

核心任務架構之分期學習目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
田徑 跳遠	能在包含不同跑、跳、跨姿勢的遊戲中展現平衡與協調。	能覺察力量的控制方式，在遊戲中展現不同方向、距離、高度的跳躍動作。	能做出助跑銜接起跳及落地的基本動作。 能覺察助跑速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。 能與夥伴討論如何增進跳遠表現的練習方式。 能了解跳遠簡單的運動規則(丈量位置、起跳位置)。	能找到適合自己的起跑點，並以合適的助跑、起跳、落地動作來進行跳遠的挑戰。 了解田徑跳遠的規則，能與夥伴合作進行跳遠練習與挑戰所需的觀察、測量。	了解跳遠的技能原理，能擬定與執行可提升跳遠成績的練習，並以此協他人或自我精進並能擔任裁判與測量。 能以有效率的方法來進行跳遠的挑戰，追求個人最佳成績。

一、術科課程主題：中學組—田徑跳遠（發展期）

二、設計者：陳菽慈老師/臺北市立松山高級中學

詹恩華老師/高雄市海青高級工商職業學校

三、單元學習目標與核心問題設定

學習重點	學習表現	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 1d-V-1 分析各運動技能原理。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。	教材 核心 問題	<p>你知道自己能跳多遠嗎？ (如何跳得更遠)</p> <p>一、 整體動作：分析跳遠動作的原理是？ 二、 助跑： (一) 如何找到屬於自己適當的助跑距離？ (二) 如何維持跳遠助跑時的速度？ 三、 起跳：如何起跳踩板跳更遠？ 四、 落地：如何安全落地？</p>
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		
核心素養	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。			
學習目標	一、 能分析跳遠的基本原理、動作精神與運動規則，能夠反思跳遠的動作技能及比賽規則與策略 (1d-V-1, 3c-V-1, Ga-V-1)。 二、 運用小組討論、觀察任務、練習提升基本動作的學習與安全，並透過影片反思與實務操作，理解助跑時節奏感、合適的助跑距離、起跳與安全落地，思考與討論來解決學習任務 (3c-V-2, Ga-V-1)。			

四、單元課程大綱 (以該單元於 109-1 實際授課節數來規劃，無須寫滿六節課)

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
每節重點	診斷跳的能力，並認識跳遠的動作原理與能做出安全落地。	能善用資訊媒體工具，分析與反思自身最大力量起跳踩板動作。	嘗試丈量最適合自身的助跑距離，並有效維持跳遠助跑時的節奏。	分析自己與他人的跳遠技巧，並學習成果展示與反思。	
使用教學活動	準 1 準 2 主 1	準 2 主-2	準 1 主-3	主-4 綜 1	

