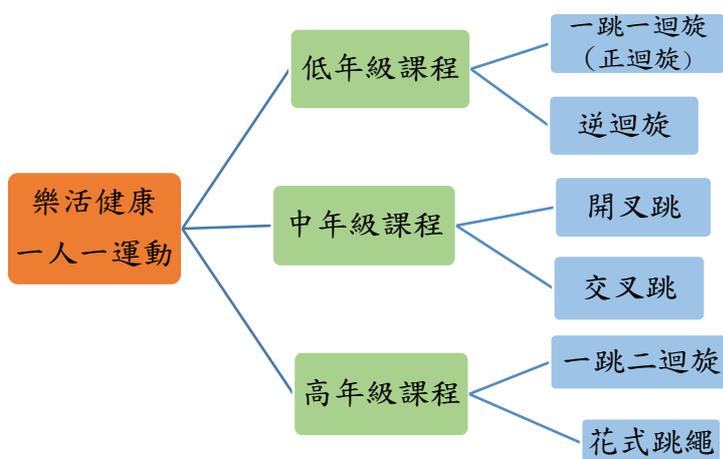


# 高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

## 一、研究教案與設計

### 1、研究教案教學理念

在我國，跳繩活動最早起源於明清，清代的兒童會一邊跳繩，一邊唱歌伴奏，可見跳繩是一個歷史悠久且適合學童的休閒運動。1960 年，兩位醫學權威 Paul Smith 及 Frank Prentup 大力宣揚跳繩運動可以使人身體健康及得到快樂的訊息，其後的多個研究顯示跳繩可大大減低心臟病形成的機會，所以跳繩不但可以讓身體活動外，也可以讓身體更加健康。因此，若要培養每天運動的良好習慣，那跳繩是所有運動中，最佳的選擇。因為，跳繩器材取得方便，也不受場地以及天候的限制，可以單人或是多人合作的一種運動，在單人運動的過程中，可以增加自己的身體健康，而在多人的跳繩活動中，可以培養與人溝通以及共同合作完成跳繩活動的能力



教學單元活動設計			
單元名稱	雙腳併攏逆迴旋【一】	時間	二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 共 3 節，120 分鐘
設計者	陳俊嘉	問題引導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳繩對健康有那些好處</li> <li>2. 從事跳繩或暖身活動前，要做哪些安全防護?</li> <li>3. 跳繩的基本動作技巧有哪些?</li> <li>4. 當老師示範跳繩動作時，小朋友應該怎麼做?</li> <li>5. 分組討論跟練習時，要保持怎麼樣態度?</li> </ol>
概念架構			
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上 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。 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。	

