

### 3. 跳高有妙招

1. 了解跳高的運動方法與技巧。
2. 學會跳高的運動技巧。
3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。

【活動一】起跳練習

【活動二】助跑起跳練習

【活動三】剪式跳高

### 教學目標

1. 了解跳高的運動方法與技巧。
2. 學會跳高的運動技巧。
3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。

### 教學準備

- 教師準備旗竿2枝、繩子或橡皮筋繩2條、軟墊2~4層、哨子和畫線筒。



### 教學活動

#### 【活動一】起跳練習 20'

(一)教師於活動前帶領全班進行腳踝、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。

(二)教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：

1. 起跳時，起跳腳要用力下踩，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。
2. 前導腳過繩後即迅速向下擺振。

(三)教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並找出正確的動作後繼續練習。

(四)待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行5~7步助跑起跳練習。

(五)重點歸納：引導學生比較自我與他人的異同，找出最佳方式並加強練習。

#### 【活動二】助跑起跳練習 20'

(一)教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。

(二)引導學生嘗試跳躍：

1. 助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步降低身體重心，預備起跳。
2. 起跳腳用力下踩，前導腳及雙手擺後起跳。

3. 跳躍後背部落墊，以增長軟墊吸收力量，使身體安全落地。

(三)器材足夠時可分為兩組，以進行練習，除了能試驗學生的跳高能力外，也可增加學生練習的次數。



由於科學的彈性杆又熟練跳高技巧，表現自然比較優秀。但對每個人要考量自己的體能狀況，以確保運動安全，跳高的高度比你跳得多高還重要呵！

**跳高準備動作**  
跳高前應先做適當的暖身運動。

起跳前兩步時，身體重心要稍微降低，上身微向前傾，起跳時以上方垂直起過竿！

**跳高動作**

1. 起跳：助跑後，身體重心降低，起跳時，前導腳先過竿。  
2. 過竿：前導腳過竿後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿。  
3. 落地：過竿後，臀部落在軟墊上。

**教學提示**

1. 教師先請學生輪流體驗跳躍後，背躺於軟墊上感受軟墊的安全性，拉近與軟墊間的距離。
2. 循序漸進引導學生了解自己的跳高能力，選擇適合自己的高度挑戰。
3. 練習時應採輪流方式，由教師以哨音控制起跳時間與順序，前一人離墊後，才可換下一人進行。
4. 活動前務必做好全身性的暖身活動，尤其是腳部與腰部的暖身。

**教學評量**

1. 觀察：樂於參與跳高的練習。  
評量原則：能主動參與各項跳高活動的練習。
2. 操作：進行各項跳高練習。  
評量原則：能完成剪式跳高動作，至少成功一次。

跳高有妙招

教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。

**重點歸納：**選擇適合的高度，加強練習衝跳力。

**【活動三】剪式跳高 40'**

1. 教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。

2. 教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。

1. 助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。

低，上身微微後仰，起跳時，前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺、大腿靠近胸部，兩臂同時向上擺後起跳。

3. 過竿：前導腳過竿（橡皮筋繩）後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿（橡皮筋繩）以免碰觸橫竿造成試跳失敗。

4. 落地：過竿（橡皮筋繩）後，臀部落在軟墊上。

3. 教師適時指導學生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。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。

**重點歸納：**學習及熟練剪式跳高的各分