## 高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

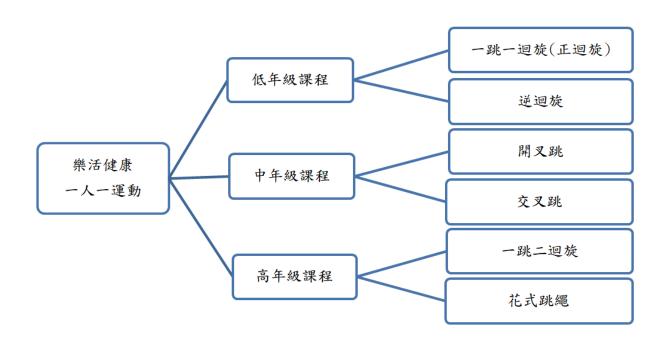
### 一、研究教案與設計

#### 1、研究教案教學理念

本單元以『健康體位-跳繩』為主要內容,呼應總綱「自發、互動、共好」三個層面設計教學活動。單元活動以健康與體育領域總目標培養學生成為具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民主要目標,融入「人權教育」發展學生對人權的價值信念,增強對人權的感受與評價,養成尊重人權的行為,掌握學生學習重點,整合認知、情意、技能的教學設計。

『「繩」馳電掣』課程以彈性繩索、跳繩等多元的教學媒材,設計發想跳躍的遊戲與教學策略,提供學生反復練習的機會。本課程教學對象為中年級學生。根據研究,發現只要每天跳繩三十分鐘,連續跳二十周,就能比對照組同齡生多長高一點五公分,且跳繩還能讓學童有較佳的交感及副交感神經(即自律神經)控制能力,因此跳繩除了幫助成長,還可提升學習力。跳繩除了是一項傳統民俗體育活動外,亦可透過繩子與肢體動作的結合,展現運動的美。所以跳繩活動除了可幫助成長及提升學習力,更給予學童強調人際互動與團隊合作的運動,提高學生解決問題的能力,培養創新精神,增強自信,形成樂觀開朗的生活態度。故對於學童而言,跳繩活動實是一項提升身心發展的好運動。

學習評量依據教學目標及學習內容,規劃設計多元化評量活動,適時融入教學活動中,含括實作與同儕互評等多元方式,兼重學習歷程與結果,強調學生能整合所學,並運用於生活情境中。



## 二、主題說明

領地	或/科目	健康與體育/綜合	設計者	侯曉寧				
	施年級	四 年級 ■上學期 □下學期	總節數	共 <u>5</u> 節, <u>200</u> 分鐘				
主	題名稱	繩馳電掣1						
	設計依據							
概:	念架構	勇越越 健康成長 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 に 心 の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 。 に 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	快樂學 樂於分					
導	引問題	<ol> <li>跳繩對身體的好處?</li> <li>你所知道跳繩招式有哪些?</li> <li>導致跳繩動作不順暢的原因</li> </ol>	?					
	總綱	A3規劃執行與創新應變 B2科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作						
核心素養	領綱	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及 育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動 員合作,促進身心健康。 綜-E-A3	資訊的基本素養 和健康生活中樂:	以創新思考方式,因應日常生活情境。,並理解各類媒體刊載、報導有關體於與人互動、公平競爭,並與團隊成預防危機、保護自己,並以創新思考				
核心素養		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	身運動知識、能	力與態度的健全國民,整合認知、情				
核心系養 呼應說明		培養學生成為具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民,整合認知、情意、技能,強調人際互動與團隊合作的運動,提高學生解決問題的能力,培養創新精						
<b>全釋轉化</b>		一神,增強自信,形成樂觀開朗的		IN 1 THE RESIDENCE OF THE PART				
VE.	., 13 .0	THE THE TOTAL MAN PROPERTY MAN	—— 心久					