核心素養呼應說明詮釋轉化	<p>A 自主行動 透過教師引導，啟發學童對於跳繩運動的興趣，與了解跳繩對於健康的益處後；從而在教師示範與說明下，並透過自身的練習與動作的修正，逐漸提升跳繩技能的正確性以及流暢性，以達到「自主行動」之核心素養。</p> <p>B 溝通互動 透過課堂上親師間、同儕間的互動與訊息交流，學生可以進一步，提升人際溝通技巧，並分享彼此的運動與健康的知能 學生用合宜的學習態度與他人友善互動，欣賞他人的跳繩運動之美，並培養模仿的能力，同時能與他人互助合作進行活動、互相回饋及分享的態度與能力，以達到「溝通互動」之核心素養。</p> <p>C 社會參與 透過分組競賽的過程中，可以促進同組成員間的合作與交流外，也能與不同組別的成員，進行公平的競爭，以達到「社會參與」之核心素養。</p>	
	<b>學習重點</b>	
	<b>學習表現</b>	<b>學習內容</b>
	<p>『健康與體育領域』 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2. 情意：c. 體育學習態度 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力 4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>『國語領域』 國 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言 國 2- I -2 說出所聽聞的內容。</p>	<p>『健康與體育領域』 C. 群體健康與運動參與：b. 運動知識 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 I. 表現類型運動：c. 民俗運動 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲</p> <p>『國語領域』 Bb- I -2 人際交流的情感</p>
	<b>學習目標</b>	
	<p>1. 能具備從事跳繩活動的安全常識，並口頭描述跳繩的基本動作流程 2. 能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作 3. 能與同學間相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩的動作</p>	
	<b>總結性表現任務</b>	
	1. 能流暢完成逆迴旋連續的跳繩動作	
議題融入	議題內涵	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
	議題融入學習重點	<p>1. 能在與人互動交流中，學習溝通合作並維繫和諧人際關係的社會技巧 2. 能在運動的過程中，注意身與他人的安全，避免運動過程中受傷</p>
	與其他目標領域的連結	國語領域
	教材來源	1. 自編教材 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uPPEwNiTWpw">https://www.youtube.com/watch?v=uPPEwNiTWpw</a>
	教學設備/資源	跳繩
	教學方法	<p>1. 示範法：教師於活動前，示範分解成小步驟的正確動作，並給予口語描述，促使學生能透過多感官學習，將目標動作進行模仿，並達到技能的學習目標。 2. 直接教學法：透過教師說明跳繩的基本動作要領、跳繩應注意的安全事項和益處等知識，以達成認知學習的目標。 3. 實作法：透過讓學生的反覆動作練習，達到熟練動作技巧之目標。</p>

教學活動內容及實施方式			備註	
核心素養	關鍵提問	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	評量類型與基準	
