

113年度QPE發展計畫-體育教學實驗教師增能研習：田徑



QPE發展計畫  
素養導向體育教材

# 中學田徑：跳遠

田徑教材

輔導教授 / 水心蓓教授、施登堯教授、孫苑梅教授

中學組 / 臺北市松山高級中學 陳菽慈老師



教材本

# 團隊的輔導教授群



**水心蓓教授、孫苑梅教授、施登堯教授**

國立臺北教育大學

國立東華大學

國立臺灣師範大學

# 研發共備團隊

**陳文毅老師**  
桃園市永豐高中



**陳萩慈老師**  
臺北市松山高中



**吳金記老師**  
臺中市雙十國民中學



# 課綱

## WINNING TOGETHER

Lorem ipsum dolor sit amet, coecetur adi sed do eiusmod tempor

Learn more



## 田徑

- 學習內容：挑戰類型運動
- **內涵**說明：開發自己的潛能，並**主動挑戰**自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以**時間**（速度）、**距離**（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果，且建立終身運動習慣為目標，如田徑和游泳，這類型的**運動項目**著重於**個人挑戰自我體能極限為目的**，可說是所有陸上與水上運動之本。



# 課綱：田徑學習內容

## ■ 第一階段

- Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲

## ■ 第二階段

- Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲

## ■ 第三階段

- Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作

## ■ 第四階段

- Ga-VI-1 跑、跳與推擲的基本技巧

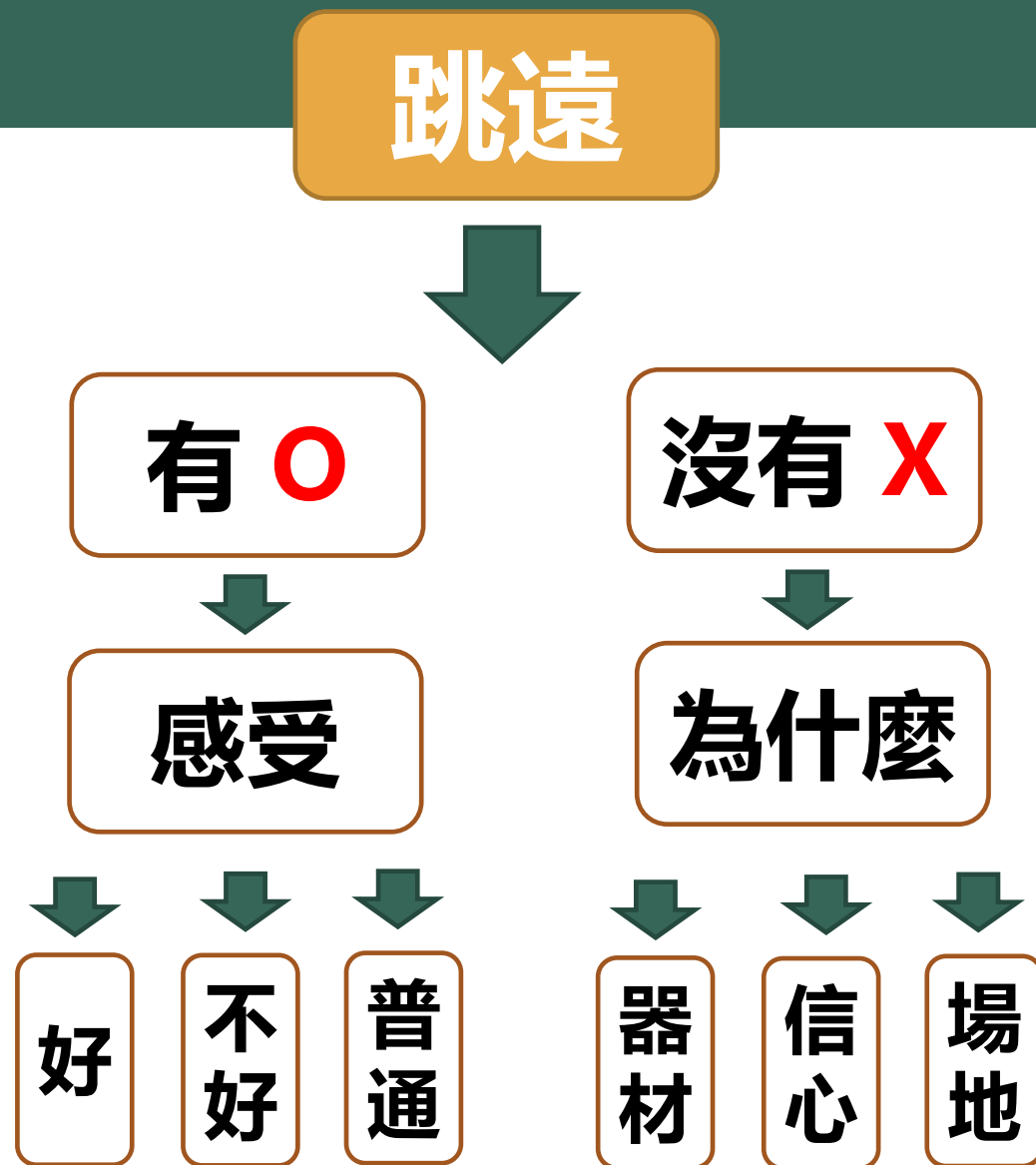
## ■ 第五階段

- Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術



# 中學教材分享架構

- 01 設計理念&學習目標
- 02 教材內容說明
- 03 教學實施
- 04 反思與建議



# QPE跳遠教材分期學習目標

第三版教材

學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境原則

基礎期

Fundamental

- 能在包含不同跑、跳、跨姿勢的遊戲中展現平衡與協調。

入門期

Introduction

- 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。

發展期

Development

- 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)。

轉換期

Intermediate

- 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。

精熟期

advanced

- 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。

中學組應屬於哪一個呢?

# QPE跳遠教材分期學習目標

第三版教材

## ✓ 發展期

1. 能做出助跑、銜接、起跳及落地的基本動作。
2. 能覺察助跑速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。
3. 能與夥伴討論如何增進跳遠表現的練習方式。
4. 能了解跳遠簡單的運動規則(丈量位置、起跳位置)。



# 01 【中學跳遠】 設計理念&學習目標

## ◆ 如何依照自己能力跳得更遠?

- 一、如何獲得更好的跳遠表現?
