

單元名稱		箱上小精靈	總節數	共 1 節，40 分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。		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。
	學習內容	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解移動設備的器材名稱及使用方法。 2. 做出原地撐箱跳的動作。 3. 做出撐箱轉體跳的連續動作。 4. 做出跨越跳箱的連續動作。 5. 做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。 6. 在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 7. 快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。 			
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元五			
教學設備/資源		室內體育中心或室外平坦的地面			
教學活動					
<p>【活動一】原地撐箱跳 10'</p> <p>(一)教師指導學生布置場地，包括安全軟墊和縱向跳箱（四層），並注意其穩定性。</p> <p>(二)教師指導學生分組，站在縱向跳箱（四層）的兩端，依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次。</p> <p>(三)練習時應注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩相同。 2. 雙腳併腿盡量向上跳（可併腿直膝、也可併腿屈膝）。 3. 雙腳併腿跳起之後，向上分腿再併腿落下。 					

(四)重點歸納：從布置場地的情境中親近運動設備器材，並練習原地撐箱跳動作，增強撐箱時的臂力。

【活動二】跨越跳箱 15'

(一)教師指導學生布置場地，順序為：踏板→兩層橫向跳箱→軟墊。

(二)教師指導學生，複習之前學過的動作技巧，並綜合演練做出「踩踏板後起跳，跨越跳箱」的動作。

(三)教師說明注意事項：助跑 5~7 步，練習用慣用腳（單腳）踩踏板後跳起，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。

(四)重點歸納：能綜合演練，做出「踩踏板後起跳，跨越跳箱」的動作。

【活動三】跨越跳箱空中擊掌 15'

(一)教師指導學生布置場地，順序為：踏板→兩層橫向跳箱→軟墊。如有足夠器材，可布置兩組以上的跳箱，有高有低，以符合學生能力需求。

(二)教師說明並示範動作要領：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續 2~4 次的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。

(三)空中擊掌的方式可由學生決定，教師亦可提示，例如：連續胸前擊掌、一上一下擊掌、背後擊掌、一前一後擊掌等。

(四)重點歸納：練習跨越跳箱後，完成空中擊掌的動作。

(三)每人輪流試跳 3 下，落地在 80~100 公分處，得 70 分；落地在 100~120 公分處，得 80 分；落地在 120 公分以上，得 90 分。

(四)重點歸納：以具體的數據，讓學生了解自己落地的距離及運動的強度。

教學資源

準備體操用的安全軟墊 4~6 塊、踏板 1 個、跳箱 1 組（四層）。

網站資源

體育課程與教學資源網

<https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

撐箱跳, 跨越跳箱, 空中擊掌