<p>&lt;議題融入&gt;</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>國 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活</p>	<p>1. 跳繩對健康有那些好處?</p> <p>2. 從事跳繩活動或暖身前，要做哪些安防護?</p> <p>3. 跳繩的基本動作技巧有哪些?</p> <p>4. 當老師示範跳繩動作時，小朋友應當怎麼做?</p>	<p><b>【第一節】</b> <b>引起動機</b></p> <p>★教師提問:「小朋友?還記得我們「九九國民體育節」的時候，我們全校小朋友，一起做哪一種運動呢?」 ※學生回答:1.跳繩 2.忘記了</p> <p>★教師提問:「小朋友有養成每天跳繩的好習慣嗎?有哪個小朋友知道跳繩運動有那些好處呢?」 ※學生回答:1.有，可以長高 2.有，可以更健康</p> <p>★教師提問:「老師要在這學期，教給大家，新的跳繩動作，小朋友想不想跟老師一起學習，新的跳繩動作阿?但在教新的動作之前，我們這堂課要先複習上學期教過的跳繩動作」 ※學生回答(共同回答):好</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>◎教師說:「開始上課前，請全班的小朋友拿起跳繩，跟老師一起做暖身運動，請大家成體操隊行，散開!注意!前後左右小朋友的手張開後，不可以碰到彼此。」</p> <p>一、手部轉動與腳部跳躍動作練習活動: 1. 練習單手轉繩、雙手轉繩 2. 原地雙腳跳躍(不拿跳繩)</p> <p><b>正式活動</b></p> <p>★教師提問:「有沒有小朋友還記得，老師在一年級教給你們的跳繩技巧?有哪小朋友願意到前面示範給老師看得嗎?」 ※學生回答:1.併腳一跳正迴旋</p> <p>◎教師說明:「跳繩前，需要準備的事項有哪些?」 1. 將調整跳繩的長度，至適合個人的身高。 2. 與前後左右的相鄰的同學取出適當的距離。</p> <p>★教師提問:「小朋友都聽清楚了嗎?現在請你們開始動作」 ※學生回答(共同回答):聽清楚了</p> <p>◎教師示範:「現在老師先示範並口頭說明一次，一跳一迴旋的正確步驟。」</p> <p>步驟一: 雙腳併攏直立，繩至於腳後，並將繩拉直</p> <p>步驟二:。 能雙手甩繩，使繩子由前越過頭頂向前迴旋。</p> <p>步驟三:。 能當繩子將觸地時，雙腳併攏同時跳躍，越過繩子。</p>  <p>※請先方小朋友蹲下，方便全班都看清楚示範動作※</p> <p>★教師提問:「看完同學們的示範後，小朋友覺得跳繩的第一個步驟是什麼?」 ※學生回答:併足直立，繩置於腳後，須將繩拉直。</p>	<p>教師的思想與教學策略</p> <p>1. 教師提問引導學生回答有關跳繩的各種好處。</p> <p>2. 教師引導學生，做正確的熱身動作</p> <p>3. 教師示範正確動作並口頭引導跳繩步驟</p> <p>4. 分組練習，彼此觀察動作流程與正確性</p>	<p>評量類型與基準</p> <p><b>【類別】:</b>實作評量</p> <p><b>【目標】:</b>能具備從事跳繩活動的安全常識，並描述跳繩的基本動作流程</p> <p><b>【方式】:</b>實作評量/能與同學溝通後，取出彼此的安全距離，並做好熱身運動</p> <p><b>【類別】:</b>實作評量/口頭評量</p> <p><b>【目標】:</b>能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作</p> <p><b>【方式】:</b>形成性--</p> <p>1. 實作評量/跳繩前，調整跳繩到合適的長度，以及拉開安全距離</p> <p>2. 能做出正確的跳繩動作</p> <p>3. 能正確說需要注意的事項</p>