- 二、影響跳得較遠的因素為何?  
(如：踩板力量、適合的助跑距離、  
的空中動作、安全落地...等)

協調

核心  
問題/素養

健體-U-A3、健體-U-B2

學習表現

中學跳遠  
課程架構

學習內容

Ga-V-1

學習目標

- 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。

# 02 【中學跳遠】教材內容說明

## 模組課程

節次	第一節	第二節	第三節	第四節
每節重點	跳遠動作概念 安全落地	自身最大力量 起跳踩板動作	適合自身助跑距離 跳遠節奏	跳遠動作分析技巧 自我挑戰

### -課程實踐-

## 【QPE中學跳遠教材】



## 【現場真實教學】

### 準備活動x2



熱身+安全落地  
診斷性評量  
差異化分組

### 主要活動x4



跳遠動作原理(ICT融入)  
助跑+起跳+空中動作+落地動作

### 綜合活動x1



真實情境活動  
跳遠裁判

# 02 【中學跳遠】教材內容說明

實際授課

節次	第一節	第二節	第三節
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	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	發展期-1 發展期-2 發展期-3	發展期-4 發展期-5	發展期-6 發展期-7



熱身+安全落地  
差異化分組  
跳遠動作原理(ICT融入)



起跳+落地動作  
空中動作+助跑



真實情境活動  
跳遠裁判

## 03 【中學跳遠】教學實施

- ◆ 情境內容：教師設計有不同高度的硬式箱子
- (一)第一個：低箱子，起跳遠放置較遠的距離。
- (二)第二個：高箱子，起跳點放置靠近高箱子的距離。
- (三)第三個：小欄架，直接跳過箱子，不設起跳點。

### 一、活動內容：

- (一)動態熱身—著重於腿部肌群的跳躍。
- (二)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。
- (三)同一排中同時設計有三個情境佈置。



差異化分組  
15min

## 03 【中學跳遠】教學實施

- ◆ 情境內容：教師設計跳遠關卡，觀察學生在不同關卡所展現的能力進行差異化分組
  - (一)立定跳遠：雙腳起跳，雙腳落地。
  - (二)助跑起跳：慢跑5-10公尺距離後，單腳起跳，雙腳落地。
- 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)。

二、活動內容：(請依各校學生能力自行調整距離)



# 03 教學/學習策略：差異化教學

STEPS原則

差異化

Space  
(空間)

調整活動距離或空間範圍大小

Task  
(任務)

調整動作、進行方式或內容

Equipment  
(器材)

選用不同材質、大小、形狀等替代性器材

People  
(人)

調整活動/對抗的人數、安排特殊功能的角色

Speed  
(速度)

調整動作的速度、活動的時間安排



跳遠

技能

身體能力

不同程度上的課題

田徑教材本：頁66



## 03 【中學跳遠】教學實施

跳遠動作原理(ICT融入)  
評量  
20min

◆ 情境內容：提供優秀跳遠選手的完整動作影片，六人一組相互討論與分享。

一、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。

- (一) **問題1**：請問跳遠完整動作，請分析跳遠動作？練習方式為何？
- (二) **問題2**：請問好的跳遠選手須具備什麼樣的身體能力？
- (三) **問題3**：請問跳遠動作可搭配什麼學科原理？

影片欣賞



# 03 【中學跳遠】教學實施

### 跳遠專業知能

□ 請問跳遠完整動作，請分析跳遠動作?練習方式為何?

