

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

# QPE欄架 主要活動1

分享者:黃健富老師



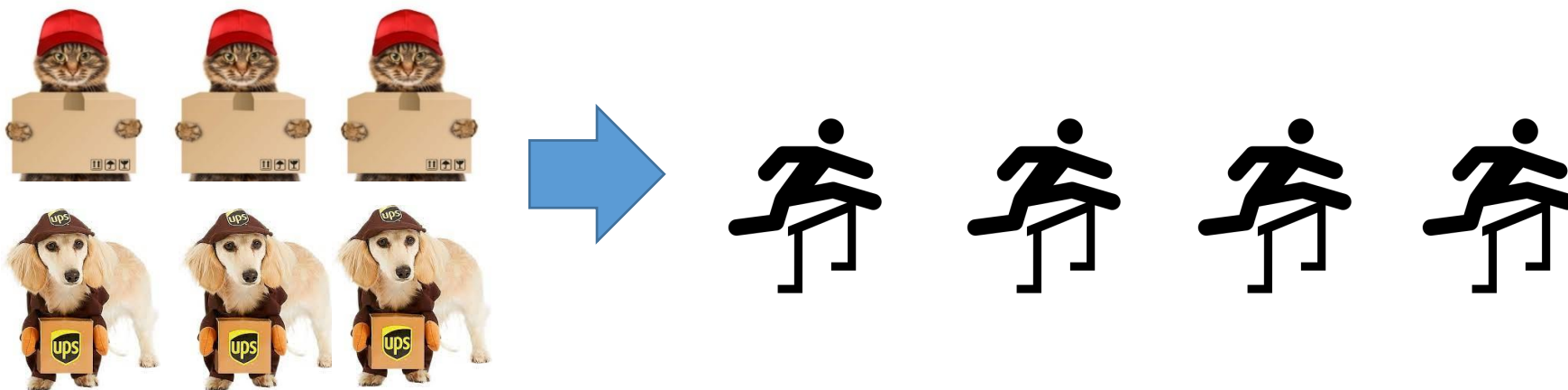


教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

# 110年全國體育教師增能研習

## 情境設計

- **學習目標**：體會在**不減速**的狀況下，通過**不同距離**及**不同高度**障礙物時身體動作的變化。
- **活動主題**：Cat easy 貓咪快遞公司-衝出封鎖線





教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

# 110年全國體育教師增能研習

## 活動內容說明



**教學法**：「包含式」教學的情境設計



**器材**：跳繩、小呼拉圈、三角錐、小欄架。

### 障礙物變化：

- 1.障礙物間距離：5-8M(需等距)，可依學生能力調整距離。
- 2.障礙距離變化：兩條跳繩(30cm)、呼拉圈(50cm)。
- 3.障礙物差異化：三角錐(20cm)、小欄架(30cm)、呼拉圈金字塔(40cm)。