		『健康與體域領域』
		認知:
		d. 技能原理 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
		情意:
	學習	c. 體育學習態度 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 技能:
	字百 表現	权能:   c. 技能表現 3c-Ⅱ-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。
	<b>水</b> 龙	行為:
		11 ~~.   d. 運動實踐 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。
		『綜合領域』
		la-II-1 展現自己能力、興趣與長 處,並表達自己的想法和 感受。
學		1d-II-1 覺察情緒的變化,培養正 向思考的態度。
習		『健康與體域領域』
重		A. 生長、發展與體適能 b. 體適能
點		   Ab-II-2 體適能自我檢測方法。
		B. 安全生活與 運動防護 C. 運動傷害與防護
		│ │Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。
	學習	C. 群體健康與 運動參與 e. 其他休閒運動
	內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。
		I.表現類型運動 C.民俗運動
		Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
		『綜合領域』
		Aa-II-3 自我探索的想法與感受。
		Ad-II-1 情緒的辨識與調適。
		1. 能口頭描述前交叉、雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)跳繩動作流程。
學	習目標	2. 能認真觀看示範動作,並嘗試模仿相同的跳繩動作。
7	日口你	3. 能與同學相互觀摩討論,並且分組合作練習跳繩技術。
		能流暢連續完成
總	總結性	1. 前交叉跳跳繩動作
表	現任務	2. 雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)
		人 E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。
	實質	
議	內涵	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋
題	W pr	求救助的管道。 1
融	議題	1. 遵守上課規範和運動比賽規則。
入	融入	2. 身體自主權及其危害之防範與求助策略。
	學習	
重點		
與其他領域/		综合活動領域
	的連結_	占 <i>¼</i>
-	材來源 學設備/	自編 跳繩、電腦、投影機、網路媒體
•	产政佣/ 資源	地方でも   电力図   1文 水グイズ   河口 中日 水下 月豆
	X W	

### 三、單元設計

三、單元設	:計	
	教學活動內容及實施方式	備註
核心素養	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
健體-E-A3 具備擬定基本	【第一節】: 前交叉跳準備	
的運動與保健 計畫及實作能	壹、準備活動 一、熱身活動	
力,並以創新		
思考方式,因	2. 伸展操:先請小朋友做熱身操,特別加強與跳繩關節有關的部	
應日常生活情	分,做手腕、下肢運動、臂繞環等動作,熱身操後慢跑操場一圈。	
境。	貳、發展活動	
健體-E-B2	【活動一】複習向前後一跳一迴旋	
具備應用體育	1. 老師示範說明:雙手分別握住繩子兩端,將繩子往	【類別】:
與健康相關科	2. 前繞經身體頭上及腳下,迴繞一圈需輕輕跳躍一下。	形成性評量
技及資訊的基	3. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。	【基準】:
本素養,並理	4. 老師講評並修正學生的動作。 ※動作要領:每次跳躍避免腳前、後勾,跳起來的時候,我們希望	能經常從事
解各類媒體刊	是現的是像腳尖輕跳身體保持正直。	規律運動習
載、報導有關	至2007人体制人在此为 植 小 打 正 且	慣,落實運
體育與健康內		動計畫,以
容的意義與影		宣導身體活
鄉。		動促進身心
		健康的效
具備同理他人		益。
感受,在體育	錯誤姿勢(前勾)	【方式】:
活動和健康生	到	實作評量
活中樂於與人		【輔助教
互動、公平競		具】:
争,並與團隊		電腦單槍、
成員合作,促		教學影片
進身心健康。		
綜-E-A3	加州农村(从石)	
規劃、執行學	錯誤姿勢(後勾)	
習及生活計	正確姿勢	
畫,運用資源	- 52%	
或策略,預防		
危機、保護自		
己,並以創新		
思考方式,因		

應日常生活情 境。

### 【活動二】複習前後開叉跳

- 1. 老師示範說明:雙手交叉持繩繞到腳尖後,雙腳 往前或往後跳過去即可。雙腳往前跳過繩子之 後,接著雙手再把繩子打開,再反覆第一個交叉 的動作。這樣就可以連續開叉跳了。
- 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
- 3. 老師講評並修正學生的動作。
- 4. 最後測驗 30 秒, 看學生總共累計幾下, 初期目標 30 秒 15 下。