**參考答案:**  
助跑動作、起跳動作  
騰空動作、落地動作

□ 請問好的跳遠選手須具備什麼樣的身體能

**參考答案:**  
好的爆發力、維持速度能力、協調能力

□ 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。

**Q&A**



# 03 評量

## 第一節

### 跳遠專業知能

□ 請問跳遠完整動作，請分析跳遠動作?練習方式為何?

助跑時要左右蹬

□ 請問好的跳遠選手須具備什麼樣的身體能力?練習方式為何?

不要胖

多跑步  
跑快一點  
比較好

□ 請問跳遠動作可搭配什麼學科原理?

(跑的時候) 牛頓第一運動定律 — 才能跳得遠  
三 — 高

### 跳遠專業知能

□ 請問跳遠完整動作，請分析跳遠動作?練習方式為何?

~~端~~  
~~滿~~

慢慢吐氣

□ 請問好的跳遠選手須具備什麼樣的身體能力?練習方式為何?

力量發力

□ 請問跳遠動作可搭配什麼學科原理?

化學 - 物理 - 生物 - 社會 - 數學 - 地科 → 齊  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
打擊不 慣性彈力 肌肉 體育  
↳ 大學的壓力 ↳ 地會物線

- ◆ 觀察學生在每個關卡是否有**積極參與**。
- ◆ 觀察學生動作正確的程度，以達到**熱身需求**。
- ◆ 觀察學生動作正確的程度，以達到**差異化的準確性**。

## 03 反思：實踐困難與挑戰

### 第一節

- 一、器材：頒獎台替代增強式跳箱等 (高度30m、60m)
- 二、場地：因雨天轉成室內，認知↑(ICT)；安全性。
- 三、差異化：學生自評；教師在旁觀察與提醒。



**診斷跳的能力，並認識跳遠的動作原理與能做出安全落地**



# 03 【中學跳遠】教學實施

起跳+落地動作  
空中動作+助跑  
15min

### 一、活動內容：

#### (一)差異化教學

1. A組：高角錐
2. B組：軟式高角錐
3. C組：圓盤。

### 二、活動介紹：請選擇自己合適的角錐高度，完成以下動作。

1. 抬腿跑
2. 雙腳跳
3. 找出自己的慣用腳，單腳跳



熱身

# 03 【中學跳遠】教學實施

起跳+落地動作  
空中動作+助跑  
15min

一、情境內容：起跳動作**差異化**教學(同質性分組)

1.A組：小欄架(2個)+沙坑

2.B組：角錐(1個)+沙坑。

二、活動內容：

(一) 將沙坑橫著使用

(二) 每一趟教師提醒用語

## 影片欣賞





# 03 【中學跳遠】教學實施

助跑+起跳+落地動作  
20min

一、情境說明：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。

二、活動內容：

(一)請學生嘗試反向跑找到自身合適的起跑點(5步、7步、9步)，帶入節奏維持概念。

## 影片欣賞

## 評量

- ◆ 觀察學生在跳遠的動作，能做出助跑、起跳、踩板、手臂向上帶動、安全落地，並能說出的跳遠動作技巧。
- ◆ 學生能根據觀察結果說出自己與同儕的動作優點或改進事項。



# 03 教學/學習策略：跳的概念引導

## 第二節

### 探究

#### 目標

如何獲得更好的跳遠表現?

影響跳得較遠的因素為何?

(如：踩板力量、適合的助跑距離、協調的空中動作、安全落地...等)



**深化學生對跳遠：跳的概念理解**

## 03 反思：實踐困難與挑戰

### 第二節

一、器材：白貼、標示物

友善且安全的學習空間

二、場地：沙坑轉橫向，增加練習次數；分組；安全性。

三、差異化：勇於挑戰自己，下個組別。



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**



## 03 【中學跳遠】教學實施

真實情境活動  
跳遠裁判  
20min

### 一、活動內容：

(一) 8-10人一組相互合作，**多次**來回練習時所需的觀察與測量，

(二) 帶入跳遠規則判定與角色，如：跳遠動作完成後，須往前走、計算成績落地為最靠近起跳板的位置、跳遠預備時間等，擔任角色。

1. 判斷踩板成功/犯規者，1名學生。
2. 跳遠計時員(每跳開始至結束時間)，1名。
3. 整體跳遠場地者，1-2名。
4. 丈量成績者，2名
5. 登記成績者，1-2名。
6. 播報者，1名。
7. 攝影者，1名。



