

# 國立臺中教育大學雙語教學研究中心

## 雙語教學教案設計

### 壹、設計理念

人類自古開始，為了求生存於是要和大自然及動物拚搏，自然做出不同形式的跑、跳以及投擲動作。在不斷的重複累積的經驗之下，就形成了各種跑、跳和投擲的技能。後來把這些技能轉化成娛樂及比賽的模式，甚至運用到訓練士兵戰鬥能力。因此田徑運動可說是人類社會長期經驗累積所發展出來的一種活動。

本單元將跳遠技能一一拆解，以不同的跳躍方式讓學生體會跳遠的動作技能與要素。課程中以動作技能觀察紀錄表，讓學生觀察彼此的動作，除了能更了解關鍵動作技能要領、培養運動欣賞的能力外，更能藉由彼此鼓勵與指導來達到合作學習的目標。

### 貳、教學分析

#### 一、學生分析

本教案的教學對象為國小第三學習階段學生，英語文方面大部分的學生有基本聽說能力，但是除了少數學習成就高的學生外，大多數學生在日常生活中並無太多練習聽、說英語文的機會，因此口說能力普遍不佳。加上先前課程若無著墨在討論和發表上，學生可能連討論、發表的能力皆尚不足，更遑論以英語文發表。

健康與體育方面，學生具備基礎的跑、跳、投能力，但是尚未習得田徑運動專項技術，本教案以較入門且在日常生活中易於運用的蹲踞式(Knee-tuck type)跳遠作為學習目標，讓學生了解跳遠的基本規則及技術。

#### 二、教材分析

本教案為自編教材，以十二國教領域第三學習階段之學習內容「Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作」為基礎設計。在課程中從熱身開始便加入各種跑、跳動作除了喚醒各種跑、跳動作的舊經驗外也能讓學生學習各項跑跳動作的英語名稱。學生將在每次熱身和課程中複誦加深其印象也將口說英語自然地融入體育課程中。

教材內容以動作分析拆解蹲踞式跳遠，從確認起跳腳、起跳動作、空中蹲踞到落地緩衝讓學生了解正確的跳遠動作，再加入確認步點(Check mark)、助跑(Approach)及起跳區域(Take-off area)，讓學生一步步地學會跳遠動作。

#### 三、教學方法分析

肢體回應教學法(TPR):

以口語說明動作要領搭配肢體動作的練習來培養口語表達能力並藉由說出關鍵字詞來加深學生對動作要領的印象。目的強調的是學生句子中所要表達的「意義」，進而了解，懂得如何操作。且以肢體動作澄清學生對於字彙、句型及動作要領的迷思。

素養導向教學:

課程發展、教學設計、學習評量及教材編寫的鷹架與工具。結合並融入素養導向教學四大原則：整合知識、技能與態度；導入情境脈絡化的學習；強調學習方法及策略；著重活用實踐的表現。並藉「動作技能觀察紀錄表」讓學生觀察、記錄彼此的動

作技能後給予彼此鼓勵、建議及自我省思。除了能欣賞與比較自己與同學的動作技能正確性外，藉由正向回饋培養良好互動的能力亦能強化正確動作要領的認知，達到自發、互動、共好的目標。

#### 四、情境脈絡分析

學生在第二學習階段中歷經了跑與跳的遊戲，已具備了基本的跑跳能力，但是尚未建立正確的跳遠技巧。本教案從踩步、擺臂、起跳、落地等基本技巧開始，慢慢加入助跑與連合動作，讓學生完成跳遠動作。而且為了貼近學生生活以蹲踞式跳遠為教材，其具有簡單易學的特性，可以增加成功率以建立自信心也易於在日常生活中使用。

**專有名詞：**前導腿：Leading leg、跟隨腿 Trail leg、起跳板 take-off board、起跳區 take-off area、起跳點 take-off spot、步點 check mark、步幅 Stride、試跳(擲) Trial、助跑 Approach、屈身式 bent body、蹲踞式 Knee-tuck type、踏中起跳板 Hit the take-off、沙坑 Jumping pit、落地 landing。

