

# 十二年國民基本教育健康與體育領域-國小中年級素養導向課程與教學評量設計

## 一、設計理念

在田徑場上，正進行著一年一度的大隊接力比賽，有一群學生摩拳擦掌、熱寫沸騰，在裁判鳴槍後拔腿奔馳，享受比賽的樂趣與挑戰。然而，在跑道的觀眾區，有一群未能參加比賽的學生，聲嘶力竭、搖旗吶喊地為同學加油打氣，心裡卻是落寞與感嘆，參與比賽的渴望油然而生。「老師，什麼時候輪到我上場比賽？」、「老師，我從一年級到六年級都沒下場過，我不想上田徑課啦！」，這是我們在上體育課時，常見的師生對談景象，十二年國教強調「成就每一個孩子」的教育願景，期盼能培養孩子運動知識、能力、態度與實踐的體育素養，國際風起雲湧的身體素養，亦是強調培育學生運動的動機、信心、技能與知識，增加個體願意終生參加身體活動的可能性。因此，本單元應用「ENJOY」田徑教學模組（掌慶維，2018），採用熱身活動、情境轉換、體驗挑戰、學習觀察、反思分享的學習步驟（如圖一所示）。本單元授課之對象為第二學習階段學生，其先備經驗為 60 公尺直道跑步比賽，本學期之體育表演會將進行班際 100 公尺彎道跑步比賽以及大隊接力競賽。依據不同接棒方法對國小學童大隊接力成績影響之研究結果顯示，左接右傳成績最快，不換手成績其次，右接左傳成績最慢（張峻詠、林瑞興、林耀豐，2010）。因此，本單元主要的運動技能學習活動架構為直道跑、繞物跑、彎道跑、100 公尺比賽、繞物接力遊戲、大隊接力比賽等，單元教學時間設定為 8 節，教師可視學習現況進行彈性調整。

本單元並融入 Hellison 於 1980 年代所提出個人與社會責任模式（Teaching personality and social responsibility，簡稱 TPSR）的尊重他人、努力與合作之責任內涵（如圖二所示）。在學校健體領域會議、體育課程發展委員會提案修改大隊接力比賽規則，以每個孩子皆能參加比賽為基本原則。引導孩子們「用鼓勵取代責罵，用指導取代批評。」，期許大家要能尊重每個人參與運動的權利，個人努力與團隊合作，才能得到良好的成績。大隊接力比賽當天，全班的同學都能相互勉勵與打氣，彼此提醒與指導，孩子們早已將輸贏勝敗拋諸腦後，盡情享受運動的樂趣與成就感。此時此刻，親師生的心是沸騰的、是溫暖的；此時此刻，孩子們終身參與身體活動的種子正在萌芽與茁壯。

加拿大學者 Earl 於 2003 年提出促進學習的評量（assessment for learning）、評量即學習（assessment as learning）以及學習結果的評量（assessment of learning）等三種素養導向學習評量。傳統評量觀念主要是「對學習結果的評量」，即對學生的學習成果進行評量，而當代對學習評量的觀念應逐漸朝向「促進學習的評量」和「評量即學習」發展（熊雲偉，2020）。本單元根據素養導向教學與評量之原則（如圖三所示），設計統整、情境、策略與實踐的田徑課程。依據學習目標的內涵指標，設計適當、完整、多面向的評量工具，逐一檢核學生各項學習的表現情形，以評估核心素養的達成程度，並善用素養導向體育學習評量

工具，促進學生的體育學習成效。

## 二、教學單元設計：

領域/單元名稱	健康與體育領域/ 成就每一個孩子：合作接力向前衝	設計者	黃志成
實施階段	第二階段	總節數	共 8 節
領綱核心素養	<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>		
學習重點	<p><b>(1)學習表現</b></p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		
<b>(2)學習內容</b> Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p><b>(3)學習目標</b></p> <p>1.了解直道跑、彎道跑與接力跑的動作要領與概念。</p> <p>2.表現尊重、努力與合作的態度與行為。</p> <p>3.表現直道跑、彎道跑與接力跑的正確動作。</p> <p>4.利用課餘時間和同學與家人進行身體活動，養成規律運動的習慣。</p>		

## 三、教學與評量對照表

<p><b>評量整體說明</b> 包含評量時機、評分說明...等</p>	<p>1.評量時機：彎道跑動作要領認知評量、有品有德好學生情意評量以及接力跑技能評量，於教學過程中或教學活動結束後實施，亦即進行形成性或總結性的評量，教師亦可拍攝學生大隊接力比賽影片進行學習結果之評量。</p> <p>2.評量工具：合作接力向前衝學習單（示例一彎道跑認知評量工具、示例二有品有德好學生情意評量工具、示例三接力跑動作評量工具）。</p> <p>3.評分說明：本單元主要採用標準本位評量之方式，教師可以依據認知、情意、技能與行為學習表現的比重，進行每位學生成績之評定。在學生進行大隊接力比賽時，教師可重複評量每位學生接力跑的技能表現並選擇最優表現加以記錄。</p> <p>3.次主題：為該節課教學內容所設計之評量工具其對應的次主題。</p> <p>4.本教學與評量設計為範例，僅供教師參考之用，教師可視實際需求與課堂節數選用評量工具。</p>		
--	---	--	--

