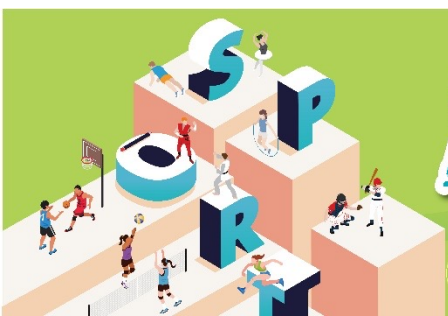


學習活動與任務教學實驗經驗分享



素養導向體育教材分享與交流 — 跳繩(小學組)

主講人：新北市 屯山國小 夏淑琴 教師



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

昌平國小 夏淑琴



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

內容

Contents

1

PART 01
設計理念
學習目標

2

PART 02
活動組合

3

PART 03
教學實施

4

PART 04
反思調整



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

課程藍圖

情境化
差異化
學習
情境導入

整合性
學習目標
概念確認



教學策略
學習策略
關鍵掌握

實踐力行的表現
表現運用





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

設計理念



學生：高年級混齡無雙人跳學習經驗。



建立二人一繩併立跳的甩繩、跳躍動作協調性。



提供多人多繩、二人二繩與二人一繩的練習情境。



透過多元體驗活動，理解二人一繩基本動作技能要領。



善用同儕溝通互動，提升練習效能。

民俗體育（雙人跳繩）

基礎期

樂於跟隨教師引導，體驗不同繩的遊戲，以雙人進行簡易的跳繩動作。

核心素養

健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

學習重點

學習內容

Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。

學習表現

認知

1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。

情意

2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。

技能

3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。



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

學習目標



能在跳繩的練習情境中，學會口令來增進默契，並了解雙人跳繩的甩繩和跳躍要領。



能在兩人二繩和一繩的練習情境中，表現併立跳前迴旋動作。



能在隨機組合的兩人一繩的挑戰情境中，流暢地表現併立跳前迴旋動作。

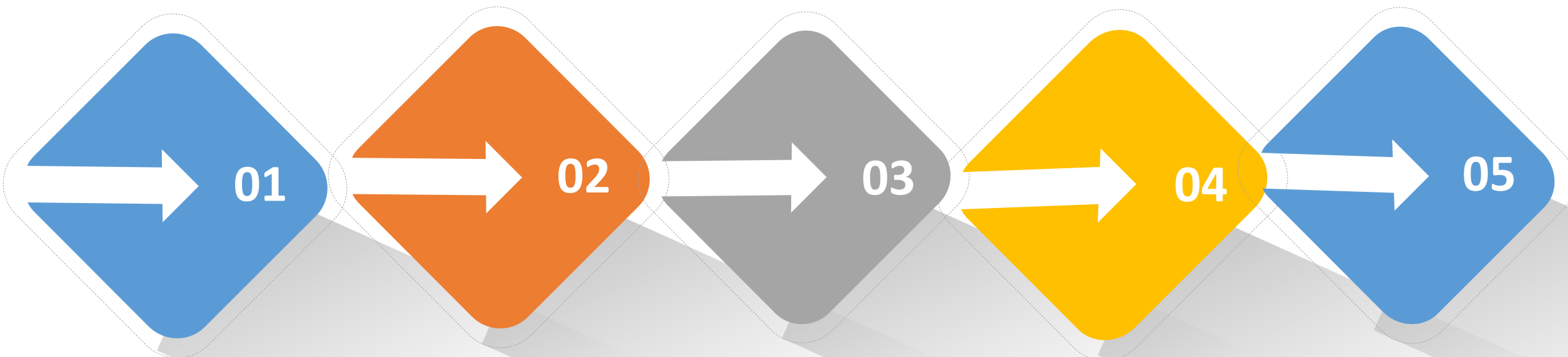


在練習和挑戰活動中，用正向的語言進行溝通與解決問題。



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



基礎期準5(一)

多人體側空迴旋甩
繩節奏練習。

基礎期準5(二)

多人體側空迴旋甩
繩、跳躍節奏練習。

基礎期主1(一)

二人二繩前迴旋跳
躍協調練習。

基礎期主1(二)

