



從能力指標談課程設計

國民教育輔導團 健體領域輔導員 陳羿伶

體育正常教學+多元活動+多元評量



體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動技能表現

運動器具操作

運動體能維持

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動技能表現

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動



跳呼啦圈
身體移位、移動

- ◆ 瞭解跑、跳、爬、擲等動作的方式。
- ◆ 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作
- ◆ 由身體動作中體驗空間、時間、力量與關係等動作概念。

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。



移動式跳躍(高)
閃躲



- ◆說出遊戲的玩法及簡易規則
- ◆於遊戲中表現聯合性的基本運動能力
- ◆於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。



球棒滾球



反應訓練

- ◆ 說出遊戲的玩法及簡易規則
- ◆ 於遊戲中表現聯合性的基本運動能力
- ◆ 於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動器具操作

3-1-2 表現使用運動設備的能力

3-1-3 表現操作運動器材的能力

3-1-2 表現使用運動設備的能力



利用三角錐形成障礙物並跳越



自己擺設呼啦圈並做出各試跳法（兔跳、蛙跳、跳格子）

- ◆瞭解上課使用的器材名稱及使用方法。
- ◆能與同學一起搬運或使用器材。
- ◆選擇在適當的場地從事身體活動。
- ◆瞭解各種場地的使用方法與使用規則。

3-1-2 表現使用運動設備的能力



- ◆瞭解上課使用的器材名稱及使用方法。
- ◆能與同學一起搬運或使用器材。
- ◆選擇在適當的場地從事身體活動。
- ◆瞭解各種場地的使用方法與使用規則。

3-1-3 表現操作運動器材的能力



- ◆表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本運動能力。
- ◆藉有效操弄器材，做出拍、打、擊等動作。
- ◆瞭解操弄的方法以及身體與器物接觸的概念。

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動體能維持

4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。



體育「技能」向度之評量工具示例

樂樂棒球評量工具示例

類型	評量規準
<u>活動參與</u>	認真參與課堂活動，學習技能表現的動作
<u>認真聽講</u>	老師講解或示範活動進行方式時，能專心聽講不分心
<u>團體參與</u>	小組活動時能與同伴們合作完成活動
<u>動作表現</u>	技能方面動作【見評量表】
<u>學習單</u>	表達流暢、字跡工整、創意展現



樂樂棒評量工具示例

評量計分總表

節課名稱	項次	評量項目	評量工具	評量最高得分
紙棒遊戲	1	能認真參與活動	活動參與	15
	2	能參與小組討論	團體參與	6
	3	老師講解或示範活動進行方式時，能專心聽講不分心	認真聽講	4
揮擊高手	1	能認真參與活動	活動參與	10
	2	能參與小組討論	團體參與	6
	3	老師講解或示範活動進行方式時，能專心聽講不分心	認真聽講	4
	4	揮棒動作評量	動作表現	10
全壘打王	1	能認真參與活動	活動參與	10
	2	能參與小組討論	團體參與	5
	3	全壘打王評量	動作表現	10
	4	能完成學習單	學習單	20

活動參與



認真聽講



團體參與



評 量 表

揮棒自如評量表

我觀察者_____號

項目	站穩腳步 (比肩略寬)	眼睛看球	擊中球	扭動手腕完成動作
打擊次數				
第一次				
第二次				
第三次				
第四次				
第五次				

• 注意：有達到請打✓，沒有達到請打X

觀察者：

學生互評表

揮棒自如評量表

我觀察：10號

項目 打擊次數	站穩腳步 (比肩略寬)	眼睛看球	擊中球	扭動手腕完成動作
第一次	✓	✓	✓	✓
第二次	✓	✓	✓	✓
第三次	✗	✓	✓	✓
第四次	✓	✓	✓	✓
第五次	✓	✓	✓	✓

注意：有達到請打✓，沒有達到請打✗

觀察者：楊立

揮棒自如評量表

我觀察：4號

項目 打擊次數	站穩腳步 (比肩略寬)	眼睛看球	擊中球	扭動手腕完成動作
第一次	✓	✗	✓	✓
第二次	✓	✓	✓	✗
第三次	✓	✓	✓	✓
第四次	✓	✓	✓	✓
第五次	✓	✓	✓	✓