-第一節結束-

核心素養	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			
(A) 系食	字自佔别歷柱(巴括字自尿哈)與字自經驗的是領	型 典 基 準			
健體-E-A3					
具備擬定基本	【第二節】: 前交叉跳				
的運動與保健	壹、準備活動				
計畫及實作能	一、熱身活動				
力,並以創新	1. 集合隊伍:整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。	【類			
思考方式,因	2. 伸展操:先請小朋友做熱身操,特別加強與跳繩關節有關的部分,				
應日常生活情	做手腕、下肢運動、臂繞環等動作,熱身操後慢跑操場一圈。	形成性			
境。	貳、發展活動   【活動一】前交叉跳	評量			
健體-E-B2 具備應用體育	L	【基			
與健康相關科	1. 名叫不輕配勿。   (1)雙手分別握住繩子兩端,將繩子往前繞經身體頭	準】:			
<b>技及資訊的基</b>	上之後雙手手肘交叉往下繞。	能經常			
本素養,並理	(2)雙手交叉持繩繞到腳尖後,雙腳往前跳過去即	從事規			
解各類媒體刊	可。	律運動			
載、報導有關	(3)雙腳往前跳過繩子之後,雙手維持交叉狀態,以 手腕轉動繞繩過頭後,再反覆做交叉跳耀的動	習慣,落			
體育與健康內	作。這樣就可以連續交叉跳了。	實運動 計畫,以			
容的意義與影	(4)前交叉動作計次方式為,完成一次一迴旋算一次				
響。	交叉跳。				
健體-E-C2	2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。				
具備同理他人	3. 老師講評並修正學生的動作。				
感受,在體育	4. 最後測驗 30 秒, 看學生總共累計幾下, 初期目標 30 秒 15 下。				
活動和健康生	00 47 10 7				
活中樂於與人		【方 式】:			
互動、公平競		實作評			
争,並與團隊		量			
成員合作,促		【輔助			
進身心健康。		教具】:			
綜-E-A3 相劃、執行與					
規劃、執行學 習及生活計	1 預備 2 起跳 1 3 起跳 2 4 過繩	槍、教學			
■ 直及生冶 引 畫,運用資源	雙手在體側屈肘 雙腳膝蓋微屈,起跳 當繩迴旋過頭後 在雙腳起跳騰空至最	影片			
■ · 達川貝// ・ 或策略,預防	持繩,雙腳自然 後同時雙手由體後快 雙手交叉。 高點時,雙手交叉向 併攏。 速向頭上迴繩。 地面迴旋過繩。				
□ 危機、保護自 · □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	同日市近、上安久从七四八日				
己,並以創新	圖片來源:吉寶系統有限公司				
思考方式,因	   - 第二節結束−   - 第二節結束−				
應日常生活情	71 — NI WO 7K				