<p>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。</p> <p>國 2- I -2 說出所聽 聞的內容。</p>		<p>★教師提問：「看完同學們的示範後，小朋友覺得跳繩的第二個步驟是什麼？」</p> <p>※學生回答(共同回答)：繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳即完成一下，前迴旋。</p> <p>◎分組練習：「每五個一組，輪流練習一跳一迴旋，同一組同學，如果有看到同學有不完整的動作，可以教導他或是請老師去協助，如果同學跳的動作很正確，也要鼓勵他。」</p> <p style="text-align: center;">— 第一節結束 —</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

教學活動內容及實施方式			備註
核心素養	關鍵提問	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	評量類型與基準
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>國 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言</p>	<p>1. 從事跳繩活動或暖身前，要做哪些安防護？</p> <p>2. 當老師示範跳繩動作時，小朋友應當怎麼做？</p>	<p style="text-align: center;"><b>【第二節】</b> <b>引起動機</b></p> <p>★教師提問：「上一節課，我們複習了跳繩的哪一個動作呢？」 ※學生回答(共同回答)：一跳一迴旋。</p> <p>★教師提問：「上完課後，有每天養成跳繩習慣的小朋友舉手」 ※學生回答：1.舉手 2.不舉手</p> <p>★教師提問：『老師這堂課，要開始教你們一個新的跳繩技巧，小朋友想不想跟老師一起學的跳繩技巧？』 ※學生回答(共同回答)：好。</p> <p style="text-align: center;"><b>暖身運動</b></p> <p>■教師示範：「開始上課之前，請全班的小朋友拿起跳繩，跟老師一起做暖身運動，請大家成體操隊行，散開！注意！前後左右小朋友的手張開後，不可以碰到彼此。」</p> <p>一、手部轉動與腳部跳躍動作練習活動： 1. 練習單手轉繩、雙手轉繩、雙手轉繩加腳部跳躍動作練習 2. 提醒學生繩子轉動一圈，腳部跳躍一次。</p> <p style="text-align: center;"><b>正式活動</b></p> <p>◎教師說明：「跳繩前，我們在複習一次，需要準備的事項有哪些？」</p> <p>1. 將調整跳繩的長度，至適合個人的身高。 2. 與前後左右的相鄰的同學取出適當的距離。</p> <p>★教師提問：「小朋友都聽清楚了嗎？現在請你們開始動作」 ※學生回答(共同回答)：聽清楚了 ■教師示範：「現在老師先示範並口頭說明一次，逆迴旋的正確步驟。」</p> <p>步驟一： 雙腳併攏直立，繩至於腳前，並將繩拉直</p> <p>步驟二： 能雙手甩繩，使繩子由前越過頭頂向後迴旋。</p> <p>步驟三： 能當繩子將觸地時，雙腳併攏同時跳躍，越過繩子。</p> <p style="text-align: center;"><u>※教師動作示範時，需配合口頭引導※</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>◎分組練習：「每五個一組，輪流練習逆迴旋，同一組同學，如果有看到同學有不完整的動作，可以教</p>	<p>1. 教師引起動機</p> <p>2. 教師帶領學生熱身運動</p> <p>3. 教師示範正確動作並口頭說明跳繩步驟</p> <p>4. 分組練習，彼此觀察動作流程與正確性</p> <p>5. 分組討論，討論出最佳的起跳時間</p> <p>【類別】：實作評量 【目標】：能具備從事跳繩活動的安全常識，並描述跳繩的基本動作流程 【方式】：實作評量/能與同學溝通後，取出彼此的安全距離，並做好熱身運動</p> <p>【類別】：實作評量/口頭評量 【目標】：能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作 【方式】：形成性-- 1. 實作評量/跳繩前，調整跳繩到合適的長度，以及拉開安全距離 2. 能做出正確的跳繩動作 3. 能正確說需要注意的事項</p>

