

主題/單元名稱		田徑跳遠	設計者	林瓊霞
實施年級		二下	節數	1 節課 (每節 50 分鐘)
總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作		
領域學習重點	核心素養	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題 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 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	議題	學習主題

教學資源	皮尺、鏟子、障礙錐、推土器		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式	時間	備註	
一、課前準備 (一)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及說明資料之內容。 (二)學生：自行區分成四人一組。	5'		
二、引起動機 詢問同學是否觀賞過跳遠相關影片或賽事轉播，是否知道台灣在跳遠選手。			
三、暖身活動 (一)操場慢跑兩圈。 (二)頸部、手臂、腰部、膝關節、踝關節繞環暖身活動及大肌肉伸展。	10'		
四、主要活動 1. 行進間起跑：加速過程較為自然，節奏性較佳。 2. 站立式起跑：加速性較好，相對在踩板的準確性較高。建議學生採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。由踏板往助跑測量步伐做為參考，雙數步伐起跳腳在前，反之相反。	5'		
(二)跳遠起跳講解 1. 起跳動作：以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，使整個身體快速向上伸展。無法確定起跳腳者可兩腳都練習找出起跳腳。 2. 為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。 3. 起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳腳蹬伸時，擺動腳迅速上擺。 4. 起跳時，強調起跳腳快速有力的蹬伸，並注意起跳腳「蹬」及擺動腳「擺」的協調。	25'		
五、活動結束 (一)回饋及討論 1. 模擬原地起跳動作。 2. 助跑三步踩板起跳。	5'		
六、建議事項 (一)助跑速度練習由慢到快。 (二)最好固定啟動的姿勢與加速方法。 (三)踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。 (四)踩板時，應以全腳掌著地起跳。 (五)踩板前兩、三步，切勿跨大步幅。 (六)體會踩板後身體重心前移跳起的動作。 (七)練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。 (八)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)，使運動傷害降到最低。 (九)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。	5'		

二、活動結束

- 1、 集合點名，整理場地。
 - 2、 告知學生下次上課內容。
 - 3、 歡呼解散
- (第一節結束)

--	--	--