

彰化縣大榮國小 111 學年度 第一學期健康與體育領域 十二年國教素養導向教學設計

領域/科目	健康與體育		設計者	龔峴萱
實施年級	四年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	中年級田徑教學模組-跳			
設計依據				
學習重點	學習表現	● 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 ● 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 ● 3c- II -1 表現聯合性動作技能 ● 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略	核心素養	● 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。 ● 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
	學習內容	● Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 ● Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 ● Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
議題融入	實質內涵	● 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
	所融入之學習重點	● 一、能進行暖身活動,對於學習產生興趣。 ● 二、能明瞭各種原地連續跳的動作要領和安全的練習方法。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		教育部體育教學模組		
教學設備/資源		背心、繩材、紙箱、小白板、白板筆、板擦		
學習目標				
● 一、對跑跳格子遊戲產生興趣並認真練習。 ● 二、能在跑跳格子遊中做出串聯各種跳的動作。 ● 三、能與同學一起進行討論、分享並設計跑跳遊戲。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、熱身：做操與基本體能訓練： (一) 帶領同學做操，扭動身體各關節及伸展。 (二) 向上墊腳尖, 速度慢及快各十下。 (三) 將全班分成三組	5	實作評量
二、活動一：依照老師的動作指令進行跳的變化 (一) 向上垂直跳：學生將繩材以橫向放於地面自己的正前方，向上垂直跳十下	6	實作評量

(二) 前後移動跳：學生在繩材的前進後退做移動跳十下 (三) 左右移動跳：學生全體向右轉，此時繩材皆在同學們的左手側，請同學進行向左、向右的移動跳十下。 (四) 請同學思考還有何其他跳法？ (五) 其他跳法參考 1. 原地：屈膝蹲跳、交叉跳 2. 前後方向：雙腳前後跳、單腳前後、弓箭步跳 3. 左右方向：雙腳左右跳、開合跳、橫左右單腳跳 4. 旋轉：90 度轉跳、180 度轉跳 (六) 將四種跳躍動作，原地跳、前後跳、左右跳、跨步跳各六下，結合成連續動作。		發表																						
三、活動二：兔子尋洞跳躍練習 (一) 請學生隨意利用繩材佈置場地，繩材即兔洞 (二) 學生排成兩排，左右分開小跑步，聽老師下達動作口令，找到兔洞並完成動作後蹲下，注意一個兔洞只能有一個人占領。 (三) 動作口令如下： 1. 左右跳六下 2. 跨步跳六下 3. 向前向後跳六下	5	實作評量																						
四、老師提問從剛剛的活動中，發現跳躍時會運用到身體的哪些能力？請同學分享。	3	發表																						
五、挑戰活動一：移動連續跳 (一) 各組協助將不同顏色分類收回。 (二) 請學生協助將不同顏色繩材依下圖進行布置 <table><tr><td rowspan="3">學生</td><td>紅</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>黃</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>藍</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> (三) 出發前先叮嚀學生右去左回，前一位同學跳到第四格時，後面一位同學再出發，避免發生碰撞。 (四) 移動連續跳，每人每個動作連續跳兩次，並請學生觀察其他同學的動作。	學生	紅	1	1	1	1	1	1	黃	1	1	1	1	1	1	藍	1	1	1	1	1	1	8	實作評量
學生		紅	1	1	1	1	1	1																
		黃	1	1	1	1	1	1																
	藍	1	1	1	1	1	1																	
(五) 請同學分組討論以下問題： 1. 今天你自己跳的動作流暢嗎？ 2. 今天所有跳的活動，自己運用了身體的哪些能力？ 3. 請三組同學自行佈置 8 條繩材及跳法，並畫在白板上。 (六) 各組進行佈置、發表及試範		發表																						
		實作評量																						

(七) 各組就自己布置的繩材進行跳躍兩次 六、挑戰活動二：跑+跳，直線跑障礙跳遠 (一) 回收所有繩材後, 利用紙箱做場地布置 (二) 請同學分成兩組，做助跑加跳躍, 遠度的練習。 (三) 請剛剛有成功跳躍的同學進行分享跳躍的關鍵，老師藉此帶入慣用腳的概念。 七、挑戰活動三：跑+跳，S 型障礙跳高 (一) 請各組同學一人跳兩次 (二) 請同學進行分享及試範。 八、學習回顧： (一) 這節課學到了跳的什麼能力？	5 5 3	實作評量 發表 實作評量 發表 發表
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出） 彰化縣 111 學年度中年級田徑教學模組		
附錄： 無		