注意：有達到請打✓，沒有達到請打✗

觀察者：游宇楠



揮棒自如評量表

我觀察：11號

項目 打擊次數	站穩腳步 (比肩略寬)	眼睛看球	擊中球	扭動手腕完成動作
第一次	✓	✗	✗	✓
第二次	✓	✓	✓	✓
第三次	✓	✓	✗	✓
第四次	✓	✓	✗	✗
第五次	✓	✗	✗	✓

注意：有達到請打✓，沒有達到請打✗

觀察者：黃子

揮棒自如評量表

我觀察：9號

項目 打擊次數	站穩腳步 (比肩略寬)	眼睛看球	擊中球	扭動手腕完成動作
第一次	✓	✓	✓	✓
第二次	✓	✓	✓	✓
第三次	✓	✓	✗	✓
第四次	✓	✓	✓	✓
第五次	✓	✓	✓	✓

注意：有達到請打✓，沒有達到請打✗

觀察者：陳明坤

評 量 表

全壘打王評量表

我觀察 _____ 號

擊球部位	由上而下	水平揮擊	由下而上	總分
打擊次數				
第一次				
第二次				
第三次				
第四次				
第五次				

• 注意：請打分數 1、 2、 3

觀察者：

學生互評表

全壘打之王評量表

我觀察 4 號

擊球部位 打擊次數	由上而下	水平揮擊	由下而上	總分
第一次	✓		✓	3
第二次	✓			3
第三次				
第四次				
第五次				

注意：請打分數 1、2、3

觀察者：游補言成



全壘打之王評量表

我觀察 8 號

擊球部位 打擊次數	由上而下	水平揮擊	由下而上	總分
第一次			✓	0
第二次			✓	1
第三次				
第四次				
第五次				

注意：請打分數 1、2、3

觀察者：怡萱

學習單

各位小朋友！你知道保持適當的運動，不僅對身體健康有幫助，也能增加身體免疫力，更能讓頭腦清楚喔！

請你依照自己的興趣及時間選擇你喜歡的運動，跟咪醬一起運動吧！

請安排每天至少運動30分鐘或每週至少運動210分鐘喔！



大家好！我是咪醬，大家一起來運動吧！

我喜歡的運動有：躲避球 樂樂球 棒球 籃球

我會自己規畫運動：

時間	運動項目	運動時間	認證人
如：10月5日	跑步 打羽毛球	10分鐘 20分鐘	陳〇〇
10月6日	跳舞	30分鐘	39
10月7日	跑步	30分鐘	39
10月8日	跑步	30分鐘	39
10月9日	跑步	30分鐘	39
10月10日	跑步	30分鐘	39
10月11日	跑步	30分鐘	39
10月12日	跑步	30分鐘	39

我想對自己說：

要多運動，身體才會健康。

爸爸媽媽想對我說：

多運動，多流汗，永保健康。

各位小朋友！你知道保持適當的運動，不僅對身體健康有幫助，也能增加身體免疫力，更能讓頭腦清楚喔！

請你依照自己的興趣及時間選擇你喜歡的運動，跟咪醬一起運動吧！

請安排每天至少運動30分鐘或每週至少運動210分鐘喔！



大家好！我是咪醬，大家一起來運動吧！

我喜歡的運動有：打球、跑步、跳繩

我會自己規畫運動：

時間	運動項目	運動時間	認證人
如：10月5日	跑步 打羽毛球	10分鐘 20分鐘	陳〇〇
10月5日	跑步 打球	20分鐘 10分鐘	李文
10月6日	跳繩 打球	20分鐘 10分鐘	李文
10月7日	打羽毛球 跑步	20分鐘 10分鐘	李文
10月8日	打球 跑步	20分鐘 10分鐘	文
10月9日	打球 跳繩	10分鐘 20分鐘	文
10月10日	跳繩 跑步	20分鐘 10分鐘	文

我想對自己說：

我要多多運動。

爸爸媽媽想對我說：

希望你說到就要做到。

三年忠班 座號：3 姓名：游博





從能力指標談課程設計

國民教育輔導團 健體領域輔導員 廖誌平

體育課應該教會孩子的四件事

體育是非常需要人際溝通與團隊合作才能有好表現的課。

好的體育課能教會孩子許多比運動技巧、贏得比賽更重要的事。

親子天下雜誌

體育課應該教會孩子的四件事

一・培養運動習慣，比教會運動技巧重要。

1. 從樂趣出發

2. 建立目標、給予獎勵

二・學習運動家精神，比贏得比賽重要。

三・團隊合作比個人英雄重要。

四・不只四肢發達，更要頭腦不簡單。

體育正常教學+多元活動+多元評量



體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動技能表現

運動器具操作

運動體能維持

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動技能表現

3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。

3-2-2在活動中表現身體的協調性。

3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力

輔助性馬克操

<http://www.youtube.com/watch?v=7XK45AMoaaU>

<http://www.youtube.com/watch?v=Qh10UIIyQHM&list=PL796AEAEF139F8FDA>

敏捷訓練

http://www.youtube.com/watch?v=B_bbBglPGHA

- ◆ 了解控制身體動作的方法。
- ◆ 表現推、拉、擲、舉、踢、盤、運等動作的力量控制。
- ◆ 於接觸性活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。