## 參、教學活動設計

單元名稱 Unit Title	飛越極限 Beyond the Limits	課程時間 Unit Length	共 4 節 160 分鐘
學生年級 Grade Level	五、六年級	學生人數 Number of Students	26
配合融入之學科領域 Integrated Subject/Content Area	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會		
配合融入之議題 Integrated Issue	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
領域核心素養 Core Competencies	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。		
本單元學習重點 Learning Focus	學習表現 Student Performance	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 英語文 ◎1-III-6 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-III-7 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-III-9 能聽懂簡易句型的句子。 ◎2-III-2 能說出課堂中所學的字詞。 ◎2-III-5 能使用簡易的教室用語。	
	學習內容 Learning Content	健康與體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 英語文 ◎Ac-III-2 簡易的教室用語。	
表現任務 Performance Task(s)	1. 能了解起遠之相關基礎規則與技能原理，並展現出良好的跳遠能力及獨立思考與分析的知能，。 （Ga-III-1、1c-III-1、1d-III-1、3c-III-1、E-A1） 2. 能觀察、分析他人跳遠動作並給予回饋，並依自覺及他們建議擬定適		

	切的運動計畫以提升運動表現。 (Ga-III-1、1d-III-2、2d-III-1、2d-III-3、4c-III-1、E-A3、E-B3)		
節次架構 Lesson Structure	第一節 跳高？跳遠？ High Jump? Long Jump? 第二節 速度、角度與距離 Speed, Angle and Distance 第三節 空中飛人 The Flight 第四節 飛越極限 Beyond the limits		
課室用語 Classroom English	Eyes on me. Attention. Be quiet. Listen.		
第一節 The First Period			
學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	一、動態熱身 二、確認起跳腳及落地動作。 三、藉由肢體動作體會重心轉移的過程。	
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	1. Students are able to comprehend: Instructions in dynamic warm up. Step forward. Arms swing up. Swing your arms back. Land and squat. Jump with the talk-off leg. 2. Students are able to say: Instructions in dynamic warm up. Step, swing, jump, land and squat.	
學習活動 Learning activities	教學內容、步驟、時間(認知) Procedures (Cognition)	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment
	壹、準備活動 Dynamic warm up with music. Exercising for 20 Seconds with a 10-second break between each. 一、原地踏步 March in place 	教師以英文說出動作名稱，接著用中文說明操作要領。 學生複誦英文動作名稱。 一、自然擺臂、原地踏地、腳步聲愈小愈好。	學生能在動態熱身活動中熟悉各種跳躍動作並在動作開始

## 二、抬腿跑 High-knees



二、大腿抬至水平於地面，著地時腳跟不碰地，勿向下重踩。

前複誦英文  
動作名稱。

## 三、後勾跑 High-back run



三、小腿後勾，腳跟踢到臀部。

## 四、深蹲 Squat



四、雙腳與肩同寬、臀部往後、往下坐，膝蓋不可往前跪，雙手往前平舉保持平衡。

## 五、跳繩 Jump rope

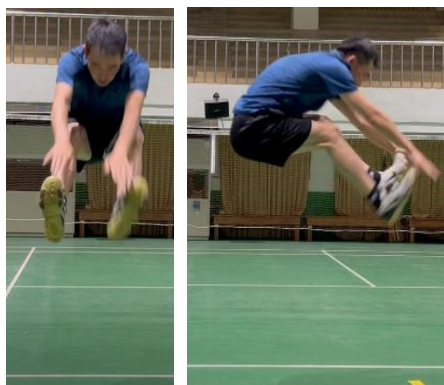


五、以一跳一迴旋的方式，連續輕跳。肩膀、手肘放輕鬆，膝蓋微彎、前腳掌點地。

#### 六、屈膝跳 Knee-tuck jump



#### 七、弓身跳 Arch jump



#### 八、開合跳 Jumping jacks



#### 貳、發展活動

##### 一、划船跳(Arm Swinging Jump)

(一)左腳往前踩一步，同時雙手往前平舉。

T：Left foot step forward.