境。

	教學活動內容及實施方式	備註
核心素養	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
健體-E-A3	【第三節】:雙人跳繩(一)	
具備擬定基本	壹、準備活動	
的運動與保健	一、熱身活動	
計畫及實作能	1. 集合隊伍:整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。	
力,並以創新思	2. 伸展操:先請小朋友做熱身操,特別加強與跳繩關節有關的部分,	
考方式,因應日	做手腕、下肢運動、臂繞環等動作,熱身操後慢跑操場一圈。	<b>T</b>
常生活情境。	貳、發展活動	【類別】:
健體-E-B2	【活動一】複習前交叉跳	形成性評
具備應用體育	<ol> <li>老師示範說明:</li> <li>(1)雙手分別握住繩子兩端,將繩子往前繞經身體頭</li> </ol>	量
與健康相關科	上之後雙手手肘交叉往下繞。	【基準】:
技及資訊的基	(2)雙手交叉持繩繞到腳尖後,雙腳往前跳過去即	能經常從
本素養,並理解	可。	事規律運動組織
各類媒體刊 載、報導有關體	(3)雙腳往前跳過繩子之後,雙手維持交叉狀態,以	動習慣,
■ 戦、報等有關題 ■ 育與健康內容	手腕轉動繞繩過頭後,再反覆做交叉跳耀的動	落實運動計畫,以
	作。這樣就可以連續交叉跳了。	可重,以 宣導身體
的 思我 <del>與</del> 彩	(4)前交叉動作計次方式為,完成一次一迴旋算一次 交叉跳。	旦 <del>可</del> 才短 活動促進
音 °   健體-E-C2	2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。	店 動促進 身心健康
具備同理他人	3. 老師講評並修正學生的動作。	的效益。
感受,在體育活	4. 最後測驗 30 秒, 看學生總共累計幾下, 初期目標	【方式】:
動和健康生活	30 秒 15 下。	實作評量
中樂於與人互	【活動二】雙人跳繩	【輔助教
■ 「	雙人單繩跳(單側迴旋跳):	具】:
並與團隊成員	兩人兩側面對面適當距離站立,一位右手持繩,另一位左手持繩,持	電腦單
合作,促進身心	繩者向外繞動繩子時,由左手持繩者向左轉向90度朝內跳起,每跳一 下繞一圈,跳完後退出,輪由右手持繩者向右轉向90度朝內跳起。	槍、教學
健康。	※動作要領:同組兩人身高接近為佳,持繩高度才不會落差太大。由	影片
綜-E-A3	一人下「開始」口令,跳繩時兩人	4271
規劃、執行學習	一起數數,注意雙方默契老師要注意兩人手臂繞繩動作是否同時一	
及生活計畫,運	致,跳繩時機不一致會造成兩邊繩子歪斜,繩子容易卡停。	
用資源或策		
略,預防危機、		
保護自己,並以		
創新思考方		

# 式,因應日常生 單側迴旋跳: 活情境。



1. 一人先起跳 2. 跳完退出後 3. 輪由另一人跳

圖片來源:香港康樂及文化事務署

-第三節結束-

	教學活動內容及實施方式	備註
核心素養	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
健體-E-A3 具備擬定基本 的運動與保健	【第四節】:雙人跳繩(二)	【  類
計畫及實作能力,並以創新思考方式,因	壹、準備活動 一、熱身活動 1.集合隊伍:整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。	別】: 形成性 評量/總
應日常生活情 境。 健體-E-B2	2. 伸展操:先請小朋友做熱身操,特別加強與跳繩關節有關的部分, 做手腕、下肢運動、臂繞環等動作,熱身操後慢跑操場一圈。 貳、發展活動	結性評 量 【基
具備應用體育與健康相關科	【活動一】複習前交叉跳、雙人跳繩(單側迴旋跳單次跳) 1. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 2. 老師講評並修正學生的動作。	準】: 能經常
技及資訊的基本素養,並理 解各類媒體刊	【活動二】雙人跳繩 雙人單繩跳(單側迴旋跳連續跳): 兩人左右併排站立,面向前方,一位右手持繩,另一位左手持繩,當	從 律 運 期 落
載、報導有關 體育與健康內 容的意義與影	持繩者繞動繩子時,由其中一人先跳起,每跳一下繞一圈,當跳完1 下後退出,輪由另一人起跳,兩人重複輪流此一流程不間斷。 ※※動作要領:同組兩人身高接近為佳,持繩高度才不會落差太大。	實畫, 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当 当
容的 <sup>8</sup>	由一人下「開始」口令,跳繩時兩人一起數數,注意雙方默契老師要注意兩人手臂繞繩動作是否同時一致,跳繩時機不一致會造成兩邊繩子歪斜,繩子容易卡停。	旦體促了新身
具備同理他人 感受,在體育 活動和健康生	交互單側迴旋跳:	心健康的效益。
活中樂於與人互動、公平競		式】: 口語評