二人一繩前迴旋跳
躍協調練習。

基礎期綜3

和5人完成二人一繩
前迴旋連續跳挑戰。

活動組合

學習歷程

1. 多人體側空迴旋甩繩節奏練習
2. 多人體側空迴旋甩繩+跳躍練習
3. 二人二繩併立跳協調性練習
4. 二人一繩併立跳協調性練習

挑戰活動：在一分鐘內，能和其他人共同完成二人一繩併立跳，連續成功10下得20分，5下得10分，共有5次換組機會。

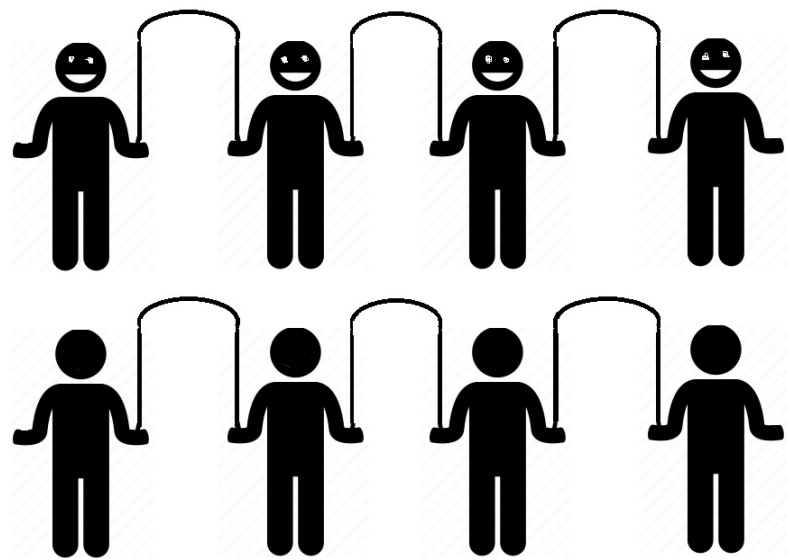
教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

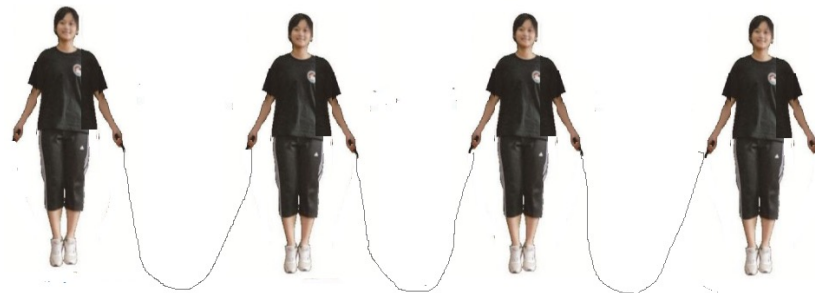


準備活動-連結舊經驗、學習動機

- **活動目標：**能在多人跳繩的練習情境中，學會依據口令默契調整甩繩和跳躍的動作節奏。
- **活動主題：**合力甩、齊步跳
- **教學情境安排：**團體合作練習情境，體驗動作一致性的默契。



甩繩節奏



甩繩+跳躍節奏

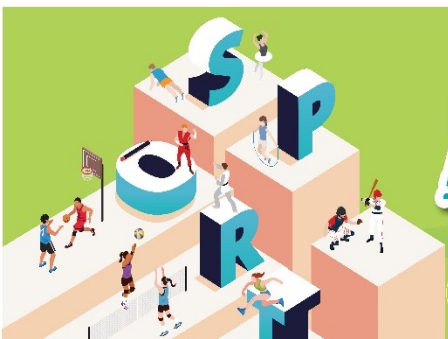
教學策略、學習策略

- ★ 差異化安排：口令和動作速度、分組人數的調整。
- ★ 學習策略：學會以口令或口訣建立動作要領。
- ★ 提問設計：如何解決團體中甩繩或跳躍節奏不一致的問題。



學習評量

- ★ 評量者：老師或學生。
- ★ 評量工具：觀察紀錄、學習任務。
- ★ 評量重點：能配合團體口令調整甩繩和跳躍動作、與他人合作一起喊口令、做動作，完成任務。



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

教育部體育署
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年全國體育教師
增能研習

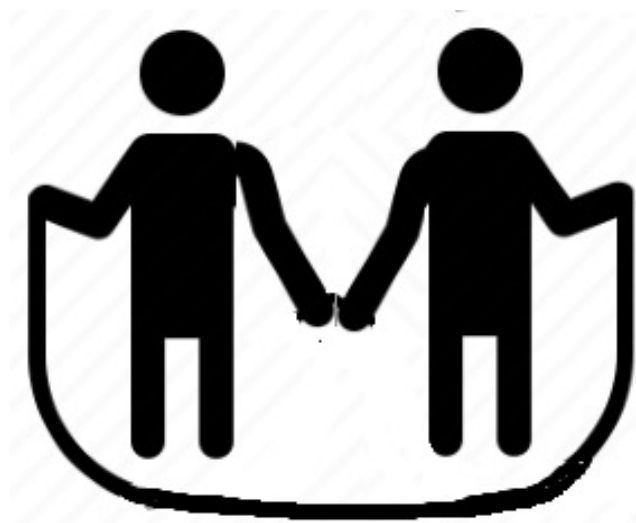
素養導向體育教材分享與交流 —跳繩(小學組)