Arms swing up.

T: Say “Step and swing.”

S： Step and swing.

六、Knee-tuck jumps：  
起跳後，大腿上抬靠近胸口。

七、Arch jumps：  
起跳後，雙腿往前、往上抬，以手碰腳尖。

八、第一跳雙開寬於肩，同時雙手由兩側往上抬，第二跳雙腳合併、雙手由兩側放下。

教師邊用英文說明動作要領邊操作動作，讓學生藉由教師的肢體動作了解語意。並請學生用英文說動作關鍵字。

學生能藉由教師指導語和肢體動作做出划船跳



並複誦關鍵字。

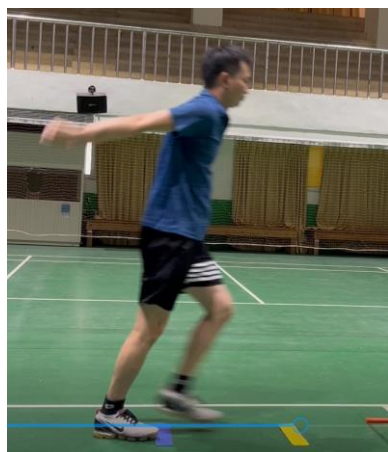


(二)右腳往前踩一步，同時雙手往後擺。

T : Right foot step forward and swing your arms back.

T: Say “Swing.”

S : Swing.



(三)左腳往前踩時雙手迅速往前劃帶動身體往上跳。

T : Left foot step forward, swing and jump.

T: Say “ Jump.”

S : Jump.



(四)雙腳同時落地並順勢蹲下

T : Land and squat.

S : Land and squat.



(五)第二趟改由先踩右腳並以右腳起跳。藉此確認學生的起跳腳。

T : Do it again with your right foot forward.

T: Say “Step, swing, jump, land and squat.”

S : Step, swing, jump, land and squat.

二、划船跳(二)

Arm Swinging Jump

(一)在地上擺上標記物提示學生左右腳步點和跳躍後的落點。

Mark the check mark and the landing spot.



(二)以慣用腳做為起跳腳進行划

教師輔以動作。

教師以中文說明標記物和小欄架的作用。

學生能以慣用腳起跳並以蹲姿落在落點上。



	<p>船跳。</p> <p>Jump with the talk-off leg.</p> <p>(三)在起跳腳前擺上不同高度的小欄架(可用巧拼、角標代替)，再次進行划船跳。</p> <p>Set some small hurdles with different heights before the check mark.</p> <p>T: Do it again with the take-off leg forward.</p> <p>T: Say “Step, swing, jump, land and squat.”</p> <p>S : Step, swing, jump, land and squat.</p>   <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師提問，學生討論並分享：</p> <p>Ask, Discuss &amp; Share</p> <p>(一)起跳時為什麼要將手往上抬？</p> <p>T: Why do we swing our arms up when we take off?</p> <p>(二)為什麼要練習跳不同高度的障礙物？</p>	<p>鼓勵學生操作動作時說出關鍵字以加強印象。</p> <p>教師邊用英文發問邊以肢體動作提示，讓學生藉由肢體動作理解語意。並鼓勵學生在分享時以英文分享或是用英文說關鍵字。</p>	<p>學生能在操作動作時說出關鍵字。</p> <p>能了解教師提問並進行討論與分享。</p>
--	--	--	--

