

# 大湖國小備觀議課教案設計

-				
領域/科目	健康與體育		設計者	郭福麟
實施年級	三年級		總節數	4 節/1 節
單元名稱	跳箱遊戲			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人踏箱技能的正確性	核心素養	健體-E-A3 具備擬定運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	1a-II-1 跳躍、支撐、平衡與擺盪動作。		
議題融入	學習主題	性別平等教育 安全教育		
	實質內涵	性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 安 E7 探究運動基本的保健。		
與其他領域/科目的連結		綜合		
教材來源		南一三上 健康與體育		
教學設備/資源		墊子、踏板、跳箱、橡皮筋繩、哨子、平坦安全的場地		
<b>學習目標</b>				
<p>一、能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。</p> <p>二、能瞭解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。</p> <p>二、能學會跨越跳箱的動作技術及方法。</p>				

教學活動內容及實施方式	時間	備註與評量
<p>一、準備活動：伸展身體，活動筋骨</p> <p>(一)、我愛抱抱：            原地右腳微張一小步，左手向右前方伸直 45 度後，右手由下方環壓左手，伸展左肩胛核心肌肉群。4 次數數 1 到 8 後換邊做。</p> <p>(二)、抬頭挺胸精神好：            原地右腳向前一小步，雙手抬起向前平舉張開擴胸深呼吸，數數，1 到 8 後。接續反向動作吐氣數到 8 復位。換左腳，同右腳動作。做 2 次循環。</p> <p>(三)、我會單腳提高活動：            原地右腳抬高，同時雙手平舉，數數 1 到 8 後，右腳及雙手放下，數數 1 到 8 復位。換邊做。4 次循環。</p>	6分鐘	實作評量
<p>二、主要活動：</p> <p>(一)認識運動設備--跳箱。            展示跳箱各部位並介紹組成設備名稱及說明作用，各層跳箱、樺頭、樺眼、踏板、墊子。</p> <p>(二)將跳箱所有設備組合起來，並將軟墊加長放置於跳箱操作者運動時落下的位置。</p> <p>(三)練習單腳踏：            1、一一循序練習走兩步，第三步起跳，落下時雙腳同時著地。進階練習起跳時雙手同時舉高與落下。            2、一一循序練習小跑兩步，第三步向前起跳。進階練習同 1 做法。            3、加多步數練習同 1、2 項。</p> <p>(四)練習踩踏正確的踏板點            1、在踏板上標示踩踏點，協助學童踩踏正確位置，避免誤踩邊緣區，造成受傷。            2、學童利用適當的距離助跑，練習單腳踩踏到正確位置，並跳躍於軟墊上。            3、學童多次練習後，嘗試利用踏板提升跳躍的高度。</p> <p>(五)練習跨越橡皮筋繩            1、準備一條橡皮筋繩，輪流請兩位學童分別於靠近踏板 50 公分處執繩，軟墊為基準，高度 30 公分。            2、學童練習助跑後踩踏板跳過低高度橡皮筋繩，雙手平舉、雙腳同時落於軟墊上。讓學童建立學習的信心。            3 調整不同高度讓學童練習。</p> <p>(六)練習跨越跳箱            1、布置第一層高度跳箱(高度相當於 30 公分高的橡皮筋繩)。</p>	27分鐘	口頭發表  實作評量

2、利用助跑踏板跨越跳箱，雙手平舉、雙腳微彎曲踏落在軟墊上，減少對雙腳的直接衝力與傷害。

3、多次練習，精熟跳箱動作。

### 三、綜合活動

#### (一)學習課程歸納：

1、認識瞭解跳箱運動的設備名稱。

2、組裝跳箱時，應注意的事項，如安全的場地、樺頭與樺眼的連接、跳箱的擺設，軟墊放置的位置、踏板的位置。

3、踩踏板時，要踩對位置。

4、安全跨越橡皮筋繩及跳箱的動作要領，落地時的健健動作。

#### (二)舒緩動作

1、學童坐地，雙腳伸直，雙手伸直觸摸腳指，身體向前伸展 20 秒。

2、身體蹲下，左腳向前彎曲，右腳向側邊伸展拉直 30 秒。換邊相同動作與時間。

3、身體站立，雙手背後伸直，左手掌握住右手背，下壓伸展。

第一節課程結束

7分鐘

口頭發表

實作評量

--	--	--