五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準-1</p> <p>【跳躍吧!少男少女-1】(熱身+安全落地)</p> <p>■ 核心情境：建立學生對跳遠的信心與安全完成落地動作。</p> <p>一、 情境內容：教師設計有不同高度的硬式箱子/跳箱/頒獎臺等，排成三排，每排內容包含三個情境佈置如下方說明，並於每個箱子後放置軟墊/綠波墊子。</p> <p>(一)第一個：高箱子，起跳點放置靠近高箱子的距離。</p> <p>(二)第二個：低箱子，起跳遠放置較遠的距離。</p> <p>(三)第三個：中低高度的箱子，直接跳過箱子，不設起跳點。</p> <p>二、 活動內容：</p> <p>(一)活動中以全程以慢跑進行，箱子前可選擇單腳或是雙腳跳躍，落地時則由雙腳落地，來回連續重複幾次。</p> <p>(二)同一排中同時設計有三個情境佈置，除了達到動態熱身外，更強調跳遠動作需學習到的起跳角度、爆發力等展現。</p> <p>三、 注意事項：口語提醒學生落地後的安全性，降低對跳遠的恐懼、空中的動態平衡以及身體重心穩定控制，增進學生對空間知覺感。</p>	<p>不分性別/能力分組，強調落地時的安全性，鼓勵學生勇於嘗試不同難度的挑戰。</p>	<p>1. 硬式箱子/跳箱/頒獎臺數個。</p> <p>2. 軟墊/綠波墊子數個。</p>
<p>準-2</p> <p>【跳躍吧!少男少女-2】(診斷性評量+差異化分組)</p> <p>■ 核心問題：你知道自己能跳多遠嗎?(誰是全班跳的最遠的人?)</p> <p>■ 整體課程情境：引發學生動機，建立學生與跳遠之間的連結感。</p> <p>一、 情境內容：教師設計三種跳遠關卡，觀察學生在不同關卡所展現的能力進行差異化分組，同時詢問學生過去跳遠的經驗，讓學生對跳遠產生連結性與好的關係。</p> <p>(一)立定跳遠：雙腳起跳，雙腳落地。</p> <p>(二)助跑起跳：慢跑 5-10 公尺距離後，單腳起跳，雙腳落地。</p> <p>(三)助跑起跳：慢跑 5-10 公尺距離後，單腳起跳+跨步跳+雙腳落地。</p> <p>以上的關卡，須放置不同顏色的椎盤，也讓學生嘗試觀察分析自己的落地時給予差異化分組(A、B、C 組)。</p> <p>二、 活動內容：</p> <p>(一)三種關卡可以採動態連續性，學生彼此間不斷重複上面關卡，並請學生自我評估，同時教師也給予口語提示安全性。</p> <p>(二)以一、(二)的關卡進行診斷性評量，透過不同顏色的椎盤，將學生分為三組，同時也請學生自我評估。</p> <p>(三)A 組為能跳過 3 公尺以上、B 為 1-3 公尺、C 為 1 公尺以下(請依各校學生能力自行調整距離)。</p> <p>三、 注意事項：</p> <p>(一)差異化分組不代表貼標籤，教師須注意口語上的正向回饋。</p> <p>(二)除了透過角椎顏色辨別能力外，請學生思考自我的評估。</p>	<p>採用三種的「跳」的方式診斷性評量，進行差異化分組，此時不分性別，嘗試請學生評估自身能力時，強化自我與跳遠項目的關係與連結性。</p>	<p>1. 不同顏色的椎盤。</p> <p>2. 皮尺。</p>
<p>主-1</p> <p>【活蹦活跳-1】(跳遠動作原理)</p> <p>■ 核心問題：如何分析具有效率的跳遠完整動作?</p> <p>一、 情境內容：準備錄影撥放等器材，提供優秀跳遠選手的完整動作影片，兩人一組相互討論與分享。</p> <p>二、 活動內容：播放優秀跳遠選手的完整動作影片，透過提問思考跳遠動作的原理(亦可以從古希臘到現今跳遠的差別)。</p> <p>■ 影片來源：林鴻敏全運會男子跳遠 7M90 破大會 https://www.youtube.com/watch?v=1WaDP515uYk&t=44s</p> <p>(一)問題 1：請問跳遠完整動作，可拆解幾種練習方式? 參考答案：助跑動作、起跳動作、騰空動作、落地動作。</p> <p>(二)問題 2：請問好的跳遠選手須具備什麼樣的身體能力? 參考答案：好的爆發力、維持速度能力、協調能力等。</p> <p>(三)問題 3：請問跳遠動作可搭配什麼學科原理? 參考答案：力學(起跳角度)等、心理(正向鼓勵)等。</p> <p>(四)問題：從古代奧運到現今跳遠發展?從過去跳到現在的改變為何? 此部分可以記錄在實作報告。</p> <p>三、 注意事項：</p> <p>(一)請同學不需注意影片中的選手跳多遠，而是嘗試分析完整跳遠動作的流程與可能須具備什麼條件。</p>	<p>嘗試透過引導問題，使學生能與日常生活中其他學科結合，藉由影片動作分析，讓學生能看到完整的跳遠動作，師生問與答之間的引導與探究，為情境安排之重點。</p>	<p>1. 資訊錄影器材。</p> <p>2. 優秀跳遠選手的完整動作影片。</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>(二)請同學嘗試思考與其他學科理論或是歷史文化結合，是否能在跳遠動作上能實踐。</p> <p>(三)口語上的正向回饋並引導出正確的跳遠動作分析。</p>		