	<p>T : Why do we jump with hurdles of different heights?</p> <p>二、再次進行划船跳。</p> <p>T : Jump by swinging your arms again.</p>		
<b>第二節 The Second Period</b>			
學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	<p>1、助跑、起跳動作</p> <p>2、觀察與記錄彼此動作優點並適時給予鼓勵和建議。</p>	
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	<p>1. Students are able to comprehend: Instructions in dynamic warm up. Leading leg 3/5/7-step approach Record the motions for each other.</p> <p>2. Students are able to say: Instructions in dynamic warm up. Arm circle. Land and squat.</p>	
學習活動 Learning activities	教學內容、步驟、時間(認知) Procedures (Cognition)	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment
	<p>壹、準備活動 Dynamic warm up with music. Exercising for 20 Seconds with a 10-second break between each.</p> <p>一、March in place 二、High-knees 三、High-back run 四、Squat 五、Jump rope 六、Knee-tuck jump 七、Arch jump 八、Jumping jacks</p> <p>貳、發展活動 一、畫圈跳(一) (Circle and Jump) 往前走2步後往上高跳,前導腳</p>	<p>教師在動作開始前用英文說出動作名稱。 學生複誦後開始操作動作。</p> <p>教師邊用英文說明動</p>	<p>能正確完成動態熱身並複誦動作名稱。</p> <p>能邊說出關鍵</p>

Leading leg 和前導手(右腳左手或是左腳右手)往上抬，跟隨手由身後往前畫圈並在落地時與對應手在胸前交疊。

Two steps forward and jump up high.

The leading leg and arm up.

The other arm circles and jump.

Land and cross your arms at the chest.

T: Say “Arm circle.”

S : Arm circle.



作要領邊操作動作，讓學生藉由教師的肢體動作了解語意。並請學生用英文說動作關鍵字。

字詞並做出畫圈跳。



## 二、畫圈跳二 (Circle and Jump)

(一)在地上擺不同高度的小欄架並在小欄架前擺上一標記物當作起跳區。

Set small hurdles with different heights and marking the take-off area in front of one of the hurdles.

(二)學生往前**助跑3步**並以慣用腳踩標記物起跳做畫圈跳。

3-step approach and step on the take-off area.



T: One, two, three and take-off.



T: Say "Take-off."

S: Take-off

能在助跑後做出畫圈跳。

教師以中文說明起跳區。

教師邊用英文說明動作要領邊操作動作，讓學生藉由教師的肢體動作了解語意。



T: Circle.

S: Circle.



T: Squat.

S: Squat.

三、教師提問，學生討論並分享：

(一)起跳時雙手一起往上抬與跟隨手畫圈，兩者有什麼不一樣？

T: What are the differences between arms up and arm circle when you take off?

(二)助跑 3 步似乎會跳得更遠，同時也更容易踢到小欄架，該如何避免踢到小欄架？

You will jump further with 3-step approach.

You many hit the small hurdle.

How do you avoid hitting it?

四、教師統整後說明：

(一)跟隨手畫圈可以幫助上半身抬高，以提高起跳高度與延長滯空時間。

You may jump higher by circling your arms.

(二)畫圈動作做確實、主動跳

教師做出「抬手」和「畫圈」的動作。

教師以中文說明紀錄表使用方式。

請學生分別在起跳、空中畫圈及落地時，說出 take-off, circle, squat.

能正確記錄同學的動作優點並適時給予鼓勵和建議。

教師肢體動作表現觀察重點。並鼓勵學生在給建議時，用英文說出關鍵字。

	<p>高、縮腳……等都可能避免踢到小欄架。</p> <p>Circling your arms thoroughly, trying to jump higher, and having your knees close to your chest are ways not to kick the hurdle.</p> <p>四、發下「<b>動作技能觀察紀錄表</b>」，說明填寫方式。請學生或教師示範優良動作，並利用紀錄表再次提醒動作要領。</p> <p>Give out the observation sheets and explain how to fill in.</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>一、再次進行畫圈跳二。</p> <p>Try arm circle and jump again.</p> <p>二、學生依紀錄表記錄彼此動作並互相給予建議，以達到合作學習的目標。<b>觀察重點：起跳腳、畫圈和落地緩衝。</b></p> <p>Students take turns in recording each other's motions.</p> <p>Key points: the take-off leg, arm circle, landing and squats.</p> <p>三、教師總結：落地時務必做好緩衝動作，避免受傷。</p> <p>T: We must squat when we land.</p>	
<b>第三節 The Third Period</b>		
學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	<p>1、了解跳遠場地設置、做出蹲踞式跳遠動作、增加助跑距離與速度、了解速度提高對動作的影響。</p> <p>2、發現彼此動作待加強之處並給予建議。</p>
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	<p>1. Students are able to comprehend: Instructions in dynamic warm up. Knee-tuck jump. 5/7-step approach</p>



