (內含上述授權之肖像)，該拍攝者就該攝影著作享有完整之著作權。

立同意書人：

身分證字號：

電話：

住址：

中 華 民 國

年

月

日

相關資料



體育教材教法  
叢書



## 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫-教學實驗支持措施實施計畫 (草案)

### 壹、目的

透過相關教學與輔導資源之提供，鼓勵參與本計畫相關活動之教師返回各縣市進行專業社群交流，並藉由公開授課蒐集教學實驗之回饋意見，以提升本計畫團隊所研發之六類素養導向體育教材（田徑、體適能、舞蹈、陣地攻守性球類、網牆性球類、守備跑分性球類）推動成效。

### 貳、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部體育署
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

### 參、實施對象

參與教育部體育署【學校體育課程與教學 QPE 發展計畫】之「教材研發教師」以及「教學實驗教師」。

### 肆、實施方式

為鼓勵教師以公開授課之方式將所學習之課程理念與教學示例返校實踐，藉此進行滾動式修正，以獲得符合理論與實務需求的素養導向教材示例，並深化課程推動效果。本計畫之教學實驗支持措施共分為下列三種級別類型，每位教師僅可針對一類提出申請，並請於期限內將申請表（附件 1）mail 至電子信箱 106edupe@gmail.com。

#### 一、校內社群

- 1.辦理方式：以共備教師的形式，召開 1 至 2 次的會議共同討論／備課，相互給予意見回饋。
- 2.組成人員：人數以 2 至 5 名為限。

序號	組成人員	說明
1	授課教師	即申請本計畫教學實驗支持措施之教師
2	共備教師	需為同校之健體領域教師；非必要成員
3	外部專家	輔導教授／種子教師

- 3.相關表件：共備紀錄表、觀課紀錄表及教案格式。

#### 二、校際公開授課

- 1.辦理方式：需包含與共備教師共同備課、公開授課及專業回饋（議課）。
- 2.組成人員：每場次觀課人數 5 至 10 人。

序號	組成人員	說明
1	授課教師	即申請本計畫教學實驗支持措施之教師
2	共備教師	(1)他校之申請本計畫教師；至少 1 名 (2)同校之健體領域教師；非必要成員
3	外部專家	輔導教授／種子教師
4	觀課人員	不限校內或校外教師

- 3.相關表件：共備紀錄表、觀課紀錄表、議課紀錄表及教案格式。

#### 附件四、學校體育課程與教學 QPE 發展計畫-教學實驗支持措施實施計畫 (草案) (續)

##### 三、區級以上公開授課

- 1.辦理方式：需包含共同備課、觀課前會議（說課）、公開授課及專業回饋（議課），專業回饋由輔導教授／種子教師帶領觀課人員給予回饋建議，觀課人員可開放區域性他校教師觀摩交流。
- 2.組成人員：每場次觀課人數以 30 人為限。

序號	組成人員	說明
1	授課教師	即申請本計畫教學實驗支持措施之教師
2	共備教師	(1)他校之申請本計畫教師；至少 1 名 (2)同校之健體領域教師； <b>非必要成員</b>
3	外部專家	輔導教授／種子教師
4	觀課人員	需包含校外教師

- 3.相關表件：共備紀錄表、觀課紀錄表、議課紀錄表及教案格式。

##### 四、注意事項

- 1.校內社群與校際公開授課，所有參與本計畫活動之教師皆可申請；區級以上公開授課，受理名額為 30 人。
- 2.共備教師若為他校申請本計畫之教師者，需以相同教材進行公開授課。
- 3.請授課教師依各直轄市、縣（市）教育主管機關或所屬學校規定，自行辦理公開授課相關程序。
- 4.有關各類別所需之共備紀錄表、觀課紀錄表、議課紀錄表及教案格式請分別參閱附件 2、附件 3、附件 4 及附件 5。

##### 伍、實施期間

###### 一、申請期間

- (一) 107 學年度第二學期：108 年 2 月 11 日至 3 月 9 日下午 17:00 止。
- (二) 108 學年度第一學期：108 年 8 月 16 日至 9 月 12 日下午 17:00 止。

