

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

藉由課程發展學生的大肢體動作，幫助練習身體整體的協調性，加強其肌耐力，維持健康體能，及養成規律運動與健康生活的習慣。

二、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	健康與體育		設計者	曾楹桂	
單元名稱	跳躍高手		總節數	共 4 節	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	特教班 （三年級 1 人 六年級 3 人）
學生學習經驗分析	A 組學生：具表達能力，能聽指令做動作，粗大動作尚可，有跳躍的基本能力。 B 組學生：無口語能力，能聽懂日常指令，能模仿簡單動作，平衡感不佳，尚無跳躍能力。				
設計依據					
學科價值定位	能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，在安全的前提下，習得並表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人運動潛能，達到精進與發展多元運動技能的目標。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				
單元課程學習重點	學習表現	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。(三年級) 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。(三年級) 3c-III-2 在身體活動中發展個人運動潛能。(六年級) 2c-III-1 表現基本運動精神與規範。(六年級)			
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。(三年級) Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。(六年級)			
單元課程目標	A 組： 1.能做雙腳立定跳遠。 2.能做單腳連續跳躍。 3.能做單腳跳躍練習。 4.能跳過指定障礙物。 B 組： 1.能在跳床上跳躍連續六下以上。 2.能跨過15公分高的障礙物。 3.能爬上高台及再下來不跌倒。				

議題融入	性別平等 (性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權) 安全教育〈安 E7 探究運動基本的保健〉 生涯規劃教育〈涯 E4 認識自己的特質與興趣〉
與他領域／科目連結	特殊需求-功能性動作訓練 (B 組)
教學設備／資源	體育器材

(二) 規劃節次

節次規劃說明		
選定節次 (請打勾)	單元節次	教學活動安排簡要說明
	1 第 1 節課	A 組：練習「雙腳向前跳」、「雙腳打開、合併跳」及「前後左右跳」 B 組：練習「由小台階向下跳」
	2 第 2 節課	A 組：練習「立定跳遠」及「單腳跳躍」 B 組：練習「自行爬上小台階，由小台階向下跳」
	3 第 3 節課	A 組：跳高練習 B 組：跳床練習
V	4 第 4 節課	A 組：跳躍綜合遊戲 B 組：跳躍綜合遊戲

(三) 教案

教學活動規劃說明				
選定節次	第 4 節	授課時間	40 分鐘	
教學活動內容及實施方式			時間	
			學習檢核／備註	
一、準備活動 學生報數，伴隨 tabata 音樂帶領大家做暖身運動 (配合音樂做 20 秒運動，10 秒休息時間，總共八回合)			8 分鐘	A 組學生輪到自己時可以想出一種動作，B 組可以模仿做出動作，或在老師的協助下做動作
二、發展活動 1. 做完暖身操後請學生就坐，說明今天課程主題「跳躍」，引導學生說出什麼動物會跳躍，再請學生模仿動物跳躍。			5 分鐘	A 組學生能回答老師問題 AB 組學生能模仿出動物動作
2. 複習原地往前跳躍動作：老師示範雙腳屈膝雙手在後用力往前跳，老師在地上排好四個墊子，請學生一人站一個墊子，在			5 分鐘	A 組學生能聽指令用力往前跳

<p>老師的口令下共練習跳躍十下。</p> <p>3. 複習雙、單腳跳：老師在地上排好呼拉圈，請 A 組學生先用雙腳跳來回跳過呼拉圈一趟。再用單腳跳來回跳過呼拉圈一趟。B 組學生能自己爬上跳躍床，扶著桌子做出連續跳躍的動作，後能自己爬下跳躍床。</p> <p>4. 複習跳高活動：老師在地上排好高低不同的紙箱，A 組學生依能力挑戰跳過不同高度的紙箱。 B 組學生能腳抬起來跨過紙箱。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 綜合遊戲：老師擺好器材請學生依序來闖關。 (跳躍床 30 下→雙腳跳格子→跳過四個 10 公分橫木→跳上 30 公分高台→過關接受大家歡呼)</p> <p>2. 活動結束，請學生收拾好器材，教師總結今天課程學生表現，讚美優良的表現，對於待加強的部分也請學生可以多做練習。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>B 組能聽指示腳跨出後再回到墊子上</p> <p>A 組學生能完成雙腳跳躍，單腳跳躍可在老師協助下完成 B 組能在跳躍床上跳躍</p> <p>A 組學生能做跳高練習 B 組能跨過紙箱</p> <p>A 組學生能在指示下進行闖關 B 組能在老師協助下進行活動</p> <p>學生能依指示收拾器材</p>
學習任務說明		
<p>(依所選定節次教學活動規劃設定該節課之學習任務)</p> <p>A 組：能做跳躍運動練習，參與闖關活動，從中享受運動的樂趣。</p> <p>B 組：能在老師的協助下做出各種動作，得到讚美能露出高興的表情。</p>		

三、教學回饋 (待教學實踐後完成)

觀課記錄
<p>觀察者一：陳瓊瑜</p> <ol style="list-style-type: none"> 能依照學生程度給予不同的要求。 使用多樣色彩鮮明的教具，能吸引學生注意 對於不會做的學生，老師會鼓勵及協助學生進行。 <p>觀察者二：蔡亞純</p> <ol style="list-style-type: none"> 使用不同教具讓學生進行練習，增加新鮮感 當學生完成一個活動時都能立即給予讚美 上課的氣氛很活潑生動