		<p>Record the motions for each other. Try it one more time.</p> <p>2. Students are able to say: Instructions in dynamic warm up. Knees up. take-off, circle, knee tuck, squat</p>		
學習活動 Learning activities	教學內容、步驟、時間(認知) Procedures (Cognition)	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment	
	<p>壹、準備活動 Dynamic warm up with music. Exercising for 20 Seconds with a 10-second break between each.</p> <p>一、March in place 二、High-knees 三、High-back run 四、Squat 五、Jump rope 六、Knee-tuck jump 七、Arch jump 八、Jumping jacks</p> <p>貳、發展活動 一、蹲踞式跳遠 Knee-tuck jump (一)動作同畫圈跳，但是在空中 必須屈膝，快落地時才將腳 往前伸並蹲下做緩衝。 T: When we jump up, we're going to have our knees close to our chest. T: Say "Knees up." S: Knees up.</p>	<p>學生做動作前，先用英文說出動作名稱。 當學生忘記時教師再給予提示。</p> <p>教師一邊說一邊將膝蓋抬起靠近胸口</p>	<p>能在少許提示下正確做出動態熱身並說出動作名稱。</p> <p>能做出蹲踞式跳遠動作。</p>	

		<p>了解並說出跳遠場地設置。</p>
<p>(二)移至跳遠場地，介紹跳遠場地：沙坑(jumping pit)、起跳板(take-off board)、助跑道(runway)、步點(check mark)並將起跳板加寬至 40 公分成為起跳區(take-off area)，進行蹲踞式跳遠。</p> <p>(三)學生依紀錄表記錄彼此動作並互相給予建議。<b>觀察重點：畫圈、屈膝、落地緩衝</b></p> <p>T: Record the motions for each other, Focusing on arm circle, knee-tuck and squat.</p> <p>T: Ask the students to say "take-off, circle, knee-tuck, squat" in motion.</p> <p>S: take-off, circle, knee tuck, squat</p> <p>二、助跑與踩板 (Running up and hitting the take-off)</p> <p>(一)依學生能力將助跑距離加至 5 步或 7 步。</p> <p>5 or 7 steps from take-off area</p>	<p>要求學生邊說邊做。</p> <p>並鼓勵學生在給建議時，用英文說出關鍵字。</p> <p>問題一，教師與學生用英文提問和回答。</p> <p>問題二，教師與學生用</p>	<p>增加助跑距離和速度後仍能做出蹲踞式跳遠動作。</p> <p>用英文說出檢核點。</p> <p>了解速度對起跳高度和動作正確性的影響。</p> <p>嘗試以英文說出課堂中教過</p>

	<p>to check mark.</p> <p>5-step or 7-step approach according to students' ability.</p> <p>(二) 學生依紀錄表記錄彼此動作並互相給予建議。<b>觀察重點：以慣用腳踩中起跳區、空中畫圈、屈膝、落地緩衝。</b></p> <p>T: Record the motions for each other, focus on hitting the take-off, arm circles, knee-tuck, and squats.</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師提問並請學生討論、分享。 Ask, Discuss &amp; share</p> <p>(一)哪一個檢核動作最常被忽略？</p> <p>T: Which movement do we often neglect?</p> <p>(二)助跑距離加長，是否會影響起跳高度與動作正確性？</p> <p>T: When we have longer approach, does it affect the height and the accuracy of the motions?</p> <p>(三)教師總結：助跑距離加長可能增加助跑速度進而增加跳遠距離。但是速度提升也可能造成起跳高度不足進而減少滯空時間或來不及做動作就落地。</p> <p>T: We may jump longer when we have longer run-up. However, speeding up may affect the height and shorten the time of the flight.</p> <p>二、再次進行跳遠。</p> <p>T: Try it one more time.</p>	<p>中文提問和回答。</p> <p>並鼓勵學生嘗試以英文說出課堂中教過的字詞或句型。</p>	<p>的字詞或句型</p>
<p style="text-align: center;"><b>第四節 The Fourth Period</b></p>			