量/實作

評量/教

【輔助

電腦單

槍、教學

影片

教具】:

師觀察

爭,並與團隊

成員合作,促

進身心健康。

規劃、執行學

習及生活計

畫,運用資源

或策略,預防

危機、保護自 己,並以創新 思考方式,因

綜-E-A3

1. 由一人先起跳 2. 跳完下後退出 3. 輪由另一人跳期間連續

圖片來源:香港康樂及文化事務署

- 第四節結束-

應日常生活情	
境。	

	教學活動內容及實施方式	備註
核心素養	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
健體-E-A3	【第五節】:雙人跳繩(三)	
具備擬定基		
本的運動與	壹、準備活動	
保健計畫及	一、熱身活動	
實作能力,	1. 集合隊伍:整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。   2. 伸展操:先請小朋友做熱身操,特別加強與跳繩關節有關的部分,	
並以創新思	2. 仲辰孫·元萌小朋及做然牙採,特別加強與跳繩關即有關的部分,   做手腕、下肢運動、臂繞環等動作,熱身操後慢跑操場一圈。	
考方式,因	<b>貳、發展活動</b>	<b>V</b> 45 7.1 <b>V</b> .
應日常生活	【活動一】複習前交叉跳、雙人跳繩(單側迴旋跳連續跳)	【類別】:
情境。	1. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。	形成性評
健體-E-B2	2. 老師講評並修正學生的動作。	量/總結性
具備應用體	【活動二】雙人跳繩雙人單繩跳(交互單側迴旋跳):	評量
育與健康相	雨人左右併排站立,面向前方,一位右手持繩,另一位左手持繩,當	【基準】:
I 關科技及資	持繩者繞動繩子時,由其中一人先跳起,每跳一下繞一圈,當跳完1	能經常從
訊的基本素	下後退出,輪由另一人起跳,兩人重複輪流此一流程不間斷。	事規律運
養,並理解	※※動作要領:同組兩人身高接近為佳,持繩高度才不會落差太大。	動習慣,落
各類媒體刊	由一人下「開始」口令,跳繩時兩人一起數數,注意雙方默契老師要注意兩人手臂繞繩動作是否同時一致,跳繩時機不一致會造成兩邊繩	實運動計
載、報導有	在思购八丁頁烷趣助作及否问时一致, 此趣时機不一致曾這放內透趣 子歪斜, 繩子容易卡停。	畫,以宣導
關體育與健	交互單側迴旋跳:	身體活動
康內容的意		促進身心
義與影響。		健康的效
健體-E-C2		益。
具備同理他		【方式】:
人感受,在		口語評量/
體育活動和		實作評量/
健康生活中		教師觀察
<b>樂於與人互</b>	   1. 一人先起跳 2. 跳完 1 下後退出 3. 輪由另一人跳 1 下並重複輪流	【輔助教
動、公平競		具】:
→ 一 争,並與團	圖片來源:香港康樂及文化事務署	電腦單
■ 「		槍、教學影
作,促進身	<b>零、統整活動</b>	片
□ 心健康。	1. 前交叉跳記次賽:	
綜-E-A3	在30秒內,看誰跳最快,次數最多者為勝,並請其他小朋友給他一	
■ 規劃、執行	個愛的鼓勵。	
學習及生活	2. 雙人單繩單側迴旋跳及交互單側迴旋跳測驗:	
計畫,運用	在30秒內,看誰跳最快,次數最多者為勝,並請其他小朋友給他一	
資源或策	個愛的鼓勵。   3. 請同學給表現優秀的同學掌聲鼓勵,並請他們成為班上小老師,協	
略,預防危	D. 明門字紀衣玩傻房的門字字母或勵 / 亚明他们成為班工小宅叫 / 励   助班上尚未達成跳繩目標的同學。	
石 识闪儿	カゲード かせ、 内が、 内が、 内が、 内が、 内が、 内が、 内が、 内が	

