

跳高教案設計

單元名稱	跳高	設計者	蔣蓓欣	
教學目標	1. 瞭解跳高運動的演進 2. 瞭解跳高起跳的方式 3. 瞭解跳高規則 4. 培養挑戰自我的勇氣 5. 能完成跳高動作 7. 能嘗試做出背向式的動作			
教學策略	媒體應用 詰問式、實作教學	教學時間	90 分鐘	
核心素養項目 A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 核心素養具體內涵 健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
教學目標	教學活動		時間	備註
1	第一節教學活動 進行跳高教學前，先以多媒體觀賞跳高比賽視頻，引起學生動機，建立基本常識，本節課重點在於跳高腳步的算法、及起跳的姿勢、並以簡單的遊戲練習慢慢循序將本次教學單元融入，讓學生能練習，最後能完成背向式跳高動作。 (1) 熱身活動：先講述跳高五步原則：「第一步為起跳腳，最後一步往上跳」，並示範強化學生印象。五步跳練習，將原則融入練習中。 (2) 主要活動：「跳橡皮筋繩」遊戲練習。首先講述跳高，設定起跳點、算腳步方式及助跑方向技巧，並將剪式起跳過繩動作融入練習中。重點原則：		20 分鐘 25 分鐘	

<p>1</p>	<p>設定起跳點、跑動算腳步、單腳起跳、抬腳過線。</p> <p>(3)總結:將今天同學表現做一總結並挑選表現良好學生示範 給予鼓勵。</p> <p>第二節教學活動</p> <p>(1)熱身活動:複習跳高五步原則:「第一步為起跳腳,最後一步往上跳」,並示範強化學生印象。五步跳練習,將原則融入練習中。「跳橡皮筋繩」。</p> <p>首先講述跳高,設定起跳點、算腳步方式及助跑方方向技巧,並將剪式起跳過繩動作融入練習中。重點原則:設定起跳點、跑動算腳步、單腳起跳、抬腳過線。</p> <p>(2)住要活動:加上跳高墊實際練習</p> <p>江前述動作要領加上空中動作-----</p> <p>要領:抬腳起跳後 上半身挺腰向後躺並示範</p> <p>請同學依序輪流練習 並給予指導</p> <p>(3)總結:將今天同學表現做一總結並挑選表現良好學生示範 給予鼓勵。</p>	<p>45 分鐘</p>	
----------	--	--------------	--