學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	1、確認適合的步點並完成蹲踞式跳遠。		
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	1. Students are able to comprehend: Instructions in dynamic warm up. Knee-tuck jump. 11/13-step approach Record the motions for each other. Move the check mark forward or backward. Hit the take-off area. Try it one more time. 2. Students are able to say: Instructions in dynamic warm up.		
學習活動 Learning activities	教學內容、步驟、時間(認知) Procedures (Cognition)	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment	
	壹、準備活動 Dynamic warm up with music. Exercising for 20 seconds with a 10-second break between each. 一、March in place 二、High-knees 三、High-back run 四、Squat 五、Jump rope 六、Knee-tuck jump 七、Arch jump 八、Jumping jacks 貳、發展活動 一、蹲踞式跳遠 (一)在沙坑前擺上高欄架 (50~80 公分) Set the hurdles (50-80 cms tall) in front of the pit. (二)依學生能力將助跑距離加至 11 或 13 步進行急行跳遠。	學生做動作前，先用英文說出動作名稱。 當學生忘記時教師再給予提示。  背向沙坑，從起跳區往前跑 11 或 13 步。第 11 或 13 步即為步點 (Check mark)	正確做出動態熱身並說出動作名稱  在不改變步幅的情況下完成蹲踞式跳遠。	

	<p>11/13-step approach according to the students' ability.</p> <p>(三)提醒學生跑到指定步數(11 或 13 步)立即起跳，不要任意加大或縮小步幅。</p> <p>11 or 13 strides in the run up, and then take off.</p> <p>Don't increase or decrease your stride length.</p> <p>(四) 依學生起跳點調整助跑起點。例如：若超出 1 個腳掌，就將步點往後移 1 個腳掌，依此類推。</p> <p>T: Move the check mark one foot forward or backward.</p> <p>(五) 學生依紀錄表記錄彼此動作並互相給予建議。觀察重點：踩板、紀錄表上較容易忽略的部分。</p> <p>T: Record the motions for each other, focusing on running, hitting the take-off, and those you don't pay attention to.</p> <p>二、分組練習</p> <p>(一)依學生能力分組練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、助跑 3 步畫圈跳低欄架</li> <li>2、助跑 3 步屈膝跳高欄架</li> <li>3、助跑 7 步踩起跳板畫圈跳高欄架(在草地或跑道等軟質地地面進行)</li> <li>4、助跑 11 步跳遠(在沙坑前擺上高欄架)。</li> </ol> <p>Group students according to their performance.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3-step approach, arm circle, and jump over the small hurdle.</li> <li>2. 3-step approach, tuck jump over the high</li> </ol>	<p>教師以中文提醒學生是否需要調整步點。</p> <p>學生分組練習時用英文說出動作關鍵字。</p> <p>教師與學生以中文提問分享。並鼓勵學生嘗試以英文說出課堂中教過的字詞或句型。</p>	<p>依教師指導調整步點。</p> <p>依能力完成分站練習。</p> <p>嘗試以英文說出課堂中教過的字詞或句型。</p> <p>了解並做出正確的蹲踞式跳遠。</p>
--	---	--	--