節課名稱	教學內容重點	次主題	評量工具對應說明
<p>一、急速奔馳 I</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 課程說明：講解學習目標與評量標準</p> <p>(二) 熱身活動</p> <p>1.暖身操</p> <p>2.分組坐姿、蹲姿、站姿 30 公尺直道跑步</p> <p>(三) 認知對話：尊重他人權利與感受的責任簡介</p>		

個人與社會責任 I

尊重 他人 的 權利 與 感受	☆尊重老師，認真聆聽，舉手發言 ☆尊重同學參與活動的權利 ☆我不會指責批評隊友與同學 ☆遇到紛爭，理性溝通、和平解決
--------------------------------	---

二、發展活動

- (一) 分組坐姿、蹲姿、站姿 60 公尺直道跑步
- (二) 師生問答直道跑步動作要領
  - 1. 預備的時候要微蹲還是站高?
  - 2. 手臂要前後還是左右擺動?
  - 3. 手臂往前、後擺動，拳頭要擺到哪個位置比較適當?
  - 4. 雙腳膝關節要抬到哪個位置比較適當?
  - 5. 用前腳掌還是全腳掌著地跑?
  - 6. 腳步要跨大還是要跨小?
- (三) 學習觀察：配對觀察同學直道跑步之動作，給予讚美與建議。

三、綜合活動

- (一) 教師歸納直道跑步動作要領。
- (二) 自省時間：尊重老師、認真聆聽、舉手發言等自我評量，完全做到用雙手比○、部分做到比△、沒有做到比×。提醒學生在生活中落實尊重之品德。
- (三) 運動宣言：我每天運動至少 30 分鐘，跟同學或家人健行、跑步、打球、爬樓梯。
- (四) 運動作業：每天跑步累計至少 600 公尺（操場 3 圈以上），下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 3 趟。

體育學習  
態度

有品有德好學生  
情意評量工具：  
自我、形成性評量

一、準備活動

- (一) 熱身運動
- (二) 分組坐姿、蹲姿、站姿 40 公尺直線跑步
- (三) 責任宣言：複誦「尊重他人的權利與感受」責任內涵
- (四) 課後運動作業調查與分享

二、發展活動

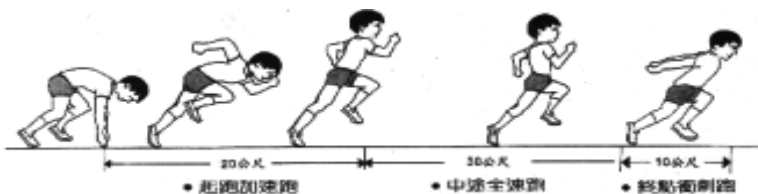
- (一) 分組 60 公尺直道跑步
- (二) 複誦直道跑步動作要領
  - 1. 蹲：重心由低而高
  - 2. 擺：前擺臂後擺腰
  - 3. 抬：雙腳蹬地抬膝
  - 4. 前：前腳掌著地跑

二、  
急速  
奔馳  
II

5. 快:步幅小交換快

(三) 學習觀察：配對觀察同學之動作，依據直道跑步動作標準卡，給予讚美與建議。

(四) 分組 60 公尺直道跑比賽 1-3 次。



圖片來源：教育部國小體育科網站

三、綜合活動

(一) 直道跑步楷模示範 (男女人數平等)

(二) 自省時間：尊重他們權利與感受自我評量，完全做到用雙手比○、部分做到比△、沒有做到比×。提醒學生在生活中落實尊重他人之品德。

(三) 運動作業：每天跟同學或家人跑步累計至少 600 公尺 (操場 3 圈以上)，下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 3 趟。

體育學習  
態度

有品有德好學生  
情意評量工具：  
自我、形成性評量

一、準備活動

(一) 暖身運動

(二) 繞物圓圈跑：擺設與班級學生相等的角錐與大型呼

拉圈 (直徑約 1 公尺)，每位學生繞跑角錐或呼拉圈各 1 圈則為 1 趟，完成 5 趟後，站立於角錐或呼拉圈旁，循序漸進增加趟數。

(三) 責任宣言：複誦「尊重他人的權利與感受」責任內涵

二、發展活動

(一) 繞著圓圈跑：以角錐擺設直徑約 10 公尺之圓圈 2 個，學生分組進行逆時針跑步練習。

(二) 引導學生發現繞著圓圈跑動作的要領，教師採用 2 選 1 的提問方式：

1. 右手擺動 (小、大) ?
2. 左手擺動 (小、大) ?
3. 跑步時，身體 (直立、傾斜) ?
4. 跑步時，身體向 (內、外) 傾斜 ?
5. 腳步要跨 (小、大) ?
6. 用 (前、後) 腳掌跑步 ?