<p>主-2</p> <p>【活蹦蹦跳-2】(起跳+空中動作+落地動作)</p> <p>■ 核心問題：如何透過起跳跳板跳更遠?</p> <p>一、 情境內容：</p> <p>(一)起跳動作差異化教學(同質性分組)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A組：起跳板+跳箱(2層)+軟墊。 2. B組：起跳板+跳箱(1層)+軟墊。 3. C組：起跳板+小欄架/角錐+軟墊。 <ul style="list-style-type: none"> ● 起跳板=跳遠真實情境的起跳版。 ● 跳箱=起跳板到沙坑的中間。 ● 軟墊=跳遠場地的沙坑。 <p>(二)在空中放置適合高度的氣球(目標物)，於跳箱後1公尺的距離，強調手部動作的帶動性。</p> <p>(三)適當加入身上綁緞帶(背帶)，透過科技輔助，讓學生可判斷起跳後重心變化和軌跡。</p> <p>二、 活動內容：</p> <p>(一)不放置起跳板，請學生先單腳跳到跳箱向上騰空，並於高點處拍手。</p> <p>(二)放置起跳板，單腳跳到跳箱向上騰空，並於高點處拍手。</p> <p>(三)放置起跳板，單腳跳到跳箱向上騰空，並嘗試觸碰以高處放置的氣球(目標物)。</p> <p>(四)以科技輔助紀錄起跳的動作軌跡，可以在身上綁緞帶(背帶)，讓學生判斷起跳後的重心變化和軌跡，找到合適的起跳跳板方式，並可以讓學生同時比對和分析選手的動作，促進自己進步。</p> <p>三、 注意事項：</p> <p>(一)落地時的安全性。</p> <p>(二)依照學生能力設置適合高度的氣球(目標物)。</p> <p>(三)提供緞帶等器材，引導學生判斷(觀察)起跳後緞帶發生的軌跡變化。</p> <p>(四)請學生將自己起跳後的軌跡紀錄在實作報告中，引導學生於課後可以用此方式分析自己的起跳和跳板動作並與選手動作進行比較。</p>	<p>提出跳遠起跳、空中動作與落地的核心問題，帶入如何跳出較遠的概念(距離)。</p> <p>以先前上課進行自我能力評估(同質性分組)，並給予其不同的難易度的練習方式(跳箱高度的挑戰)透過起跳板主要讓同學練習單腳起跳的動作，並帶入跳遠手部帶動性，增加跳遠運動真實情境動作展現。</p> <p>在此練習中的差異化組別，如B組的學生有進步則可以嘗試A組活動練習。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳板。 2. 跳箱。 3. 小欄架/角錐。 4. 軟墊。 5. 氣球(目標物)。 6. 緞帶(背帶)等器材(飛行軌跡的變化)。
<p>主-3</p> <p>【活蹦蹦跳-3】(助跑+起跳+落地動作)</p> <p>■ 核心問題：助跑時如何維持節奏感並跳更遠?</p> <p>一、 情境內容：說明以自身能力該如何丈量合適的跳遠動作助跑重要性，並有效維持助跑的節奏。</p> <p>(一)起跳動作差異化教學(同質性分組)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A組：長方形平面標示物+小欄架/角錐(3個)+軟墊。 2. B組：長方形平面標示物+小欄架/角錐(2個)+軟墊。 3. C組：長方形平面標示物+小欄架/角錐(1個)+軟墊。 <ul style="list-style-type: none"> ● 長方形平面標示物=跳遠真實情境的起跳版。 ● 小欄架/角錐=起跳板到沙坑的中間。 ● 軟墊=跳遠場地的沙坑。 <p>(二)提供小物品或白貼作為起跑點標示物。</p> <p>二、 活動內容：</p> <p>(一)請學生嘗試反向跑找到自身合適的起跑點(7步-11步)，帶入節奏維持概念，並能完成順利助跑與起跳的完整動作。</p> <p>(二)兩人一組相互合作，了解跳遠起跳與助跑的規則，能與夥伴進行跳遠練習所需的觀察與測量，並提出如何修正助跑時有效踩滿板與維持速度節奏感，來回反覆操作與情境設定。</p> <p>(三)提供跳遠選手的影片作為例子，學生可使用科技把手機慢動作拍攝自我動作，可以選定一位學生輪流拍攝每一位同學的完整動作，討論與回饋動作並分享與記錄在實作評量中。</p> <p>三、 注意事項：</p> <p>(一)起跳慣用腳的設定。</p> <p>(二)跳遠完整規則與判定，強調自我挑戰的精神與努力。</p> <p>(三)拍攝時，可以在學生身上綁緞帶(背帶)，讓學生可以清楚看到身體重</p>	<p>建立跳遠助跑與起跳的核心問題，帶入如何助跑與起跳時如何有效跳出較遠的概念(距離)。</p> <p>以先前上課進行自我能力評估(同質性分組)，並給予其不同的難易度的練習方式(小欄架/角錐擺放的個數)。</p> <p>透過真實情境的長方形平面標示物(起跳板)主要讓同學練習以自身能力如何標示出助跑的距離，透過夥伴回饋，增加跳遠規則的判定與運動真實情境比賽展現。</p> <p>科技輔助使用可以幫助學生自我覺察動作的問題，但可依教師授課方式調整使用。</p> <p>在此練習中的差異化組別，如B組的學生有進步則可以嘗試A組</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長方形平面標示物。 2. 小欄架/角錐。 3. 軟墊。 4. 起跑點標示物(小物品或白貼)。 5. 可拍攝慢動作或錄影的手機。