	<p>hurdle.</p> <p>3. 7-step approach, hit the take-off board, arm circle, and jump over the high hurdle.</p> <p>4. (The high hurdle is set in front of the pit.) 11-step approach,, and do the long jump.</p> <p>(二)依學生表現晉級或降級。 Students can be upgraded or degraded according to their performance.</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師提問並請學生討論、分享。Ask, Discuss &amp; Share</p> <p>(一)在沙坑前擺上欄架，對跳遠動作有什麼影響？</p> <p>What does the hurdle in front of the pit affect your long jump?</p> <p>(二)落地動作該怎麼做才能增加距離？</p> <p>How should we land to increase the length?</p> <p>(三)教師總結：沙坑前的擺上欄架可迫使學生提高起跳角度並做不蹲踞動作，延長滯空時間。快落地前將腳往前伸勿提早往下踩避免提早落地，除了跳遠距離變短外，也容易因為落地時重心太高而往前撲倒。</p> <p>The hurdles in front of the pit would force you to jump higher and have a longer flight. Have your feet forward before landing.</p> <p>二、再次進行急行跳遠。</p> <p>T: Try it one more time.</p>		
--	--	--	--



附件一：動作技能觀察紀錄表

良好的技能需要靠練習累積精進，而良好的運動欣賞能力，則能讓你發現運動的力與美，幫助你了解何謂良好的跳遠動作。透過彼此觀察、分享動作技能的優點和可再更精進的地方，讓練習更有效率，成為一起飛越極限的夥伴。

請你以下列表格觀察同學的跳遠動作後給予回饋及建議，協助他提升跳遠技巧。接著再寫下這個過程的心得感想並與其他人分享。

Check Point		被觀察同學姓名：座號：				
		有做到的項目請畫○				
		第一次	第二次	第三次	第四次	第五次
Approach	1.助跑順暢不停頓。					
Hit the take-off	2.慣用腳踩中起跳區。					
circle	3.跟隨手由後往前畫圈。					
Knee-tuck	4.弓身屈膝。					
squat	5.蹲下緩衝不站立。					

一、描述：請你依觀察的結果，寫下被觀察同學的跳遠動作優點。

☐完整描述（2分）☐大致描述（1分）☐無法描述（0分）

二、回應：請具體寫下，被觀察同學該如何提升跳遠能力(速度、高度、技巧)。

☐完整表達（2分）☐大致表達（1分）☐無法表達（0分）

三、分享體驗：請完整地寫出這次彼此觀察動作並給予建議的歷程、省思與收穫，以及課後練習情形，再和其他人分享，並請他們簽名。

我要分享的省思或感想是：

我要跟\_\_\_\_\_分享我的感想。 被分享者簽名：\_\_\_\_\_

☐能完整寫出省思及練習狀況（3分）☐能表達收穫與反思（2分）☐能描述歷程（1分）☐無法表達（0分）

評量工具操作說明：

- 一、觀察表雖然是記錄 5 次，但是授課教師可依實際授課進度使用，不一定要紀錄 5 次。甚至可以在第二節課時只記錄「起跳」、「畫圈」、「落地」；到第三節課只記錄「弓身屈膝」或是「助跑」、「起跳」、「落地」一起記錄；到第四節課時才讓學生記錄所有項目(觀察與記錄也是很重要的能力，必須加以練習)。
- 二、學生使用紀錄表前一定要先說明各檢核點代表的意思並請學生或教師示範良好的動作及常見的錯誤動作讓學生知道檢核點的描述是什麼意思，以及該如何給建議。
- 三、務必提醒學生以鼓勵代替責罵，盡量找出被觀察對象的優點。
- 四、第三大題是由學生寫下省思或感想及想要分享的對象，實際分享後，請被分享者簽名。被分享者不一定是同學，可以是其他師長、親友、手足。  
例如：我要跟 爸爸 分享我的感想。 被分享者簽名：野原廣志

1、評量評分設計：

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
運動欣賞	能 <u>積極地</u> 分享運動欣賞與創作的美感體驗，分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任， <u>並深入地分析、解釋多元性身體活動的特色。</u>	能 <u>主動地</u> 分享運動欣賞與創作的美感體驗，分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任， <u>並完整地分析、解釋多元性身體活動的特色。</u>	能 <u>適切地</u> 分享運動欣賞與創作的美感體驗，分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任， <u>並大致地分析、解釋多元性身體活動的特色。</u>	能 <u>勉強地</u> 分享運動欣賞與創作的美感體驗，分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任， <u>並部分地分析、解釋多元性身體活動的特色。</u>	<u>未達 D 等級。</u>
本評量評分指引	➤總得分為 7 分，且被分享者有簽名。	➤總得分為 5~6 分（第三題至少得 2 分），且被分享者有簽名。	➤總得分為 3~4 分。	➤總得分為 1~2 分。	➤總得分為 0 分。

