

## 國二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		4-2躍如脫兔——跳遠	<b>設計者</b>	林瓊霞
<b>實施年級</b>		國二上	<b>節數</b>	4節課（50分鐘／節）
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
<b>領域學習重點</b>	<b>核心素養</b>	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	<b>學習主題</b>	1. 生涯教育與自我探索。
	<b>學習表現</b>	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	<b>實質內涵</b>	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。

	<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		
<b>學習內容</b>	<p>A 生長、發展與體適能 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>C 群體健康與運動參與 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>G 挑戰類型運動 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		
<b>學習目標</b>	<p>一、了解跳遠的動作要領。</p> <p>二、養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>三、學會跳遠的動作技巧。</p> <p>四、養成積極參與的態度。</p> <p>五、培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>		
<b>教學資源</b>	<p>跳遠場地、皮尺、紅白旗、鏟子、推平器、橡皮筋、紙箱。</p>		
<b>學習活動設計</b>			
<b>學習活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p>一、課前準備 (一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。 (二)學生：於課前觀賞田徑跳遠比賽相關影片。</p> <p>二、引起動機     詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，依情況調整安排。 (二)由體育股長帶領班上完成熱身操。</p>		50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> </ul>

<p>(三)「跑跳衝刺」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成二~四組，平均分為兩邊做練習。</li> <li>2. 距離 30 公尺畫線，一側做跑跳練習，一側做短程衝刺練習。</li> <li>3. 這項活動可以達到速度及結合跑跳能力的練習。</li> </ol> <p>四、主要活動</p> <p>(一)跳遠助跑講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行進間起跑(如課本圖 4-2-3)：加速過程較為自然，節奏性較佳。</li> <li>2. 站立式起跑(如課本圖 4-2-4)：加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。</li> </ol> <p>(二)跳遠起跳講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起跳動作(如課本圖 4-2-5)：以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，使整個身體快速向上伸展。無法確定起跳腳者可兩腳都練習找出起跳腳。</li> <li>2. 為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。</li> <li>3. 起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳腳蹬伸時，擺動腳迅速上擺。</li> <li>4. 起跳時，強調起跳腳快速有力的蹬伸，並注意起跳腳「蹬」及擺動腳「擺」的協調。</li> </ol> <p>五、綜合活動</p> <p>「起跳練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模擬原地起跳動作(如課本圖 4-2-6)。</li> <li>2. 助跑三步踩板起跳。</li> </ol> <p>(一)助跑速度練習由慢到快。</p> <p>(二)最好固定啟動的姿勢與加速方法。</p> <p>(三)踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。</p> <p>(四)踩板時，應以全腳掌著地起跳。</p> <p>(五)踩板前兩、三步，切勿跨大步幅。</p> <p>(六)體會踩板後身體重心前移跳起的動作。</p> <p>(七)練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。</p> <p>(八)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使運動傷害降到最低。</p> <p>(九)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑跳遠比賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生如何讓自己跳得更遠。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學完成熱身操。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)跳遠騰空講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。</li> </ol>	50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> </ul>

<p>2.起跳瞬間身體維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬。</p> <p>3.騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。</p> <p>4.起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腳前擺的幅度與速度。</p> <p>5.擺動腳騰空後，自然下擺，維持挺腰的動作。</p> <p>(二)跳遠落地講解</p> <p>1.身體騰空後，擺動腳自然下擺與起跳腳積極前抬，身體收腹舉腿。</p> <p>3.落地前雙臂快速向後方擺動，有利於雙腳向上抬起並向前方伸出，</p> <p>3.落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體全部都落在著地點前。</p> <p>4.雙腿落地後，應及時屈膝緩衝，髖部迅速向前移動，特別是將臀部迅速移過落地點。</p> <p>5.練習落地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)跳遠騰空練習</p> <p>1.「跳過障礙物」(課本圖 4-2-7)：在起跳板後約二公尺處拉一條高約 50 公分的橡皮筋，以七~九步的助跑，做起跳騰空的跨步空中動作(如課本圖 4-2-7)。</p> <p>2.「起跳(紙箱)練習」(課本圖 4-2-9)：利用較矮的紙箱(約 20~30 公分)作為起跳板，助跑三~五步後，跳過箱子騰空練習，體會騰空的感覺(如課本圖 4-2-9)。</p> <p>(二)跳遠落地練習</p> <p>1.「各種落地練習」：第一種，在沙坑前以立定跳遠做落地動作練習。第二種，利用跳板，助跑 3~5 步起跳，騰空後做落地動作(課本圖 4-2-10)。第三種，利用跳高墊作為沙坑，助跑 7~9 步，踩跳板做騰空落地的動作練習。</p> <p>2.收操並預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>		
<p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑跳遠比賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生如何讓自己跳得更遠。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學完成熱身操。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)每位同學測量步伐後依序練習一次。</p> <p>(二)每位同學依序完成三次測驗，未完成下節繼續。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>收操並針對表現好的同學給予鼓勵，另外有學習困難給予個別指導。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> </ul>
<p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑跳遠比賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生如何讓自己跳得更遠。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學完成熱身操。</p>	50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> </ul>

<p>四、主要活動</p> <p>(一) 每位同學測量步伐後依序練習一次。</p> <p>(二) 每位同學依序完成三次測驗。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>收操並針對同學們的優缺點給予鼓勵並指導。</p> <p style="text-align: right;">(第四節結束)</p>		
--	--	--