

一、設計理念

本單元以 3-2-2、3-2-4、6-2-1、6-2-3 和 6-2-5 為主學習。透過活動設計，增進學生跑、跳、接、擲等技能。

二、單元架構

五上健康與體育第三教學單元是田徑跑跳接，課次名稱分為 1. 跑跳變化多。2. 接力大贏家。3. 跳高有妙招。以各項田徑運動的基本動作，安排遊戲活動及練習，讓學生在學習過程中體會成功的喜悅，同時享受運動的樂趣。

三、活動設計

領域/科目	健康與體育/體育		設計者	林文科
實施年級	五年級		總節數	共 二 節，80 分鐘
單元名稱	跳高有妙招			
設計依據				
學習重點	學習表現	學會背向式跳高的技巧	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	起跳、助跑起跳、背向式跳高		
議題融入	議題/學習主題	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		康軒五上第三教學單元第三課		
學習目標				
1. 了解跳高的運動方法與技巧。 2. 學會跳高的運動技巧。 3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。				

學習活動設計		
學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
【活動一】起跳練習 20' 1. 進行活動前，先帶領學生做腳踝、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。 2. 教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：(1)起跳時，起跳腳要用力下踩(在跳高墊子前面放置小踏板)，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。(2)起跳後身體側向後仰，跳起後背部會面向橫竿作挺腰的動作(呈現倒 U 字形的樣子)在橫竿的上方掠過。		

<p>3. 教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並請學生找出正確的動作後，繼續練習跨步起跳。</p> <p>4. 待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行 5~7 步助跑起跳練習。</p> <p>【活動二】助跑起跳練習 20'</p> <p>1. 教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。</p> <p>2. 引導學生嘗試跳躍：(1)助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步逐漸降低身體重心，預備起跳。(2)起跳腳用力下踩，前導腳及雙手用力向上擺起跳。(3)落地時以背部落地，以增長著地時間，吸收力量使身體安全著地。</p> <p>3. 器材足夠時可分為兩組，以不同高度進行練習，除了能試驗學生的跳高能力之外，也可增加學生練習的次數。</p> <p>4. 教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。</p> <p>【活動三】背向式跳高 40'</p> <p>1. 教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。</p> <p>2. 教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。 (1)助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。 (2)起跳：起跳前兩步，身體重心稍微降低，上身微微後仰，前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺，起跳後往上方垂直跳起。 (3)過竿：以剪式的動作起跳，起跳後身體側向後仰，跳起後背部會面向橫竿作挺腰的動作（呈現倒 U 字形的樣子）在橫竿的上方掠過，雙腳也依著倒 U 字形的軌跡掠過橫竿。 (4)落地：過竿後雙腳伸直，背部落在軟墊上，完成背向式的動作。</p> <p>3. 教師適時指導學生分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：樂於參與跳高的練習。 評量原則：能主動參與各項跳高活動的練習。 2. 操作：進行各項跳高的練習。 評量原則：能完成背向式跳高動作，至少成功一次。 	
<p>教學設備/資源： 教師於課前確認跳高活動場地的設備(跳高架、橫竿、安全軟墊)安全性</p>		
<p>參考資料： https://tmrc.tiec.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120151628A0T/way_3.html 跳高學習網</p>		
<p>附錄：</p>		

四、教學成果與省思