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註																																																																										
心的變化，並請提醒學生站於軟墊斜後方拍攝完整動作。	活動練習。																																																																											
<p>主-4</p> <p>【活蹦活跳-3】(助跑+起跳+落地動作)</p> <p>■ 核心問題：依據自身能力，要如何做出完整跳遠動作嗎?如何在運動比賽情中，展現完整且成功的跳遠動作?</p> <p>一、 活動內容：跳遠場地真實情境展現。</p> <p>(一)分析課後練習成果對於跳遠成績的影響?</p> <p>(二)完整跳遠能力的展現 (異質性分組)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 將前幾堂課的活動異質性分組。 帶入跳遠規則判定相關規則，如跳完時必須往前走、計算成績落地點為最靠近起跳板的位置、跳遠預備時間、預決賽的人數等。 確定自身合適的起跑點，並能有效完成助跑、起跳、空中動作與落地的完整動作。 使用科技把手機慢動作之與他人分享與討論來回反覆操作與情境設定並與勇於挑戰自我。 <p>(三)提供小物品或白貼作為起跑點標示物。</p> <p>二、 注意事項：</p> <p>(一)沙坑中的沙需要注意鬆開，可以借用鏟子，並安排學生擔任裁判、記錄員等。</p> <p>(二)藉由科技可提供學生反思與回饋動作，並結合核心問題思考自己身該如何跳得更遠。</p>	<p>建立跳遠的完整動作概念，並且思考自身能力該如何做出跳得更遠。</p> <p>以先前上課進行自我能力評估 (異質性分組)，藉由同儕間相互觀察，嘗試擔任跳遠裁判，田徑運動為挑戰類型運動，更應該強調自比式評量。</p> <p>科技輔助使用可以幫助學生自我覺察動作的問題，但可依教師授課方式調整使用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 起跑點標示物 (小物品或白貼。) 跳遠場地。 鏟子。 量尺。 可拍攝慢動作或錄影的手機。 																																																																										
<p>綜-1</p> <p>【挑戰自我】(反思與自比式評量)</p> <p>■ 核心問題：依據自身能力，我如何調整才能跳得更遠?</p> <p>一、 情境內容：營造真實的比賽情境氣氛，適當加入情意(鼓勵)上的引導。</p> <p>二、 活動內容</p> <p>(一)依據上堂課的異質性分組，每一位同學有三次跳遠機會，採取最好成績並記錄，藉由動作檢核表勾選完成跳遠動作與感受。</p> <p>(二)可分析同學/優秀跳遠選手的動作分析比較，寫出寫得與感想。</p> <p>(三)分享回饋。</p> <p>(四)檢視與紀錄整個學習歷程。</p> <p>三、 評量工具：動作檢核表</p> <table border="1" data-bbox="163 1813 1241 2656"> <thead> <tr> <th>項次</th> <th>動作說明</th> <th>是</th> <th>否</th> <th>感受</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">助跑</td> <td>能嘗試做出適合自身的助跑距離。</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>能嘗試維持跳遠助跑時的速度。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">起跳</td> <td>能嘗試做出最大起跳力量。</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>能完成踩起跳板的動作。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>空中動作</td> <td>能維持身體在空中的平衡。</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>落地動作</td> <td>能安全的落地。</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>整體流暢性</td> <td>能嘗試完成跳遠聯合動作並具協調性。</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>自我努力</td> <td>我願意付出努力。</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td>勇於挑戰</td> <td>我勇於面對挑戰。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>熟悉規則</td> <td>我能明白跳遠規則並擔任裁判。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第一次成績</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第二次成績</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第三次成績</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>最好成績</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>分析同學/跳遠選手動作分析</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	項次	動作說明	是	否	感受	助跑	能嘗試做出適合自身的助跑距離。				能嘗試維持跳遠助跑時的速度。			起跳	能嘗試做出最大起跳力量。				能完成踩起跳板的動作。			空中動作	能維持身體在空中的平衡。				落地動作	能安全的落地。				整體流暢性	能嘗試完成跳遠聯合動作並具協調性。				自我努力	我願意付出努力。				勇於挑戰	我勇於面對挑戰。			熟悉規則	我能明白跳遠規則並擔任裁判。			第一次成績					第二次成績					第三次成績					最好成績					分析同學/跳遠選手動作分析					<p>能於跳遠真實比賽情境中，依據上次異質性分組，完成自我的最佳成績試跳，結合動作檢核表可評估自我能力，亦可以搭配科技把手機慢動作，鼓勵學生勇於嘗試突破自我。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 動作檢核表。 起跑點標示物 (小物品或白貼)。 跳遠場地。 鏟子。 量尺。 可拍攝慢動作或錄影的手機。
項次	動作說明	是	否	感受																																																																								
助跑	能嘗試做出適合自身的助跑距離。																																																																											
	能嘗試維持跳遠助跑時的速度。																																																																											
起跳	能嘗試做出最大起跳力量。																																																																											
	能完成踩起跳板的動作。																																																																											
空中動作	能維持身體在空中的平衡。																																																																											
落地動作	能安全的落地。																																																																											
整體流暢性	能嘗試完成跳遠聯合動作並具協調性。																																																																											
自我努力	我願意付出努力。																																																																											
勇於挑戰	我勇於面對挑戰。																																																																											
熟悉規則	我能明白跳遠規則並擔任裁判。																																																																											
第一次成績																																																																												
第二次成績																																																																												
第三次成績																																																																												
最好成績																																																																												
分析同學/跳遠選手動作分析																																																																												