(三) 教師統整繞著圓圈跑的動作要領：

1. 左: 左手擺動小
2. 右: 右手擺動大

三、  
彎道  
飛奔  
I



各組 1-2 名、3-4 名、5-6 名再分組比賽，依據比賽結果排定全班學生快、慢順序。

### 三、綜合活動

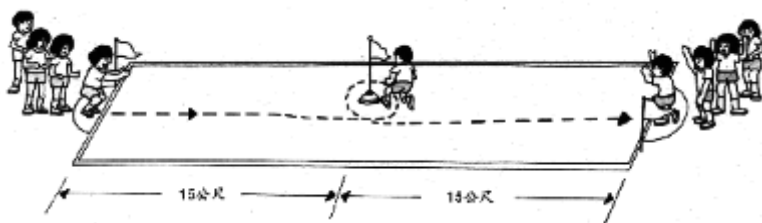
- (一) 100 公尺跑步楷模示範 (男女人數平等)
- (二) 自省時間：尊重他人權利與感受自我評量，在生活中落實尊重他人之品德。
- (三) 運動作業：每天跟同學或家人跑步累計至少 800 公尺 (操場 4 圈以上)，善用直道跑與彎道跑動作要領。下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 4 趟。

體育學習  
態度

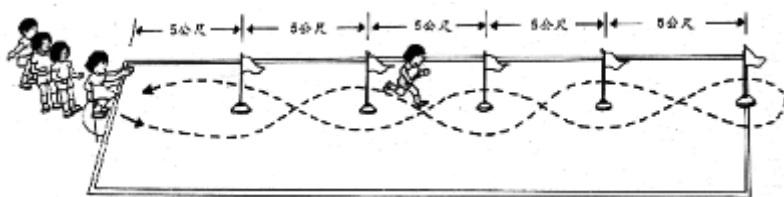
有品有德好學生  
情意評量工具：  
自我、形成性評量

### 一、準備活動

- (一) 暖身運動
- (二) 異質性分組：依據 100 公尺跑步比賽成績進行分組。
- (三) 穿梭繞物接力



- (四) 蛇行繞物接力



圖片來源：教育部國小體育科網站

- (五) 認知對話：努力與合作的責任簡介

### 個人與社會責任 II

	☆根據任務確實的練習。
努力	☆樂於學習新的技術，勇敢面對
與	挑戰，努力參與活動。
合作	☆與他人和睦相處，發揮團隊合
	作的精神。

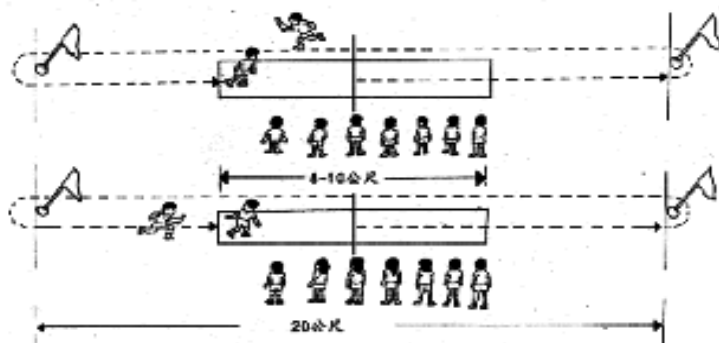
### 二、發展活動

- (一) 分組繞物接力練習
  - (二) 分組討論接力動作要領 (填填看)
1. (直、屈) 膝前傾，眼睛注視隊友。
  2. 隊友距離我 ( ) 步轉身向前助跑？