<p>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。</p>	<p>3.分組 討論跟 練習 時，要 保持怎 麼樣態 度？</p>	<p>導他或是請老師去協助，如果同學跳的動作很正確，也要鼓勵他。」 ★教師引導：「每一組小朋友都練習過，現在我們全班一起討論，找出逆迴旋起跳最好的起跳時間」 ◎分組討論，教師巡視觀察學生討論狀況。 ★教師提問：「在剛剛的討論完之後，有沒有哪一組小朋友要說說看，逆迴旋到底要在什麼時候跳起來？」 ※學生回答：繩子快要打到地板的時候就要跳起來。  — 第二節結束 —</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

教學活動內容及實施方式			備註	
核心素養	關鍵提問	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	教師的思與教學策略	
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>1. 從事跳繩活動或暖身前,要做哪些安防護?</p> <p>2. 當老師示範跳繩動作時,小朋友應當怎麼做?</p> <p>3. 分組討論跟練習時,要怎麼保持態度?</p>	<p align="center"><b>【第三節】</b> <b>引起動機</b></p> <p>★教師提問:「上一節課,我們學到了跳繩的哪一個動作呢?」 ※學生回答(共同回答):逆迴旋。</p> <p>★教師提問:「上完課後,有每天養成跳繩習慣的小朋友舉手」 ※學生回答:1.全班舉手</p> <p>★教師提問:『老師想讓這次新學的跳繩技巧,增加一點難度,小朋友想不想跟老師一起挑戰?』 ※學生回答(共同回答):好。</p> <p align="center"><b>暖身運動</b></p> <p>#教師示範:「開始上課之前,請全班的小朋友拿起跳繩,跟老師一起做暖身運動,請大家成體操隊行,散開!注意!前後左右小朋友的手張開後,不可以碰到彼此。」</p> <p>一、手部轉動與腳部跳躍動作練習活動: 1. 練習單手轉繩、雙手轉繩、雙手轉繩加腳部跳躍動作練習 2. 提醒學生繩子轉動一圈,腳部跳躍一次。</p> <p align="center"><b>正式活動</b></p> <p>◎教師說明:「跳繩前,我們在複習一次,需要準備的事項有哪些?」</p> <p>1. 將調整跳繩的長度,至適合個人的身高。 2. 與前後左右的相鄰的同學取出適當的距離。</p> <p>★教師提問:「小朋友都聽清楚了嗎?現在請你們開始動作」 ※學生回答(共同回答):聽清楚了</p> <p>#教師示範:「現在老師先示範並口頭說明一次,逆迴旋的正確步驟。」</p> <p>步驟一:雙腳併攏直立,繩至於腳前,並將繩拉直 步驟二:能雙手甩繩,使繩子由前越過頭頂向後迴旋。 步驟三:能當繩子將觸地時,雙腳併攏同時跳躍,越過繩子。 步驟四: 雙手持續甩繩,讓繩子產生向後迴旋力量,配合雙腳連續並攏跳躍,持續循環後迴旋。</p> <p>◎分組練習:「每五個一組,輪流練習連續逆迴旋,同一組同學,如果有看到同學有不完整的動作,可以教導他或是請老師去協助,如果同學跳的動作很正確,也要鼓勵他。」</p> <p>◎分組討論:「現在我們全班一起討論,找出連續逆迴旋最好的起跳時間。」 ※學生回答:每一下逆迴旋動作,可以在心中默念1-2...3跳,每一下逆迴旋速度要一致,不可以忽快忽慢。</p> <p align="center">— 第三節結束 —</p>	<p>1. 教師引起動機</p> <p>2. 教師帶領學生熱身運動</p> <p>3. 教師示範正確動作並口頭說明跳繩步驟</p> <p>4. 分組練習,彼此觀察動作流程與正確性</p> <p>5. 分組討論,討論出最佳的起跳時間</p>	<p>【類別】:實作評量 【目標】:能具備從事跳繩活動的安全常識,並描述跳繩的基本動作流程 【方式】:實作評量/能與同學溝通後,取出彼此的安全距離,並做好跳繩前,熱身運動</p> <p>【類別】:實作評量/口頭評量 【目標】:能認真觀看示範動作,並嘗試模仿相同的跳繩動作 【方式】:形成性-- 1. 實作評量/跳繩前,調整跳繩到合適的長度,以及拉開安全距離 2. 能做出正確的逆迴旋動作 3. 能正確說出逆迴旋的動作流程</p>

參考資料

參考資料 十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校—健康與體育領域  
學校體育課程與教學 QPE 發展計畫 十二年國教素養導向體育教材研發示例  
表現類型運動（民俗性運動）  
十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量計畫

附錄一

學習重點、學習記錄與評量方式對照表

單元名稱	評量種類	學習目標/總結性目標	表現任務	評量方式	評量工具
逆迴旋	形成性評量	能具備從事跳繩活動的安全常識，並口頭描述跳繩的基本動作流程	能正確說出注意事項，具體說明跳繩的動作流程	口語評量	
		能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作	能做出逆迴旋的跳繩動作	實作評量	
		能與同學間相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩的動作	能認真參與小組討論，並共同練習跳繩動作	情意評量	
	總結性評量	能流暢完成逆迴旋連續的跳繩動作	能在一分鐘內，完成逆迴旋跳繩連續動作 10 次以上	實作評量	

國民小學及國民中學學生成績評量準則 第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄二 評量標準與評分指引

1. 評量目標-認知類-形成性評量

(1)本評量針對健體領域中，體育學科「認知」主題的「能說出跳繩的動作流程」次主題設計。

(2)本檢核表旨在評量學生能否正確做出逆迴旋的動作流程。

3. 評量工具：「逆迴旋」流程說明檢核表

項次	順序流程說明	是	否
安全事項	1. 跳繩前，將繩子長度調整至適合個人的身高。		
	2. 能與前後左右的相鄰的同學取出適當的距離		
逆迴旋 動作流程	3. 雙腳併攏直立，繩至於腳後，並將繩拉直		
	4. 能雙手甩繩，使繩子由前越過頭頂向後迴旋。		
	5. 能當繩子將觸地時，雙腳併攏同時跳躍，越過繩子。		
	6. 雙手持續甩繩，讓繩子產生向後迴旋力量。		

