

## 彰化縣三潭國民小學教學活動設計單

教學設計者	楊昌晉	教學日期	110 年 10 月 8 日
教學領域	健康與體育	教學節次	第 7 大節
單元名稱	撐箱跳躍	教學年級	六年級
教材來源	課本&自編	上課地點	活動中心
<p>教學節次：共 <u>3</u> 節，本次教學為第 <u>1</u> 節</p>			
一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解並說出跳箱的動作要領。</li> <li>2. 能理解且避免做出可能發生危險的動作。</li> <li>3. 能欣賞其他同學的動作，並適當給予稱讚。</li> <li>4. 能勇於做出跳箱的動作。</li> </ol>		
二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳箱為強度稍大的動作，需確定身體無不適，或可能影響練習的因素，避免發生危險。</li> <li>2. 學生應能於平面上，順利做出身體支撐以及跑跳等動作。</li> </ol>		
三、學生學習策略或方法	<p>跳箱是結合「跑、跳、撐」的全身性活動，須具備協調性及<b>足夠的肌力</b>，以及挑戰的<b>勇氣</b>。如不確定自己是否能達成，可循序漸進地，利用<b>慢動作或分解動作</b>，一步步地完成，也可藉此提升自信心，完成後續的跳箱動作。</p>		
四、教學評量方式	口頭回答、實作評量		
教學活動		時間	評量方式

一、準備活動	6	
1. 集合、點名、熱身活動	5	完成動作
2. 確認學生身體狀況	1	口頭回答
二、主要活動	28	
1. 分組模仿動物動作 – 肌力與協調性鍛鍊	5	完成動作
(1) 教師替學生們進行分組		
(2) 學生進行模仿動物(兔子跳及猩猩爬行)		
2. 進階協調性動作 – 撐越平衡木及跳箱	7	完成動作
(1) 布置場地		
(2) 撐越平衡木		
(3) 撐越跳箱		
3. 主要進行動作 – 跳箱	16	完成動作
(1) 勇氣挑戰：坐上跳箱		
(2) 協調挑戰：助跑後轉換雙腳跳		
(3) 手部調整：雙手支撐的位置		
三、綜合活動	6	
1. 動作欣賞 – 教師進行要點提醒與鼓勵，讓學生能意識到，可能發生的運動傷害，以及如何避免，並在完成之後給予鼓勵。	4	口頭或拍手表示稱讚
2. 綜合歸納 – 教師歸納此節的主要活動事項，加強學生的印象，並且提示下一節課的內容，以做銜接。	2	口頭回答