五、  
同心  
協力  
I

3. 隊友距離我 ( ) 步左手伸直在腰部上方？
4. 左手(反、正)掌向上，虎口張開接棒？
5. (換手、不換手)握棒向前跑？

### (三) 分組直道往返接力比賽



圖片來源：教育部國小體育科網站

### (四) 分組發表接力動作要領

### (五) 再次進行分組直道往返接力比賽

## 三、綜合活動

(一) 教師歸納接力動作要領，並說明以左手接棒有利於注視隊友，助跑能維持速度接棒，減少跑步秒數，換手傳棒能避免傳接棒之衝撞等。

1. 屈：屈膝前傾看隊友。
2. 跑：3-4步轉身助跑。
3. 伸：左手伸直在腰部。
4. 接：反掌向上虎口接。
5. 換：換手握棒向前跑。

(二) 自省時間：努力與合作自我評量，完全做到用雙手比○、部分做到比△、沒有做到比×。提醒學生在生活中落實努力與合作之品德。

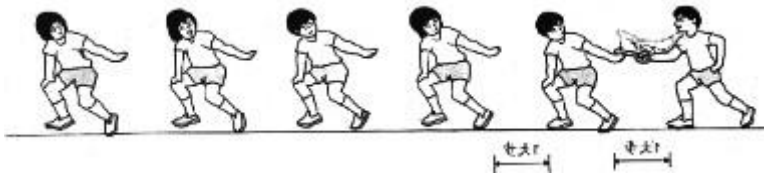
(三) 運動作業：每天跟同學或家人跑步累計至少 800 公尺(操場 4 圈以上)，善用直道跑與彎道跑動作要領。下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 4 趟。

體育學習  
態度

有品有德好學生  
情意評量工具：  
自我、形成性評量

## 一、準備活動

- (一) 暖身運動
- (二) 原地傳接棒練習：

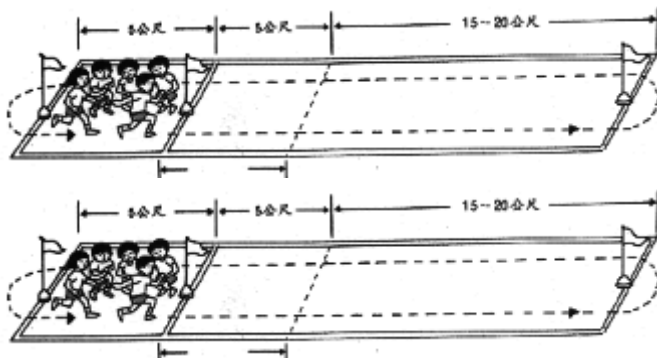


圖片來源：教育部國小體育科網站

- (三) 直道往返繞物接力練習
- (四) 努力與合作責任宣誓
- (五) 課後運動作業調查與分享

## 二、發展活動

- (一) 學生複誦接力動作要領 1-2 次。
- (二) 直彎道往返繞物接力練習：教師以角錐設置長約 30 公尺、寬 10 公尺之場地 2 個，包含直道與彎道，進行小組接力練習。



圖片來源：教育部國小體育科網站

- (三) 直彎道往返繞物接力比賽。
- (四) 學生複誦直道跑、彎道跑動作要領，觀察與指導同學之直道、彎道與接力動作。
- (五) 進階直彎道往返繞物接力練習與比賽：教師以角錐設置長約 40 公尺、寬 20 公尺之場地，包含直道與彎道，進行 2 小組大隊接力練習，在外側起跑之隊伍可前伸起跑。
- (六) 小組討論與發表大隊接力戰術

參考答案：接棒時揮手呼叫隊友、盡量跑內側的位置以縮短跑步距離並卡住跑到內側的位置、接棒與傳棒者的位置要錯開站立…

## 三、綜合活動

	<p>(一) 自省時間：努力與合作自我評量，在生活中落實努力與合作之品德。</p> <p>(二) 運動作業：每天跟同學或家人跑步累計至少 800 公尺（操場 4 圈以上），善用直道跑與彎道跑動作要領，並練習拍手接力。下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 4 趟。</p>	體育學習態度	自我、形成性評量
--	--	--------	----------

<p>七、合作無間 I</p>	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 暖身運動</p> <p>(二) 彎道跑：複誦彎道跑口訣後練習與比賽。</p> <p>(三) 直彎道跑：複誦直、彎道跑口訣後，進行 100 公尺跑步練習、比賽與配對觀察。</p> <p>(四) 努力與合作責任宣誓</p> <div data-bbox="300 967 940 1393" data-label="Diagram"> </div> <p>引用自分組合作學習教學手冊（教育部，2013）</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 分組大隊接力練習：配合班際大隊接力比賽規則，全班分為女生組與男生組，進行練習與比賽。</p> <div data-bbox="225 1697 986 1892" data-label="Image"> </div> <p>圖片來源：教育部國小體育科網站</p> <p>(二) 學習觀察：依據接力動作要領標準卡，學生配對</p>	技能原理	彎道跑認知評量工具：同儕、形成性評量
-----------------	--	------	--------------------