附件二：動作技能檢核表

觀 察 項 目		座 號									
		1		2		3		4		5	
助跑	1.助跑順暢不停頓。										
起跳	2.慣用腳踩中起跳區。										
空中動作	3.跟隨手由後往前畫圈。										
	4.弓身屈膝。										
落地	5.蹲下緩衝不站立。										
流暢性	6.動作流暢協調。										
試跳成功	7.完成跳遠且沒有犯規。										
成績	依距離填寫 A 或 B										
等第	參考評分指引評定等級										
觀 察 項 目		座 號									
		6		7		8		9		10	
助跑	1.助跑順暢不停頓。										
起跳	2.慣用腳踩中起跳區。										
空中動作	3.跟隨手由後往前畫圈。										
	4.弓身屈膝。										
落地	5.蹲下緩衝不站立。										
流暢性	6.動作流暢協調。										
試跳成功	7.完成跳遠且沒有犯規。										
成績	依距離填寫 A 或 B										
等第	參考評分指引評定等級										
觀 察 項 目		座 號									
		11		12		13		14		15	
助跑	1.助跑順暢不停頓。										
起跳	2.慣用腳踩中起跳區。										
空中動作	3.跟隨手由後往前畫圈。										
	4.弓身屈膝。										
落地	5.蹲下緩衝不站立。										
流暢性	6.動作流暢協調。										
試跳成功	7.完成跳遠且沒有犯規。										
成績	依距離填寫 A 或 B										
等第	參考評分指引評定等級										

評量工具操作說明：

一、每位學生依序試跳 2 次，取較佳的成績評定等級。

二、起跳板寬度為 20 公分，教學和測驗時可將其加寬以減少因超線而犯規。

三、由於評量內容為動作技能，因此跳遠距離可依學生能力訂定 A 標、B 標。

例如：男生 A 標 3 公尺、B 標 2.5 公尺；女生 A 標 2.5 公尺、B 標 2 公尺。未達 B 標者成績應在 C 等級以下。

1、評量評分設計：

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
技能表現	<u>能熟練地表現</u> 各項基本運動技能、 <u>身體控制</u> <u>和協調能力</u> ，並 流暢地表現創作和展演的能力，以發展個人運動潛能。	<u>能正確地表現</u> 各項基本運動技能、 <u>身體控制</u> <u>和協調能力</u> ，並 自動地表現創作和展演的能力，以發展個人運動潛能。	<u>能基本地表現</u> 各項基本運動技能、 <u>身體控制</u> <u>和協調能力</u> ，並 大致地表現創作和展演的能力，以發展個人運動潛能。	<u>能有限地表現</u> 各項基本運動技能、 <u>身體控制</u> <u>和協調能力</u> ，並 部分地表現創作和展演的能力，以發展個人運動潛能。	未達 D 級。
本評量 評分指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能熟練地應用跳遠技巧。</li> <li>➤ 跳遠正確且流暢。</li> <li>➤ 1~7 項檢核點皆做到。</li> <li>➤ 遠度達 A 標。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能正確地應用跳遠技巧。</li> <li>➤ 跳遠動作正確。</li> <li>僅第 6 項檢核點未做到。</li> <li>遠度達 B 標。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能大致地應用跳遠技巧。</li> <li>➤ 能做到 3~4 項檢核點。</li> <li>➤ 第 7 項未做到。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能部分地應用跳遠技巧。</li> <li>➤ 能做到 1~2 項檢核點。</li> <li>➤ 第 7 項未做到。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 無法做出跳遠動作。</li> <li>➤ 檢核點全未做到。</li> </ul>