1. 評量標準與評分指引

學習目標	能具備從事跳繩活動的安全常識，並口頭描述跳繩的基本動作流程				
表現任務	能正確說出注意事項，具體說明跳繩的動作流程				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
逆迴旋	能完整說出安全事項以及逆迴旋的動作流程。	能說出大部分的安全事項以及逆迴旋的動作流程。	能在老師口頭提示下，能完整說出安全事項以及逆迴旋的動作流程。	能在老師口頭提示下，能說出大部分的安全事項以及逆迴旋的動作流程。	老師口頭提示後，只能說出部分的安全事項以及逆迴旋的動作流程。
本評量 評分指引	安全事項以及逆迴旋動作流程，全部說出，順序完全正確。(6項指標皆順序正確)	安全事項以及逆迴旋動作流程，大部分說出，順序完全正確。(5項指標順序正確)	安全事項以及逆迴旋動作流程，大部分說出，順序完全正確。(4項指標順序正確)	安全事項以及逆迴旋動作流程，大部分說出，順序完全正確。(3項指標順序正確)	安全事項以及逆迴旋動作流程，大部分說出，順序完全正確。(2項指標順序正確)
評量工具	口語評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

4. 評量工具操作說明

- (1) 本動作檢核表在單元教學結束後實施。
- (2) 由教師需向全班口頭說明測驗流程與測驗重點（包括動作正確性評分與計次方式），並做示範。
- (3) 教師口頭說明每一人的測驗時間為 60 秒，每次測驗一人。
- (4) 計次方式以連續完成動作的次數為主，如果中途間斷，則需要重新計次。

備註:本評量表轉引自:教育部, 109 學年度之十二年國教課綱國民小學標準本位評量事例彙編-健康與體育領域-體育-修正

## 二、評量方式

### (三)評量計畫

#### 1. 評量目標-技能類-形成性評量

(1)本評量針對健體領域中，體育學科「技能」主題的「逆迴旋」次主題設計。

(2)本檢核表旨在評量學生能否正確做出雙腳併攏逆迴旋的動作。

2. 評量學習目標:能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作

#### 3. 評量工具:「逆迴旋」動作檢核表

項次	動作說明	是	否	次數
準備期	1. 能調整跳繩的長度，至適合個人的身高。			
	2. 能與前後左右的相鄰的同學取出適當的距離			
	3. 雙腳併攏直立，繩至於腳後，並將繩拉直			
正確期	1. 能雙手甩繩，使繩子由前越過頭頂向後迴旋。			
	2. 能當繩子將觸地時，雙腳併攏同時跳躍，越過繩子。			
流暢期	1. 雙手持續甩繩，讓繩子產生向後迴旋力量。			
	2. 能連續甩繩配合雙腳連續並攏跳躍，持續循環後迴旋。			
	3. 能具備協調性與節奏性結合雙手甩繩和雙腳併攏跳躍			

#### 2. 評量標準與評分指引

學習目標	能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作				
表現任務	能做出逆迴旋的跳繩動作				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
逆迴旋	能流暢地表現基本的動作能力，並能執行安全的身體活動。	能熟練地表現基本與模仿動作的能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，正確表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動	能在老師的協助後，能部分地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動	未達D等級。
本評量 評分指引	動作流暢完整且具協調性與節奏感。	動作熟練完整，協調性與節奏感較不穩定。	動作部分大都正確，協調性與節奏感較不穩定。	動作大都不正確，造成中斷現象。	無法完成逆迴旋動作。
評量工具	實作評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