	<p>觀察接力動作，給予讚美與指導。</p> <p>(三) 分組大隊接力比賽。</p> <p>(四) 問題與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明接力區，並提問：「假如我快跑出接力區，尚未接到棒，該怎麼辦？」。</li> <li>2. 小組討論大隊接力比賽戰術與要領。</li> </ol> <p>(五) 再次進行大隊接力比賽。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一) 自省時間：努力與合作自我評量，在生活中落實努力與合作之品德。</p> <p>(二) 運動作業：每天跟同學或家人跑步累計至少 800 公尺（操場 4 圈以上），善用直道跑與彎道跑動作要領，並練習拍手接力。下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 4 趟。</p>	<p>技能表現</p> <p>技能表現</p> <p>體育學習態度</p>	<p>接力跑技能評量工具：同儕、形成性評量</p> <p>接力跑技能評量工具：教師、總結性評量</p> <p>有品有德好學生情意評量工具：自我、形成性評量</p>																						
<p>八、合作無間 II</p>	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 暖身運動</p> <p>(二) 彎道跑：複誦彎道跑口訣後分組練習與比賽。</p> <p>(三) 直彎道跑：複誦直、彎道跑口訣後，進行 100 公尺跑步練習、比賽與配對觀察。</p> <p>(四) 努力與合作責任宣誓</p> <table border="1" data-bbox="229 1182 951 1668"> <thead> <tr> <th>技巧名稱</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 專注</td> <td>參與合作學習時，不做其他事</td> </tr> <tr> <td>2. 傾聽</td> <td>聽人發表意見，能注視著說話的人，不插嘴</td> </tr> <tr> <td>3. 輪流發言</td> <td>讓每個人都有公平發表意見的機會</td> </tr> <tr> <td>4. 掌握時間</td> <td>能設定並提醒時間限制</td> </tr> <tr> <td>5. 切合主題</td> <td>能針對主題發言，避免離題</td> </tr> <tr> <td>6. 主動分享</td> <td>能樂於分享自己的想法與搜集到的資料</td> </tr> <tr> <td>7. 互相幫助</td> <td>能適時協助組員；遇有困難時能主動求助</td> </tr> <tr> <td>8. 互相鼓勵</td> <td>能鼓勵同學參與小組活動，能欣賞組員的表現</td> </tr> <tr> <td>9. 對事不對人</td> <td>不人身攻擊，就事論事</td> </tr> <tr> <td>10. 達成共識</td> <td>組員有不同看法時，能在充份討論後，協調出可以相互理解或共同認可的意見</td> </tr> </tbody> </table> <p>引用自分組合作學習教學手冊（教育部，2013）</p> <p>(五) 課後運動作業調查與分享</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 分組大隊接力比賽：全班分為女生組與男生組，進行練習與比賽。</p> <p>(二) 學習觀察：依據接力動作要領標準卡，學生配對觀察接力動作，給予讚美與指導。</p>	技巧名稱	說明	1. 專注	參與合作學習時，不做其他事	2. 傾聽	聽人發表意見，能注視著說話的人，不插嘴	3. 輪流發言	讓每個人都有公平發表意見的機會	4. 掌握時間	能設定並提醒時間限制	5. 切合主題	能針對主題發言，避免離題	6. 主動分享	能樂於分享自己的想法與搜集到的資料	7. 互相幫助	能適時協助組員；遇有困難時能主動求助	8. 互相鼓勵	能鼓勵同學參與小組活動，能欣賞組員的表現	9. 對事不對人	不人身攻擊，就事論事	10. 達成共識	組員有不同看法時，能在充份討論後，協調出可以相互理解或共同認可的意見	<p>技能原理</p> <p>技能表現</p>	<p>彎道跑認知評量工具：同儕、形成性評量</p> <p>接力跑技能評量工具：同儕、形成性評量</p>
技巧名稱	說明																								
1. 專注	參與合作學習時，不做其他事																								
2. 傾聽	聽人發表意見，能注視著說話的人，不插嘴																								
3. 輪流發言	讓每個人都有公平發表意見的機會																								
4. 掌握時間	能設定並提醒時間限制																								
5. 切合主題	能針對主題發言，避免離題																								
6. 主動分享	能樂於分享自己的想法與搜集到的資料																								
7. 互相幫助	能適時協助組員；遇有困難時能主動求助																								
8. 互相鼓勵	能鼓勵同學參與小組活動，能欣賞組員的表現																								
9. 對事不對人	不人身攻擊，就事論事																								
10. 達成共識	組員有不同看法時，能在充份討論後，協調出可以相互理解或共同認可的意見																								



圖片來源：教育部國小體育科網站

(三) 班際大隊接力比賽：邀請其他班級進行大隊接力比賽。

(四) 討論與反思大隊接力動作與要領。

### 三、綜合活動

(一) 自省時間：努力與合作自我評量，在生活中落實努力與合作之品德。

(二) 運動作業：每天跟同學或家人跑步至少 800 公尺(操場 4 圈以上)，善用直道跑與彎道跑動作要領，並練習大隊接力。下雨天則爬樓梯 1-4 樓至少 4 趟。