主講人：新北市屯山國小 夏淑琴 教師



主要活動-學習開展、多元練習

- 活動目標：能在兩人二繩和一繩的練習情境中，表現前迴旋併立跳。
- 活動主題：同心協力
- 教學情境安排：兩人溝通、合作的練習情境。



一跳一迴旋

二跳一迴旋

良好的合作關係

1. 同理心(關心與配合對方能力，聆聽對方想法)。

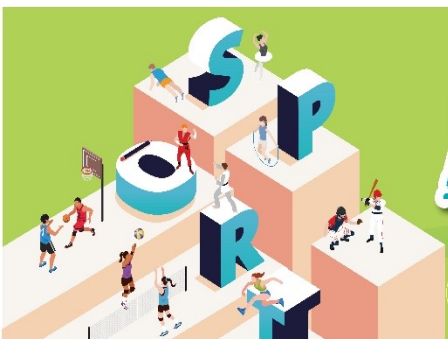
2. 用正向的語言溝通。



3. 願意共同完成學習任務。

教學策略、學習策略

- ★ 差異化安排：
 - (1) 同質性能力的組合取代異質性能力。
 - (2) 由教師引導的口令動作。
 - (3) 增長繩子長度或調整甩繩速度。
- ★ 學習策略：學會利用同儕回饋進行動作修正。
- ★ 提問設計：兩人如何建立甩繩和跳躍動作的一致性。



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

學習評量



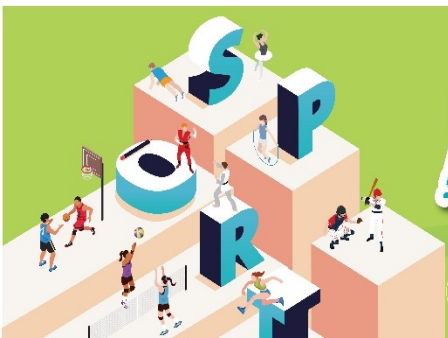
評量者：學生。



評量工具：學習任務。



評量重點：能配合他人動作口令調整甩繩和跳躍動作的節奏、與他人合作完成連續前迴旋併立跳10次。



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





綜合活動-學習遷移、統整歸納

- **活動目標：**能在隨機組合的兩人一繩的挑戰情境中，流暢地表現併立前迴旋跳動作。
- **活動主題：**齊力GO!
- **教學情境安排：**兩人合作的挑戰情境。



一跳一迴旋

二跳一迴旋

教學策略、學習策略

★ 差異化安排：(1)同質性能力的組合。
(2)調整挑戰任務。

★ 學習策略：透過練習檢視學習成效。



學習評量



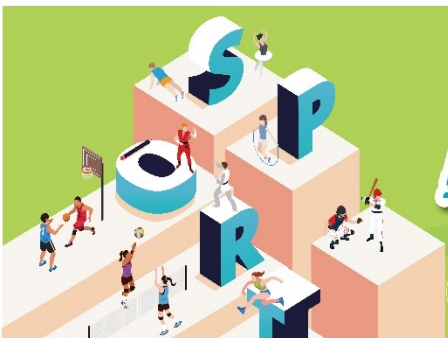
評量者：學生。



評量工具：學習任務。



評量重點：能和不同的5個人完成二人一繩連續10次前迴旋跳。



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

雙人併立跳繩學習單

____年____班姓名：_____

一、挑戰活動成績記錄：

我和____人一起完成挑戰活動，我的得分是_____分。

二、我的學習收穫：

今天我學到的雙人跳繩技巧包括：_____

三、我遇到的學習問題：

今天我在學習過程中，遇到的困難是：_____



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





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

教學實施



備課

陳金山校長指導混齡
教學模式實施之課程
設計

1



說課

針對課程實施進行觀
課前的說課，協助觀
課者理解教學脈絡。

2



觀課

進行完整一節課教學，
有9位觀課教師協助觀
課記錄。

3



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

教學實施



觀課

呈現練習情境與練習策略指導。

1



議課

陳金山校長說明混齡教學中分組運用的展現。

2



議課

智先校長分析教學活動連貫與學生參與成效的觀課重點。

3



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

議課回饋

- 1.清晰呈現學習任務
- 2.多元的練習情境
- 3.學生認真參與
- 4.同儕正向互動

反思調整

- 1.學生學習成效形成性評量未落實，教師講述時間太多，影響學生自主探究機會。
- 2.學生數較多的教學練習情境安排調整。