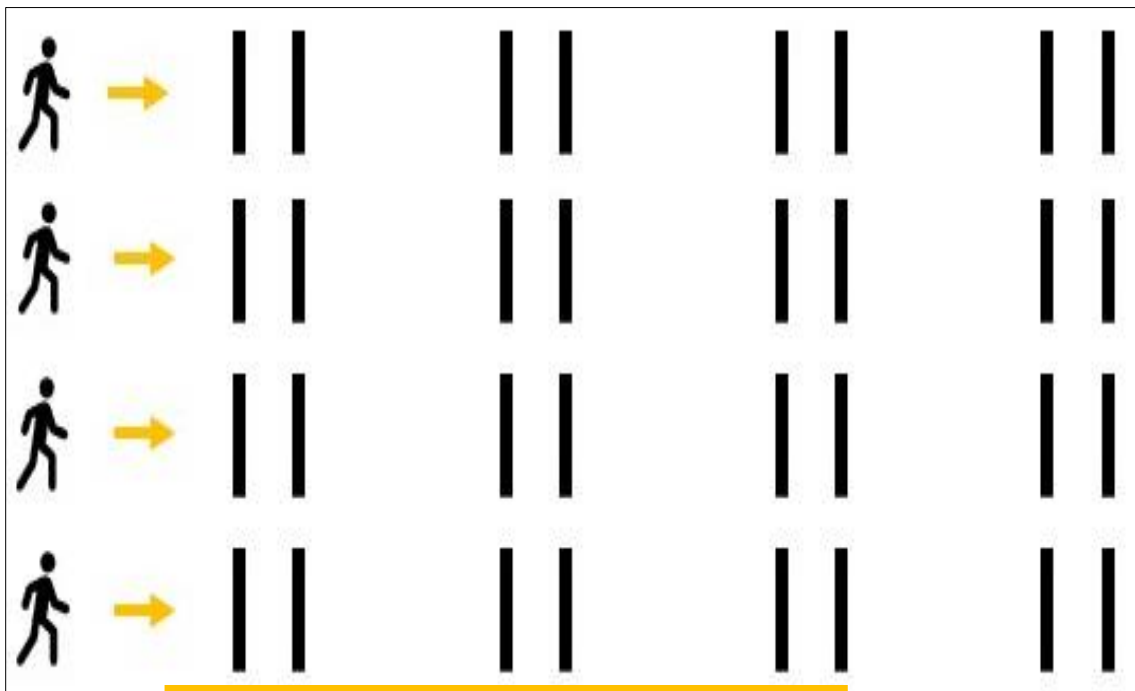


教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

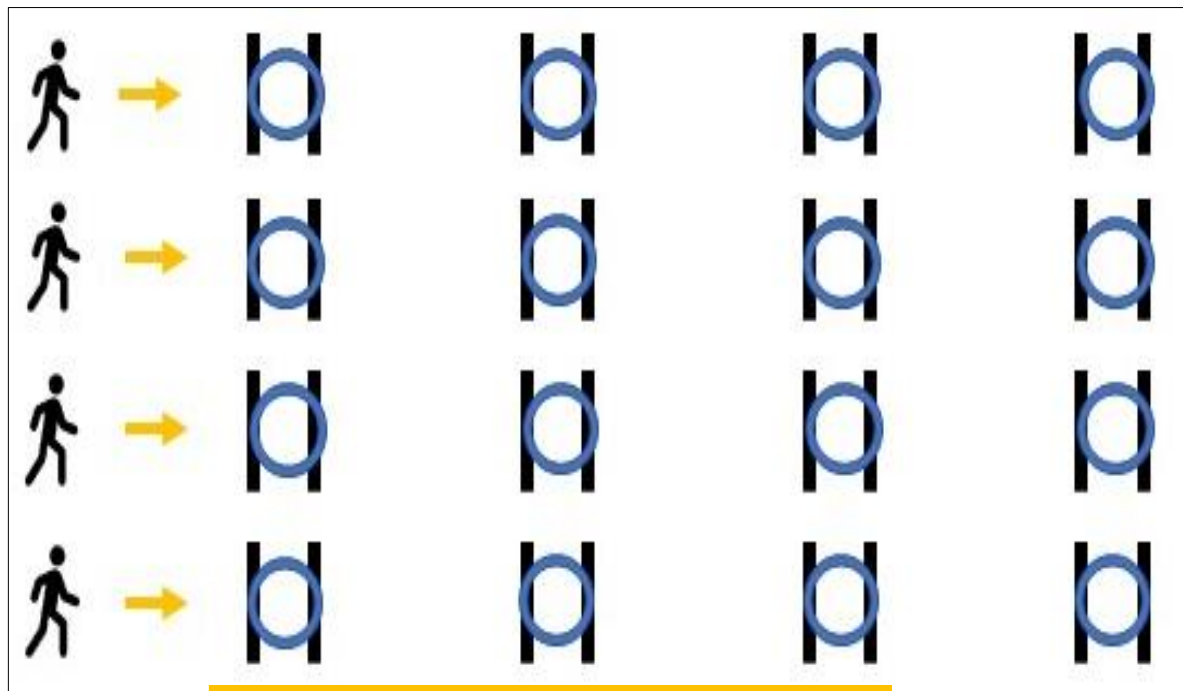
# 110年全國體育教師增能研習

## 場地佈置

跨越障礙物距離變化



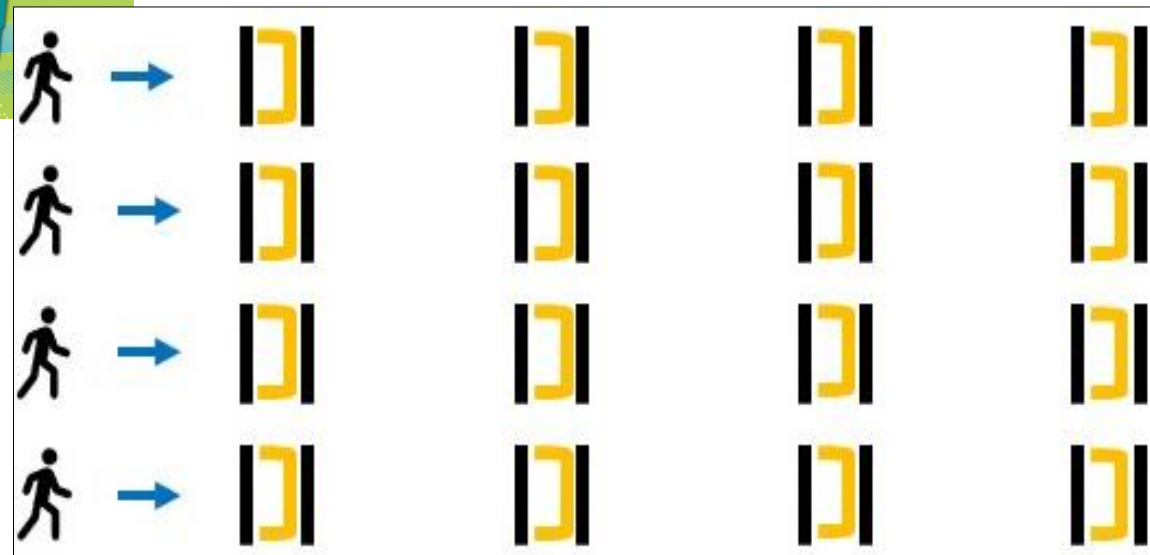
兩跳繩障礙約30cm寬



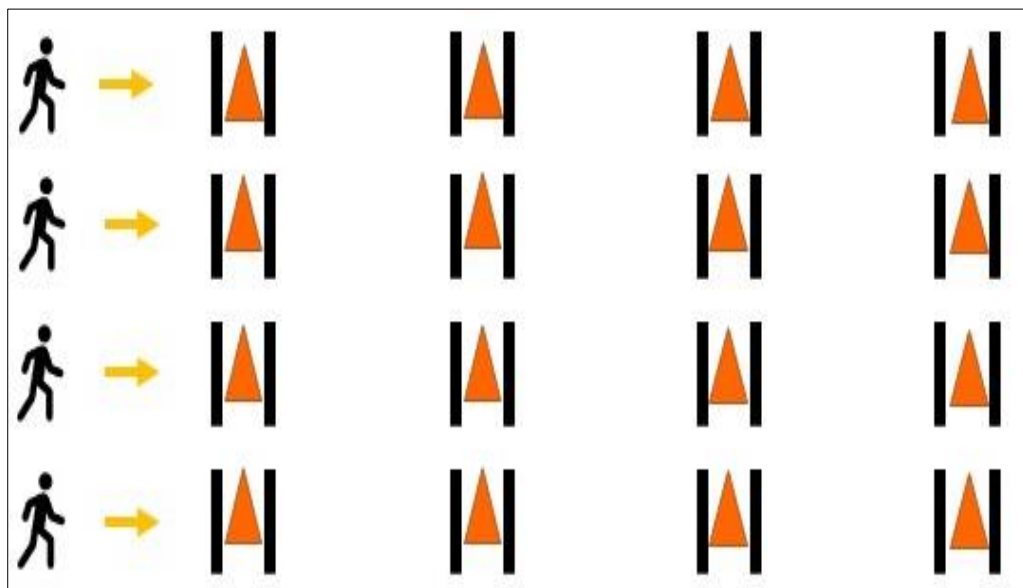
呼拉圈障礙約50cm寬

# 場地佈置

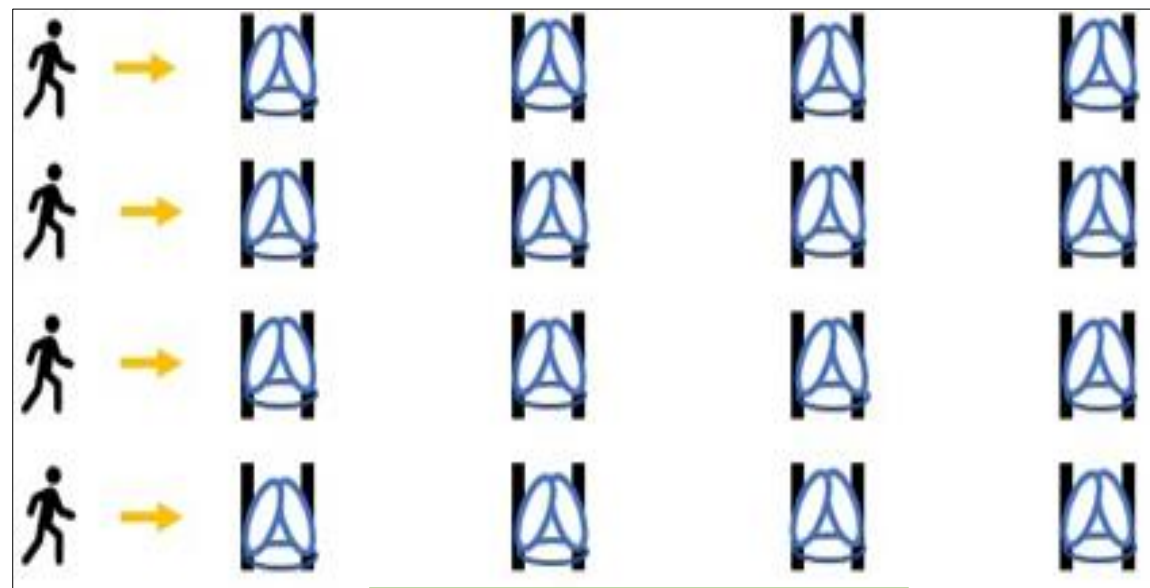
## 障礙物差異化



小欄架高約30cm



三角錐高約20cm



呼拉圈高約40cm



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

## 學習策略



### 學習策略

提醒學生維持相同的速度，並且引導其覺察不同的速度(快、慢)在跨越障礙物時身體高度的變化

進行不同高度的障礙物時，提醒學生嘗試抬腳跨越的動作，並且有無抬腳對通過障礙物時的流暢度之影響



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習

## 提問討論



提問討論

自我覺察(或同儕互相觀察)速度與跨越高度的關聯性，如五分力或全速的速度來跨越時(不減速)，你跨越起來的高度有沒有不一樣？腿部動作有哪些不同？



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習

## 學習評量



### 評量指標-1.基本

學生能以均速通過障礙物。

學生能調整步幅或抬腳動作以順利地跨越障礙物。



### 評量指標-2.進階

學生能以高速且協調的通過不同的障礙物



**Thank you  
For Listening**



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

**110年 全國體育教師 增能研習**