

## 教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	蔡奇璋
實施年級	三年級		總節數	共 <u>4</u> 節， <u>160</u> 分鐘
單元名稱	中年級田徑教學模組（跳跳跳）			
設計依據				
學習重點	學習表現	認知 1d-II-2 描述自己或他人動作技術的正確性。 情意 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 技能 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動行為。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ga- II-1 跑、跳與行進間的遊戲。		
議題融入	學習主題	1. 雙腳跳。 2. 單腳跳。 3. 向前跳。 4. 向後跳。		
	實質內涵	1. 明瞭各種連續跳的動作要領。 2. 培養跳的能力。		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	田徑教學模組（跳）-第二學習階段。			
教學設備/資源	呼拉圈			
學習目標				

1. 明瞭各種連續跳的動作要領。
2. 培養跳的能力。

### 教學活動設計

#### 教學活動內容及實施方式

時間

備註

#### 【活動一】準備活動

1. 全班進行暖身操。
2. 老師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。

5'

#### 【活動二】發展活動

1. 說明各種跳的要領。
  - (1) 原地跳 10 下。
  - (2) 左腳單腳跳 10 下。
  - (3) 右腳單腳跳 10 下。
  - (4) 對著線左右跳 10 下。
  - (5) 對著線前後跳 10 下。
2. 學生短距離來回跳練習，老師行間巡視指導。
  - (1) 雙腳跳去回。
  - (2) 左腳單腳跳去，右腳單腳跳回。
  - (3) 向後跳去回。
3. 學習觀察並討論。
  - (1) 哪一個動作最難？
  - (2) 要跳得又好又快，技巧為何？

30'

#### 【活動三】統整活動

1. 綜合練習，跳呼拉圈。
  - (1) 雙腳跳去。
  - (2) 右腳單腳跳回。
  - (3) 左腳單腳跳去。
  - (4) 向後跳回。
2. 鼓勵學生利用下課時間多多練習。

5'