(三) 「合作接力向前衝」學習單課後作業。

技能表現

技能表接力跑技能  
評量工具：教師、  
總結性評量

技能原理

彎道跑認知評量工  
具：教師、總結性評  
量

體育學習  
態度

有品有德好學生  
情意評量工具：  
教師、總結性評量

## { 合作接力向前衝 }

班級: 三年 班 座號: 姓名:

### 一、請圈選正確的彎道跑動作要領

- 1.左手擺動(大、小)
- 2.右手擺動(大、小)
- 3.身體往(內、外)傾
- 4.腳步要跨(大、小)
- 5.用(前、後)腳掌跑
- 6.彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：  
對抗向外的(地心引力、離心力、向心力)



### 二、有品有德好學生

(一) 在體育課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

1.  我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
2.  我不會任意指責批評隊友或同學。
3.  我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
4.  我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
5.  我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在生活中或非體育課時，你能表現「努力與合作」責任的情形。

1. 努力責任的好表現：

---

2. 合作責任的好表現：

---

3. 需要加強的地方：

---

---

---

#### 四、評量工具設計：

##### (一) 認知評量 (示例一)

###### 1. 評量目標

(1) 本評量針對健體領域中，體育學科「**認知**」類別的「**技能原理**」次主題設計。

(2) 本作業旨在評量學生對於彎道跑動作要領的學習認知是否正確。

2. 評量工具：「合作接力向前衝」學習單，於課程結束時實施，採用總結性與教師評量的方式。此外，在教學的過程中，經由同儕配對觀察彎道跑動作，並給予讚美與建議，乃是採用形成性

### 合作接力向前衝學習單

三年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

#### 一、請圈選正確的彎道跑動作要領

1. 左手擺動 (大、小)

2. 右手擺動 (大、小)

3. 身體往 (內、外) 傾

4. 腳步要跨 (大、小)

5. 用 (前、後) 腳掌跑

6. 彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：

對抗彎道跑向外的 (地心引力、離心力、向心力)

與同儕評量的方式。

###### 3. 評分指引訂定：

次主題	評量標準				
	A	B	C	D	E
技能原理	能深入地了解動作技能概念與動作練習的策略，並完整地描述自己或他人動作技能的正確性。	能完整地認識動作技能概念與動作練習的策略，並正確地描述自己或他人動作技能的正確性。	能大致地知道動作技能概念與動作練習的策略，並約略地描述自己或他人動作技能的正確性。	能部分地明白動作技能概念與動作練習的策略，並能在提醒下描述自己或他人動作技能的正確性。	未達 D 等級。

<b>本評量 評分 指引</b>	能正確圈選 6 題彎道跑動作要領；或答對 5 題，但須答對第 6 題。	能正確地圈選第 1-5 題彎道跑動作要領，但第 6 題答錯。	能正確地圈選 3-4 題彎道跑動作要領。	能正確地圈選 2 題彎道跑動作要領。	能正確地圈選 1 題以下彎道跑動作要領。
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----------------------	--------------------	----------------------

4. 學生評量表現:

(1)A 等級-1: 學生能正確圈選 6 題彎道跑的動作要領。

{ 合合作接力向前衝 }

座號: 18

一、請圈選正確的彎道跑動作要領

1. 右手擺動 (大、小)
2. 左手擺動 (大、小)
3. 身體往 (內、外) 傾
4. 腳步要跨 (大、小)
5. 用 (前、後) 腳掌跑
6. 彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：  
對抗向外的 (地心引力、離心力、向心力)

```
graph TD; A[重要的合作技巧] --- B[1.專注]; A --- C[2.傾聽]; A --- D[3.輪流發言]; A --- E[4.掌握時間]; A --- F[5.切合主題]; A --- G[6.主動分享]; A --- H[7.互相幫助]; A --- I[8.互相鼓勵]; A --- J[9.對事不對人]; A --- K[10.達成共識];
```

A 等級-2: 學生能正確地圈選 5 題彎道跑的動作要領，並答對第 6 題。

{ 合合作接力向前衝 }

座號: 14

一、請圈選正確的彎道跑動作要領

1. 右手擺動 (大、小)
2. 左手擺動 (大、小)
3. 身體往 (內、外) 傾
4. 腳步要跨 (大、小)
5. 用 (前、後) 腳掌跑
6. 彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：  
對抗向外的 (地心引力、離心力、向心力)

```
graph TD; A[重要的合作技巧] --- B[1.專注]; A --- C[2.傾聽]; A --- D[3.輪流發言]; A --- E[4.掌握時間]; A --- F[5.切合主題]; A --- G[6.主動分享]; A --- H[7.互相幫助]; A --- I[8.互相鼓勵]; A --- J[9.對事不對人]; A --- K[10.達成共識];
```