素養導向課程概念設計圖

健體-U-A3 、健體 U-B2

你知道自己能跳多遠嗎?
(如何跳得更遠)

核心問題

- 一、 整體動作：分析跳遠動作的原理？
- 二、 助跑：
 - (一)如何找到屬於自己適當的助跑距離？
 - (二)如何維持跳遠助跑時的速度？
- 三、 起跳：如何起跳跳板跳更遠？
- 四、 落地：如何安全落地？

學習目標

- 一、 能分析跳遠的基本原理跳遠的基本原理、動作精神與運動規則，能夠反思跳遠的動作技能及比賽規則與策略。
- 二、 運用小組討論、觀察任務、練習提升基本動作的學習與安全，並透過影片反思與實務操作，理解助跑時節奏感、合適的助跑距離、起跳與安全落地，思考與討論來解決學習任務。

學習重點

1d-V-1、3c-V-1、Ga-V-1、3c-V-2

學習內容/表現

認知

情意

技能

行為

分析跳遠動作：助跑、起跳、安全落地動作專業知能

溝通互動

跳遠動作技巧：助跑、起跳、安全落地動作技能

跳遠動作分析學習歷程

教學活動設計

準備活動一、二
主要活動三

主要活動一~四
綜合活動一

準備活動一、二
主要活動二、三、四
綜合活動一

主要活動四
綜合活動一