101  
男(班班)

跳遠 long jump ∞

任務安排	座號	姓名	第一次成績	第二次成績
判斷踩板成功/犯規者	32		2.92	3.08
跳遠計時員	30		2.54	2.27
整理跳遠場地者	26		2.92	2.93
	19		2.31	2.24
丈量成績者	22		2.33	2.27
丈量成績者	31			
登記成績者	23		2.5	X
播報者	28		X	2.68
攝影者	20			



# 03 【中學跳遠】教學實施

真實情境活動  
跳遠裁判  
30min

裁判角色安排，每組同學須擔任裁判員，採取最好成績並記錄。





## 03 反思：實踐困難與挑戰

### 第三節

- 一、器材：白貼、標示物。
- 二、場地：分組、安全性。
- 三、觀察：同儕、學習單。  
裁判主控權交給學生。



★ 分析自己與他人的跳遠技巧，並學習  
成果展示與反思

(未做到ICT融入)



# QPE田徑教材分期學習目標

檢視

發展期

Development

- 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)。



1. 能做出助跑、銜接、起跳及落地的基本動作。
2. 能覺察助跑速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。
3. 能與夥伴討論如何增進跳遠表現的練習方式。
4. 能了解跳遠簡單的運動規則(丈量位置、起跳位置)。

# 03 教學/學習策略：情境化

ABCD原則

## 情境化

Audience  
(學習者)

指「學生」，以學習者為出發的立場

Behavior  
(行為)

指所培養/展現的行為目標  
(認知、情意、技能與行為)

Condition  
(情境)

上述行為展現出的情境  
(練習、遊戲、討論、比賽、問題解決等)

Degree  
(標準)

上述特定情境中所展現的「程度」，可以量化或質性描述

跳遠

田徑教材本：頁63-64

## 03 教學/學習策略：脈絡化

### 脈絡化

情境脈絡

符合學習者以及教材特性

發展脈絡

學習者在特定運動/身體活動  
之學習發展順序的考量

跳遠

自我挑戰

動作分析脈絡

脈絡化的順序

田徑教材本：頁65

# 建議

## 學生經驗

成功

挫敗

認知

情意

技能

行為

跳遠的本質

## 評量

第一節



第二節

第三節

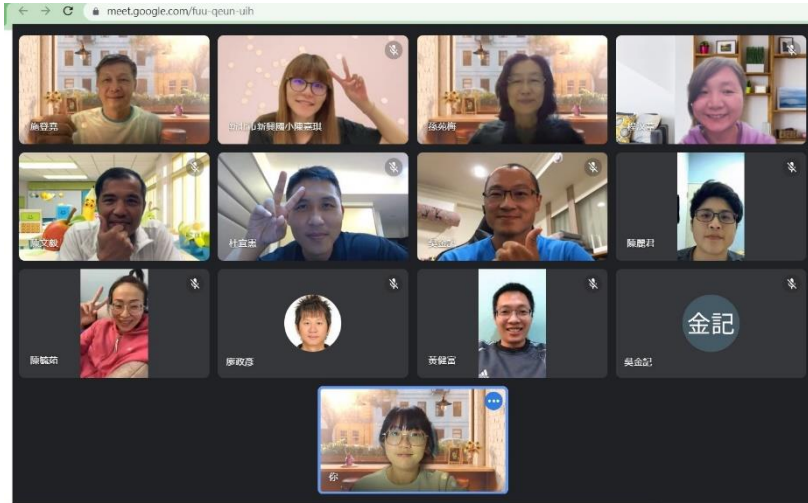


## 我的經驗

- 創造**安心**的環境!
- **善用**場地器材+引導用語! (橫向沙坑)
- 給予正向的**鼓勵**與**挑戰**目標!
- 嘗試**跨學科**與動作經驗連結!
- **聚焦在主教材(踩板+起跳)**

- 中學學生在跳遠課時，應達到的學習表現?
- 在學生能力沒有提升的狀況下，能夠透過課程讓自己進步;
- 自評是歷程的紀錄，把目標放在「進步」，
- 可從「學生」的視角or「老師」的視角，學習即評量。

# 感謝田徑組成員與輔導教授水心蓓教授、施登堯教授、孫苑梅教授 感謝聆聽與指教



1. 田徑是運動之母，期盼在課堂中創造挑戰的勇氣
2. 學生需要勇氣；當然，老師也需要勇氣
3. 沒有最好的體育教學，只有最適合的！

**田徑課的本質**