(2)B 等級:學生能正確圈選 5 題彎道跑動作要領，但是第 6 題錯誤。

{ 合合作接接力向前衝 } 301 邱品寧

座號: 27

一、請圈選正確的彎道跑動作要領

1. 右手擺動 (大、小)
2. 左手擺動 (大、小)
3. 身體往 (內、外) 傾
4. 腳步要跨 (大、小)
5. 用 (前、後) 腳掌跑
6. 彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：  
對抗向外 (地心引力、離心力、向心力)




(3)C 等級:學生能正確圈選 4 題彎道跑動作要領。

{ 合合作接接力向前衝 } 座號: 24

一、請圈選正確的彎道跑動作要領

1. 右手擺動 (大、小)
2. 左手擺動 (大、小)
3. 身體往 (內、外) 傾
4. 腳步要跨 (大、小)
5. 用 (前、後) 腳掌跑
6. 彎道跑時，身體傾斜跑步的原因：  
對抗向外 (地心引力、離心力、向心力)



## (二)情意評量(示例二)

### 1.評量目標

- (1) 本評量針對健體領域中，體育學科「情意」類別的「體育學習態度」次主題設計。
- (2) 本作業旨在引導學生自我評量尊重他人、努力與合作的責任表現，列舉生活中相關的具體事證，並能自我省思與改進。

2.評量工具：「有品有德好學生」情意評量工具主要於課程結束時實施，採用總結性、自我與教師評量

的方式。然而，在教學的過程中，經由每節課自我省思個人與社會責任的課堂表現，乃是採用形成性與自我評量的方式。

### 二、有品有德好學生

(一) 在體育課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

1. 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
2. 我不會任意指責批評隊友或同學。
3. 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
4. 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
5. 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在生活中或非體育課時，你能表現「努力與合作」責任的情形。

1. 努力責任的好表現：

---

2. 合作責任的好表現：

---

3. 需要加強的地方：

---

### 3. 評量評分設計：

次主題	評量標準				
	A	B	C	D	E
技能原理	<u>能積極地</u> 遵守上課規範和比賽規則， <u>表現團隊合作、友善的互動行為及參與、樂於嘗試的學習態度。</u>	<u>能主動地</u> 遵守上課規範和比賽規則， <u>表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。</u>	<u>能適切地</u> 遵守上課規範和比賽規則， <u>表現團隊合作、友善的互動行為及參與、被動嘗試的學習態度。</u>	<u>能在提醒下</u> 遵守上課規範和比賽規則， <u>表現團隊合作、友善的互動行為及參與、勉強嘗試的學習態度。</u>	未達 D 等級。
本評量評分指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能在體育課做到 4-5 項尊重、努力與合作的責任。</li> <li>●能詳細地列舉生活中努力、合作的事蹟，並能深切地自我省思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能在體育課做到 4-5 項尊重、努力與合作的責任。</li> <li>●能具體地列舉生活中努力、合作的事蹟，並能適當地自我省思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能在體育課做到 2-3 項尊重、努力與合作的責任。</li> <li>●能大致地列舉生活中努力、合作的事蹟，並能自我省思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能在體育課做到 2-3 項尊重、努力與合作的責任。</li> <li>●能約略地列舉生活中努力、合作的事蹟，或是自我省思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能在體育課做到 2 項（含）以下尊重、努力與合作的責任。</li> <li>●未能列舉任何生活中努力、合作的事蹟，或是自我省思。</li> </ul>

### 4. 學生評量表現：

(1)A 等級-1: 學生自我評量能在體育做到 5 項尊重、努力與合作的責任，且能詳細地列舉生活中努力、

合作的事蹟，並能深切地自我省思。

## 二、有品德、有德的好學生

(一) 在體育的課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在學生活中或非體育課時，你能表現「努力與合作」責任的情況。

1. 努力責任的好表現：努力讓自己不要時常遇到小事就生氣。

2. 合作責任的好表現：會一起討論內容，聽其他同學的建議，並討論要怎麼做。  
專心

3. 需要加強的地方：不要時常對同學太兇。

A 等級-2: 學生自我評量能在體育做到 4 項尊重、努力與合作的責任，且能詳細地列舉生活中努力、

合作的事蹟，並能深切地自我省思。

## 二、有品德有好學生

(一) 在體育的課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在生生活中或非體育的課時，你能表現「努力與合作」責任的情況。

- 努力責任的好表現：我上大湖公園的游泳課的時候我會努力的追上別人。
- 合作責任的好表現：游泳課接力的時候我會幫對友加油，我也會進全力的游。
- 需要加強的地方：我會在努力，變成游泳很快的人。

(2)B 等級-1: 學生自我評量能在體育做到 5 項尊重、努力與合作的責任，且能具體地列舉生活中努力、

合作的事蹟，並能適當地自我省思。

## 二、有品德有好學生

(一) 在體育的課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在生生活中或非體育的課時，你能表現「努力與合作」責任的情況。