機、保護自	4. 老師就上課情形,進行說明、回饋,及再次提醒動作要領。
己,並以創	
新思考方	一第五節結束一
式,因應日	7-7-1-1
常生活情	
境。	
	1. 跳繩教室如何學會交叉跳
	https://www.youtube.com/watch?v=RXWyzWrtVCg
	2. 加昌國小前交叉跳跳繩分享
參考資料	https://www.youtube.com/watch?v=9muBog2-zJk
<b>参</b> ろ 貝 竹	3. 加昌國小單側迴旋跳跳繩分享
	https://www.youtube.com/watch?v=506d9XU1cbw
	4. 加昌國小交互單側迴旋跳跳繩分享
	https://www.youtube.com/watch?v=Q0v29U6VFso

附錄一

#### 學習重點、學習記錄與評量方式對照表

平元 名稱 學習目標/總結性目標 表現任務 評量 丁式 工具 能口頭描述前交叉、雙人單 具體說明前交叉、雙人單 側迴旋跳、交互單 側迴旋跳) 跳繩動作流程 單側迴旋跳) 跳繩動作流程 能做出前交叉跳、雙人單 實作 試模仿相同的跳繩動作 能做出前交叉跳、雙人單 實作 評量 1 能做出前交叉跳、雙人單 實作 評量 能做出前交叉跳、雙人單 實作 評量 能放上前交叉跳、雙人單 實作 評量 能放出前交叉跳、雙人單 實作 評量 能為真學與小組討論,並 持意 共同練習跳繩動作 特認真參與小組討論,並 共同練習跳繩動作 禁量 能流暢連續完成 共同練習跳繩動作 學生能獨立完成前交叉跳 連續動作並與夥伴雙人單 總結性 評量 總結性 評量 跳、交互單側迴旋跳)之動作「30 政內,累積動作10 次以	ш –	江日			いエロ	证日
# 種類	甲 兀	評重	學翌日標/鄉丝姓日標	<b>基現任</b> 發	評重	評重
<ul> <li>一形成性 部量</li> <li>一形成性 評量</li> <li>一形成性 評量</li> <li>一部</li></ul>	名稱	種類	子自口标/ 验证证证标	<b>表光压物</b>	方式	工具
上」		評量總結性	<ul> <li>繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)跳繩動作流程</li> <li>能認真觀看示範動作,並嘗試模仿相同的跳繩動作</li> <li>能與同學相互觀摩討論,並且分組合作練習跳繩技術能流暢連續完成</li> <li>1.前交叉跳跳繩動作</li> <li>2.雙人單繩跳(單側迴旋</li> </ul>	羅跳(單側迴旋跳動 至側迴旋跳動作 程 能做出前交叉跳。雙、 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	評實評情評實	

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

### 主題課程之形成性評量

關於學生探究及進行跳繩運動為課程內容,進行形成性評量探究學生在課堂的學習表現, 是否有達到健體課程之學習目標。

### 評量標準與評分指引(認知類)

評量工具:「前交叉跳、雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)」流程說明檢核表

項次	順序流程說明	是	否
	1. 將繩子往前繞經身體頭上之後雙手手肘交叉往下繞。		
前交叉跳	2. 雙手交叉持繩繞到腳尖後,雙腳往前跳過去即可。		
動作流程	3. 雙腳往前跳過繩子之後,持續重複接著跳。		
	4. 前交叉動作計次方式為,完成一次計算為一次交叉跳。		
雙人單繩跳	兩人兩側併排站立,一位右手持繩,另一位左手持繩,當持繩者		
(單側迴旋	繞動繩子時,由一人同時跳起,每跳一下繞一圈,跳完10下後,		
跳)	輪由另一人跳,中途可停止後重新開始。		
雙人單繩跳	雨人左右併排站立,面向前方,一位右手持繩,另一位左手持繩,		
(交互單側	當持繩者繞動繩子時,由其中一人先跳起,每跳一下繞一圈,當		
迴旋跳)	跳完1下後退出,輪由另一人起跳,兩人重複輪流此一流程不間斷。		