#### 4. 評量工具操作說明

(1) 本動作檢核表在單元教學結束後實施。

(2) 由教師需向全班口頭說明測驗流程與測驗重點（包括動作正確性評分與計次方式），並做示範。

(3) 教師口頭說明每一人的測驗時間為 30 秒，每次測驗一人。

(4) 計次方式以連續完成動作的次數為主，如果中途間斷，則需要重新計次。

備註:本評量表轉引自:教育部, 109 學年度之十二年國教課綱國民小學標準本位評量事例彙編-健康與體育領域-體育-修正

※示例二\_情意

1. 評量目標-情意類-形成性評量

(1)本評量針對健體領域中，體育學科「情意」主題的「體育學習態度」次主題設計。

(2)本紀錄表旨在評量學生在體育課中，遵守教師指示的練習、遊戲規定，練習時能認真參與，當進行同儕合作互評時，能掌握練習組和觀察組的角色和任務，進行練習觀察和分享時，能主動溝通，並讚美他人的表現。

★評量學習目標：

1. 能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作
2. 能與同學間相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩的動作
3. 評量工具：學習態度觀察紀錄表

_____年_____班		任課教師：						
第_____週：_____月_____日~_____月_____日								
評量項目 學生資料		責任層級參照						總成績
		尊重與紀律		參與和合作		溝通與讚美		
座號	姓名	1	2	3	4	5	6	
		遵守 常規	尊重 他人	認真 參與	共同 合作	溝通 討論	欣賞 讚美	
1								
2								

4. 評量標準與評分指引

學習目標	能與同學間相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩的動作			
表現任務	能認真參與小組討論，並共同練習跳繩動作			
評量標準				
次主題	A	B	C	D
學習態度	能主動地遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現認真參與的學習態度	能適切地遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現認真參與的學習態度	能在教師口頭提醒下，遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現參與願意的學習態度	未達D等級。
評量評分指引	能夠表現出三個責任層級之五個以上評量要項	能夠表現出三個責任層級之二個以上評量要項	只能夠表現出三個責任層級之一個評量要項。	無法表現出三個責任層級之任一一個評量要項。
評量工具	教師觀察			
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60

5. 評量工具操作說明

(1) 本情意評量適用於，教師在教學過程中觀察學生之學習表現，當出現設定之評量行為時，即予以記錄。

備註：

轉引自教育部，109學年度之十二年國教課綱國民小學標準本位評量事例彙編-健康與體育領域-體育-修正

### 三、總結性評量

#### 1. 評量目標-能流暢完成逆迴旋連續的跳繩動作

- (1)本評量針對健體領域中，體育學科「技能」主題的「逆迴旋」次主題設計。
- (2)本檢核表旨在評量學生能否正確做出雙腳併攏逆迴旋的動作。

#### 2. 評量標準與評分指引

總結性目標	能流暢完成逆迴旋連續的跳繩動作				
總結性表現任務	能在一分鐘內，完成逆迴旋跳繩連續動作 10 次以上				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
逆迴旋	能流暢地表現基本的動作能力，並能執行安全的身體活動。	能熟練地表現基本與模仿動作的能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，正確表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動	能在老師的協助後，能部分地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動	未達 D 等級。
本評量 評分指引	動作流暢完整且具協調性與節奏感。能完成一跳逆迴旋連續動作 10 次以上。	動作熟練完整，協調性與節奏感較不穩定。能完成一跳逆迴旋連續動作 5 次以上。	動作部分大都正確，協調性與節奏感較不穩定。能完成一跳逆迴旋連續動作 3 次以上。	動作大都不正確，造成中斷現象。能完成一跳逆迴旋連續動作 1 次以上	無法完成 1 次一跳逆迴旋動作。
評量工具	實作評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

#### 4. 評量工具操作說明

- (1) 本動作檢核表在單元教學結束後實施。
- (2) 由教師需向全班口頭說明測驗流程與測驗重點（包括動作正確性評分與計次方式），並做示範。
- (3) 教師口頭說明每一人的測驗時間為 60 秒，每次測驗一人。
- (4) 計次方式以連續完成動作的次數為主，如果中途間斷，則需要重新計次。

備註:本評量表轉引自:教育部,109 學年度之十二年國教課綱國民小學標準本位評量事例彙編-健康與體育領域-體育-修正