

彰化縣埔鹽國民小學 111 學年度校內公開觀課教學活動設計單

一、設計理念

經由分解步驟解說，讓學生可以更容易了解跳遠的動作，進而完成跳遠。

二、單元架構

1. 複習立定跳遠
2. 教導如何步點量測
3. 沙坑實地演練步點

三、活動設計

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	陳育聖
實施年級	三年級		總節數	共__3__節，__120__分鐘
單元名稱	認識跳遠			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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	Ga-I-1 走、跑、跳遊戲		
議題融入	議題/學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		自編		
學習目標				
● 認識跳遠。 ● 認識雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 ● 認識沙坑、起跳板。 ● 了解何謂「步點」。 ● 了解如何量測步點。 ● 能表現專注觀賞的態度。				

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
(一)暖身運動：5 分鐘 (1)加強腳部肌肉及踝關節的伸展。 (2)跳繩運動。 (二)主要活動一：16 分鐘 (1)講解何謂步點？ (2)教導如何量測步點？ (三)主要活動二：16 分鐘	●實作表現	

(1)於沙坑跑道上量測步點。 (2)搭配沙坑進行跳遠動作。 (四)緩和活動：收操 3 分鐘		
●教學設備/資源：角錐、皮尺 ●若有教學時需使用的器材、設備或其他資源時，請列出。		
●參考資料： ●若有參考資料請列出。可參考一般論文「參考文獻」之格式撰寫。		
●附錄： ●視需要列出學生學習或評量所使用的各項媒材，如：教學簡報、講義、學習單、檢核表或同儕互評表等。 ●視需要列出教師教學所需的補充資料。		

四、教學成果與省思

- 可包括學習歷程案例紀錄與分析、學生學習成果與問題的分析、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。
- 視需要列出。

彰化縣 埔鹽國民小學 111 學年度公開觀課活動照片

授課教師	陳育聖	班 級	三年乙班
教學領域	體育	教學單元	自編
教學日期	111 年 11 月 11 日 第五節		



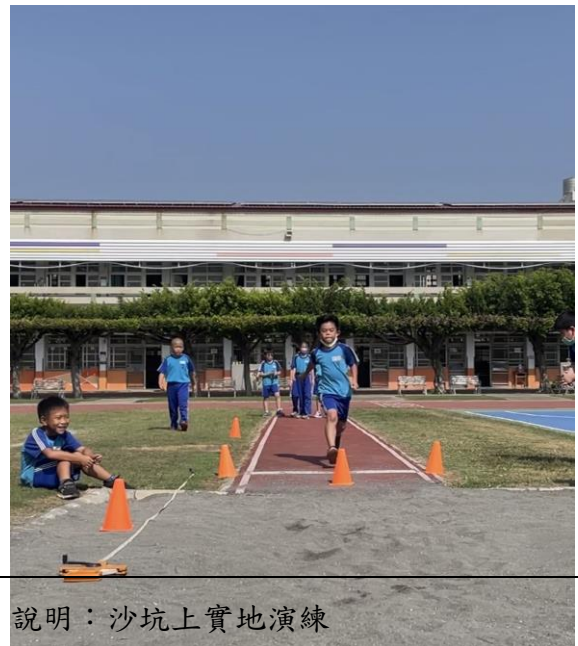
說明：量測步點一



說明：量測步點二



說明：沙坑上實地演練



說明：沙坑上實地演練