學習目標	能口頭描述前交叉、雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)跳繩動作流程						
表現任務	具體說明前多	具體說明前交叉、雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)跳繩動作流程					
		部	量標準				
主題	A	В	С	D	Е		
前雙跳 迎交 型 與	能前單過單跳,完整,又,跳,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與,與	能說出大部分 前交叉、雙人單 繩跳(單側迴旋 跳、交互單側迴 旋跳)跳繩的動 作流程	在他人的協說出軍 一	下,能說出大部 分前交叉、雙人 單繩跳(單側迴 旋跳、交互單側	在他大分單跳、 一人能 一人能 一人能 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
評分指引	前單單級(單人) 型與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	前交叉、雙人單 叉、單側與 。 交互單側與 。 於跳) 動作 。 。 大部分 。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	在他人的 放 等 人 單 鄉 、	下,前交叉、雙叉單鄉, 與旋跳、交互單 側迴旋跳)動作 流程, 大部分說	在 下 人 迴 側 流 出, 的 聚 ( 單 運 與 與 與 與 更 五 動 分 說 就 那 部 异 無 玩 , 原 無 法 完		

		Ā	雀。	確。	全正確。
評量工具	口頭評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

## 評量標準與評分指引(技能類)

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	能做出前交叉跳、雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)的跳繩動作					
評量標準						
主題	A	В	С	D	Е	
前交叉跳、雙 人單繩跳(單 側迴旋跳、交 互單側迴旋 跳)	能 現基 作 能 執 動 並 全 的 動 並 全	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。	基本的與模仿	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。		
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。	無法完成前 交叉跳、雙人 單跳、交叉 運跳、交互 運旋跳、交互 單側 迎旋 迎旋 迎旋 迎旋 迎旋 迎 " 以 " 。	
評量工具	實作評量					
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下	

## 評量標準與評分指引(情意類)

學習目標	能與同學相互觀摩討論,並且分組合作練習跳繩技術					
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						
主題	A	В	С	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 C 等級。		
評分指引	能夠充分且認真參 與活動	盡可能參與活動	在他人的協助下,能 部分參與活動	完全無法參 與活動		
評量工具	教師觀察					
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60		

#### 主題課程之總結性評量

土地球柱~總給性計里						
學習目標	能流暢連續完成	<b>E流暢連續完成</b>				
	1. 前交叉跳跳繩動作					
	2. 雙人單繩跳(單	. 雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)				
表現任務	學生能獨立完成前	B生能獨立完成前交叉跳連續動作並與夥伴雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單				
	側迴旋跳)之動作	J迴旋跳)之動作「30 秒內,累積動作 10 次以上」				
評量標準						
主題	A	В	С	D	Е	
	能流暢地表現	能熟練地表現	能在老師的協	能在老師的協助	未達D等	
前交叉跳、鱼	-   坐平时期111 肥	基本與模仿動	助後,正確表	後,能部分地表	級。	
人單繩跳()	1 刀, 化配钒(石	作的能力,並	現基本的與模	現基本的與模仿		
互單側迴旋	一定会的自贈注	能執行安全的	仿動作能力,	動作能力,並能		
跳)	動。	身體活動。	並能執行安全	執行安全的身體		
- /			的身體活動。	活動。		
	動作流暢完整	動作流暢完整	動作部分大都	動作大都不正	無法完成跳	
	且具協調性與	且具協調性與	正確,協調性	確,造成中斷現	繩動作	
評分指引	節奏感。累積	節奏感。累積	與節奏感較不	象。		
	動作10次以	動作5次以上。	穩定。累積動			
	上。		作3次以上。			
評量工具		實作評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下	

### 評量工具操作說明

- (1) 本評量單元教學結束後實施。
- (2) 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) 教師口頭說明每次測驗時間為30秒,。
- (4) 完成前交叉算一次,雙人單繩跳(單側迴旋跳、交互單側迴旋跳)必須夥伴雙方都能操作, 30秒內累積計算。