###### 二、授課期間

配合本計畫期程，107 學年度第二學期公開授課應於 108 年 5 月 17 日前完成；108 學年度第一學期則於 108 年 11 月 15 日前完成。

##### 陸、相關支援

###### 一、提供諮詢服務

配合授課教師實際需要提出申請，進行個別輔導、實務探討或擔任議課主持人。

###### 二、相關經費補助

本支持措施所需經費由學校體育課程與教學 QPE 發展計畫項下經費支應，經費概算表請參閱附件 6。請於活動辦理完成後 2 周內，將經費概算表、簽到表及領據等核銷相關資料郵寄至國立臺灣師範大學體育研究與發展中心（地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號）。

##### 柒、配合事項

- 一、授課教師應選用本計畫團隊所研發之六類素養導向體育教材（田徑、體適能、舞蹈、陣地攻守性球類、網牆性球類、守備跑分性球類）進行公開授課。

#### 附件四、學校體育課程與教學 QPE 發展計畫-教學實驗支持措施實施計畫 (草案) (續)

二、請授課老師於活動辦理完成後 2 周內，將公開授課相關資料（含教案、教材、觀課紀錄表、課前說明及課後討論紀錄、授課錄影帶及活動照片等）彙整後提供本計畫團隊備查。另請針對公開授課之教材進行成效評估，提出檢討修正，以了解各教材在教學過程中的實施注意事項，並擇優將修正後教案及教學影片上傳至體育教材資源網，以作為後續推廣示例精緻化的證據。

三、有關公開授課流程表請參閱附件 7。

#### 捌、建議行政敘獎

一、校級：完成計畫所需公開授課程序者，嘉獎一次。

二、區級：完成計畫所需公開授課程序者，嘉獎兩次。

玖、本計畫如有未盡事宜，主辦／承辦單位保留變更、修改之權利。

「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫-教學實驗支持措施」申請表

學 校 名 稱			
授 課 教 師			
聯 絡 電 話		電 子 信 箱	
公 開 類 別	<input type="checkbox"/> 校內社群 <input type="checkbox"/> 校際公開授課 <input type="checkbox"/> 區級以上公開授課		
實 施 時 間	_____年_____月_____日 (星期_____) 第_____節		
實 施 班 級			
實 施 教 材	類 別	<input type="checkbox"/> 田徑 <input type="checkbox"/> 體適能 <input type="checkbox"/> 舞蹈 <input type="checkbox"/> 陣地攻守性球類 <input type="checkbox"/> 網牆性球類 <input type="checkbox"/> 守備跑分性球類	
	適 用 階 段	<input type="checkbox"/> 第一階段 <input type="checkbox"/> 第二階段 <input type="checkbox"/> 第三階段 <input type="checkbox"/> 第四階段 <input type="checkbox"/> 第五階段 <input type="checkbox"/> 第六階段	
	單 元 名 稱		
共 備 教 師 (可視人數自行增列)	校 名		
	姓 名		
觀 課 教 師 預 計 人 數			
其 他 說 明 事 項 (若無可不用填寫)			

## 個人反思

為了提升系列活動課程的效率，我們希望您能簡單的整理自己對體育教學的理念與經驗，特別是自己在體育教學上感到最滿意或擔憂的事項。相關問題如下，您可以選擇以短文、照片或您覺得最能代表自己想法的影片（30 秒至 1 分鐘）來呈現。我們會邀請您在後續的「預備會議」（2/26 或 2/27）或「增能工作坊 I」（2/28）與夥伴及講師分享。

一、您希望透過體育課帶給學生什麼？您如何安排/架構自己的體育課？從過去到現在，您對體育教學的理念是否有何轉變？為什麼？

二、您認為十二年國教健體領域課程綱要最重要的精神為何？在轉化或執行過程中，最認同、疑惑、困難…的部分？希望獲得什麼樣的協助？