3-2-2在活動中表現身體的協調性。

敏捷訓練

http://www.youtube.com/watch?v=B_bbBglPGHA

循環式的教學

<http://www.youtube.com/watch?v=uVP4smR3maI>

- ◆在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。
- ◆在各類運動中能使動作順暢。
- ◆對軸心運動能表現出協調與平衡的動作，如：滾翻、轉圈…等。

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動器具操作

3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

樂樂棒球規則教學

<http://www.youtube.com/watch?v=6PTPVgTH39U>

傳接球

<http://www.youtube.com/watch?v=8VG4IgwsNtc>

內野手基本技術

<http://www.youtube.com/watch?v=70cEEFjvWVY>

◆表現球類聯合性的基本技術。如：籃球運球上籃、足球傳球

3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

來比賽吧!

<http://www.youtube.com/watch?v=x18CLKwXVO4>

改變比賽規則

三人制棒球

- ◆認識運動之簡易規則。
- ◆經由規則的了解，自編簡單的遊戲或比賽。
- ◆了解規則，能參與並欣賞運動比賽。
- ◆了解經由正確練習提昇自我運動技能。

體育「技能」的內涵－運動技能展現

運動體能維持

4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。



體育「技能」向度之評量工具示例

樂樂棒球評量工具示例

類型	評量規準
<u>活動參與</u>	認真參與課堂活動，學習技能表現的動作
<u>認真聽講</u>	老師講解或示範活動進行方式時，能專心聽講不分心
<u>團體參與</u>	小組活動時能與同伴們合作完成活動
<u>動作表現</u>	技能方面動作【見評量表】
<u>學習單</u>	表達流暢、字跡工整、創意展現

1.生長、發展 a-b-c

- 1-1-1知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
- 1-1-2觀察並比較不同人生階段的異同。
- 1-1-3認識身體發展的順序與個別差異。
- 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
- 1-1-5討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
- 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。
- 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
- 1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。
- 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。
- 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
- 1-2-6解釋個人與群體對性方殊之行為，表現出不同的信念與價值觀。
- 1-3-1瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。
- 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。
- 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方殊的行為。
- 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。

2. 人與食物 a-b-c

- 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
- 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣。
- 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
- 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
- 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
- 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
- 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
- 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。
- 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行爲。
- 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。
- 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。
- 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。
- 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
- 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。
- 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。

3.運動技能 a-b-c

- 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。
- 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
- 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
- 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

4.運動參與 a-b-c

- 4-1-1藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
- 4-1-2認識休閒運動並樂於參與。
- 4-1-3養成規律運動習慣，保持良好體適能。
- 4-1-4認識並使用遊戲器材與場地。
- 4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。
- 4-2-1瞭解影響運動參與的因素。
- 4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。
- 4-2-3瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
- 4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
- 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。
- 4-3-1瞭解運動參與在個人、社會及文化層殊的意義。
- 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。
- 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。
- 4-3-4評估各種不同需求者的運動需求與計畫。
- 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。

5. 安全生活 a-b-c

- 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。
- 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
- 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
- 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
- 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。
- 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
- 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
- 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
- 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。
- 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。
- 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。
- 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。
- 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。
- 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。
- 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。

6.健康心理 a-b-c

- 6-1-1描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。
- 6-1-2學習如何與家人和睦相處。
- 6-1-3展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。
- 6-1-4認識情緒的表達及正確的處理方式。
- 6-1-5瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
- 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
- 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
- 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
- 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。
- 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。
- 6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。
- 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
- 6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
- 6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。
- 6-3-6建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。

7. 群體健康a-b-c

- 7-1-1瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。
- 7-1-2描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
- 7-1-3描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
- 7-1-4察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。
- 7-1-5體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
- 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
- 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。
- 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。
- 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。
- 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。
- 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。