

彰化縣天盛國民小學 111 學年度公開授課教學活動設計簡案

一、教學設計者：鍾裕文

二、課程主題：飛躍高手

三、教材來源：南一版健康與體育第六冊

四、時間/節次：共 1 節

五、設計理念：(約 100 字)

(一)跳高運動可在室內進行，不但可紓解操場單節使用人數，更能讓學生體驗不一樣的體育活動，可說是一舉兩得。

(二)跳高不僅有完整的競賽規則可用於比賽，對於各階段學生更能簡化其動作，或設計趣味化的跳高遊戲。可藉此培養學童對於田徑運動的喜愛。

六、學生學習經驗分析：

(一)在四年級中已學會快速跑及單腳跳，本單元結合短助跑及單腳起跳，連貫空中過竿動作，已達到有效的完整跳高動作。

(二)跳高由助跑、起跳、空中挺腰與過竿落墊等所構成，需經多次反覆練習以後，才能精熟。

七、核心素養：

(一)核心素養(總綱/領綱)

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。

八、課程學習重點

(一)學習表現

1. 認知：d. 技能原理

1d-II-1 認識身體活動的基本動作技能。

2. 情意：c. 學習態度

2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。

2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。

3. 技能：c. 技能表現

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。

4. 行為：c. 運動計畫

4c-II-1 了解個人體適能與基本運動能力表現

(二)學習內容

C. 群體健康與運動參與：b. 運動知識。

Cb-II-10 安全規則遵守、運動促進發展的相關知識。

九、學習目標

(一)了解跳高是克服垂直障礙、爭取向上高度的一個項目。

(二)能組合分段動作，掌握跳高動作要領。

(三)懂得欣賞別人展現身體的協調性並給予鼓勵。

十、議題融入說明：無

十一、與他領域連結：無

十二、教學資源：跳高墊、呼拉圈、跳箱、彈簧墊、跳高輔助軟管、圓盤標誌

十三、教學活動規劃節次

單元節次		教學活動安排簡要說明
1	第 1 節課	跳躍高手：助跑動作-單腳起跳-挺腰過竿

十四、教學活動或流程：

◎第一節 跳躍高手

(一)準備活動或引起動機 (12分鐘)

1、暖身活動

- (1)活動前應進行 5~6 分鐘的暖身活動。
 - (2)應著重腳踝、膝蓋，腰部及頸部部位的暖身。
- 2、5~6 分鐘前導腳及起跳腳練習活動，先排成一縱隊，每次一人，聽老師哨音更換下一個同學。

(二)發展活動/主要活動 (23分鐘)

1. 講述動作要領與實作:分為助跑、起跳、和過竿三個部份說明，背向式跳高的助跑和剪式跳高相同，差別在起跳前兩步的轉身，在起跳前兩步，助跑的方向要反轉 65 度至 90 度，使足尖朝向助跑起點的對面方向，起跳時身體背向橫竿，往上方垂直跳起，此時前導腳和兩臂向前上方擺正，當起跳後，肩膀和腰部一起過橫竿時，要運用腰力，提高臀部兩腳向上伸直。

2. 助跑分解動作與練習：

助跑約需 5~9 步，助跑路線為半弧形，採用側面單腳起跳（慣以左腳起跳者，由橫竿右側助跑；慣以右腳起跳者，由橫竿左側助跑），請學生注意速度不要太快，而且起跳前三步，要由慢變快，步幅由大而小，起跳後身體稍微後傾。

3. 起跳分解動作與練習：

在腰部高度拉起，讓學生直接踩地，然後雙腳用背向式往後跳（雙手擺臂後舉帶動），直接落於跳高墊之上。操作一輪後，可更改為慣用腳單腳往後跳（雙手擺臂後舉帶動），落於跳高墊，直至動作熟練為止。

(三)綜合活動/總結活動 (5分鐘)

1. 討論跳高的正確動作和技巧。
2. 鼓勵學生嘗試不同跳高方式。
3. 簡單身體整理運動消除疲勞。
4. 收拾運動器材及場地復原。

(四)學習評量/學習任務：

1. 評量方式:實作評量
2. 學習任務:精熟動作要領後，能應用在比賽場合。