- 努力責任的好表現：言忍真上言果，努力學習。
- 合作責任的好表現：會互相幫助同學。
- 需要加強的地方：運重力三十分鐘休息十分鐘。

B等級-2: 學生自我評量能在體育做到4項尊重、努力與合作的責任，且能具體地列舉生活中努力、

合作的事蹟，並能適當地自我省思。

## 二、有品德有德的好學生

(一) 在體育的課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在生生活中或非體育的課時，你能表現「努力與合作」責任的情況。

1. 努力責任的好表現：

考戶時，我會認真的考

2. 合作責任的好表現：

我會認真聽同學的發言。

3. 需要加強的地方：

有時會指責同學。

(4)C等級: 學生自我評量能在體育做到3項尊重、努力與合作的責任，且能大致地列舉生活中努力、

合作的事蹟，並能自我省思。

## 二、有品德有德的好學生

(一) 在體育課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在學生生活中或非體育課時，你能表現「努力與合作」責任的情況。

1. 努力與責任的好表現：會好好的跑步，不會故意跑很慢。

2. 合作責任的好表現：如果隊友交給對方的人，我會努力的跑。

3. 需要加強的地方：在跑步時要知道什麼時候開始的。

(5)D 等級：學生自我評量能在體育做到 4 項尊重、努力與合作的責任，但僅能約略地列舉生活中努力、合作的事蹟以及自我省思。

## 二、有品德的好學生

(一) 在體育課時，我會做到尊重、努力與合作的責任，  
能做到的請打✓。

- 我會尊重同學參與跑步活動或是接力比賽的權利。
- 我不會任意指責批評隊友或同學。
- 我能努力參與各項跑步與接力的練習活動。
- 我會觀察同學的跑步動作，給予讚美與指導。
- 我能發揮團隊合作的精神，完成大隊接力比賽。

(二) 請寫出在學生生活中或非體育課時，你能表現「努力與合作」責任的情形。

1. 努力責任的好表現：

打桌球。

2. 合作責任的好表現：

打羽球。

3. 需要加強的地方：

上課時，不要玩。

(三)技能評量(示例三)

1. 評量目標

(1) 本評量針對健體領域中，體育學科「技能」類別的「技能表現」次主題設計。

(2) 本作業旨在引導學生發展正確的接力跑動作要領，並進行多次接力跑真實性評量，選擇最優

成績紀錄。

2. 評量工具：接力跑動作檢核表主要於課程末期實施，採用總結性與教師評量的方式。此外，

在教學的過程中，經由同儕配對觀察接力跑動作，並給予讚美與建議，乃採用形成性

與同儕評量的方式。

評量說明：									
一、接力跑動作要領（打×或✓）									
1. 屈：屈膝前傾看隊友。2. 跑：3-4步轉身助跑。3. 伸：左手伸直放腰部。4. 接：反掌向上虎口接。									
5. 換：換手握棒向前跑。（建議不理想之動作畫記×即可）									
二、流暢性：熟練（5）、正確（4）、大致（3）、勉強（2）、微少（1）。									
三、接力區：超過接力區畫記×即可。									
姓名	要領	屈	跑	伸	接	換	流暢性	接力區	先正向鼓勵再建議
○○○	×					×	3		預備時重心壓低，接棒後要換手握棒。
○○○				×			4		手擺放在肩膀以上，要伸放在腰部位置
○○○	×	×					3	××	快超過接力區時要放慢速度等待隊友傳棒
○○○		×					5		助跑時眼睛注視前方

3. 評量評分設計：

次主題	評量標準				
	A	B	C	D	E
技能原理	能熟練地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能正確地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能大致地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能勉強地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	未達D等級。
本評量評分指引	●能做出4-5項接力跑的動作要領。 ●能流暢地表現接力跑的聯	●能做出3-4項接力跑的動作要領。 ●能順暢地表現接力跑的聯	●能做出3項接力跑的動作要領。 ●能大致地表現接力跑的動	●能做出2項接力跑的動作要領。 ●能勉強地表現接力跑的聯	●能做出1項以下接力跑的動作要領。 ●微少地表現接力跑的聯合

	合動作。 ●在接力區完成接棒。	合動作。 ●在接力區完成接棒。	作。 ●在接力區完成接棒。	合動作。 ●多次未在接力區完成接棒。	動作。 ●多次未在接力區完成接棒。
--	--------------------	--------------------	------------------	-----------------------	----------------------

#### 4. 學生評量表現:

(1)A 等級:學生能做出 5 項接力跑的動作要領,能非常流暢地表現接力跑的聯合動作,並在接力區完成接棒。

(2)B 等級:學生能做出 4 項接力跑的動作要領,能順暢地表現接力跑的聯合動作,並在接力區完成接棒。

(3)C 等級:學生能做出 3 項接力跑的動作要領,能大致地表現接力跑的動作,並在接力區完成接棒。

