

彰化縣 112 學年度大榮國民小學雙語健康與體育(健康)教學活動設計教案

領域/科目		健康與體育		設計者	張雅媚
實施年級		四上		教學時間	共五節，200分鐘
單元節次內容		第五課：跳躍精靈			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。		總綱與領綱之核心素養	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
與其他領域/科目目的連結		英語文			
教材來源		• 南一版健康與體育四上主題貳單元五			
教學設備/資源		平坦安全的場地、哨子、呼拉圈、角錐、籃球。			
學習目標					
1. 能找到自己的節奏完成跳的動作。 2. 能知道呼拉圈的技巧動作。 3. 能努力學習教材中的動作內容。 4. 能和他人合作進行教材相關活動。 5. 能運用技巧表現於籃球之中，並比較自己或他人的正確性。 6. 能於活動中展現自己的節奏。					

7. 能表現出學習精神，利用課間練習以求進步。

8. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間

評量方式

【活動 1：歡樂蹦跳】

(一)熱身活動

1.(問候：Good afternoon,teacher.)教師指導學童整隊，帶操熱身。

暖身操前：Are you ready? 學生：Yes.

請小老師帶暖身操：

(1) Neck exercise

(2) Shoulder circles

(3) Arm circles

(4) Hip circles

(5) knee to chest

(6) Leg stretches

(7) Wrists and ankles circles

(8) Jumping Jack twenty times.

2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。

(小老師：Please run two laps and walk one lap.)

教師：Let's go! 完成一圈要跟教師 High five! 並說圈數的數字 one.two.finish。

3.教師請完成跑步活動的學童至休息區喝水。

(二)發展活動

1.呼拉圈練習

(1)在地上擺放呼拉圈，先從直線擺放讓學童依序跳過去，單腳、雙腳皆可嘗試。

(2)提醒學童注意跳的節奏，每一步都要站穩後再往前跳過去。

(3)當學童適應了直線呼拉圈跳躍過關後，接著將呼拉圈排成多排，由教師指定學童跳的路線。

(4)盡量藉由排放不同呼拉圈位置，讓學童嘗試不同的跳躍路線及方式，叮嚀學童在跳的過程中要保持固定的節奏，讓自己順暢的完成跳躍。

(5)教師鼓勵學童多嘗試，找出自己過關最合適的跳法與節奏。

(6)想想看：你還可以將呼拉圈排成什麼樣，來練習單、雙腳跳？

3.跳躍列車

(1)3 至 4 位學童分成一組，雙手搭在前者的肩膀上，由第一位學童下

40

能認真參與活動
並實作表現

口令往前跳。

(2)後方學童配合前一位學童的節奏，一起往前跳躍前進。

4.節奏跳躍

(1)請學童分組設計 20 公尺的跳躍列車動作，1 秒 1 拍跳或 1 秒 2 拍跳。

(2)活動進行時，請後方的學童配合前方的節奏，跟著隊伍往前進，完成 20 公尺的跳躍列車行進。

(3)將每一次通過的秒數記錄下來，再讓學童分組討論，如何才能跳得更敏捷、有效率。

(三)提問與引導

1.教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。

2.鼓勵學童模仿他人的動作技巧。

～第一節結束/共 5 節～

【活動 2：立定跳遠】

(一)(問候：Good afternoon,teacher.)教師指導學童整隊，帶操熱身。

暖身操前：Are you ready? 學生：Yes.

請小老師帶暖身操：

(1) Neck exercise

(2) Shoulder circles

(3) Arm circles

(4) Hip circles

(5) knee to chest

(6) Leg stretches

(7) Wrists and ankles circles

(8) Jumping Jack twenty times.

2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。

(小老師：Please run two laps and walk one lap.)

教師：Let's go! 完成一圈要跟教師 High five! 並說圈數的數字 one.two.finish。

3.教師請完成跑步活動的學童至休息區喝水。

(二)發展活動

1.教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。

(1)預擺：雙腳張開與肩同寬，兩手臂自然前後擺動，前擺時雙腳伸直，後擺時上身微前傾屈膝。手臂與雙腳的動作要協調配合，一伸二屈降低重心。

(2)起跳騰空：兩腳快速用力蹬地，同時兩手臂由後向前上方用力擺動，向前上方跳起騰空、挺胸，充分伸展身體。起跳騰空的要點：

40

能認真參與活動
並實作表現

①雙腿快速用力蹬地。

②腿蹬與雙臂擺動的協調配合。

③髖關節的充分伸展。

(3)落地：落地前收腹、屈膝，小腿往前伸，腳跟先著地並屈膝緩衝，身體往前不往後，保持平衡。落地緩衝若做得好可以增加跳遠距離的遠度，並預防運動傷害。

2.跳得越遠表示身體的瞬發力越強，也表示身體跳躍的體適能越好。

(1)何謂瞬發力：讓學童 2 人一組，用立定跳遠跳跳看誰的瞬發力最好。

(2)如何測量？

①指派 2 人當測量員，當同學跳完後，2 人用皮尺或捲尺協助測量跳遠的距離，並記錄成績。

②測量方法是從起跳線到跳後落地距離最近一隻腳的腳後跟。教師在指導學童起跳時，提醒學童應盡量靠近起跳線，跳完後身體前傾，不可後坐。

③請完成動作的學童仔細觀察同學的動作後，發表自己是否有需要改進的地方，再嘗試跳一次，看看有沒有進步。

④依照紀錄了解自己的立定跳遠有沒有進步，再記錄下自己跳得最好的一次成績。

	距離
第一週	公分
第二週	公分
第三週	公分
第四週	公分

3.立定跳遠接力

(1)2 人一組互相進行立定跳遠，第一棒從起跳線往前立定跳，第二棒走到他的落地點接著進行立定跳，原第一棒再走到第二棒的落地點接著跳到終點線，以互相接力的方式，完成教師指定的距離。

(2)教師觀察學童跳躍的情形，視情況增加距離，鼓勵學童盡可能以最少的次數完成立定跳遠接力。

(三)總結活動

1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。

2.鼓勵學童利用時間多練習，提升立定跳遠的成績。

3.提醒學童注意練習時的安全，闖關時切勿超過自己能力範圍。

(四)教師歸納

1.立定跳遠要跳得好，需要身體的爆發力與協調性，經常練習立定跳遠可提升身體體適能的表現。

2.身體的爆發力（瞬發力）是指在最短的時間內，能發揮最大的力量。

爆發力（瞬發力=肌力×速度）

3.可利用課餘時間和同學互相合作練習立定跳遠，並將個人成績記錄下來。

～第二節結束/共 5 節～

【活動 3：跑跳小 Kobe】

(一)(問候：Good afternoon,teacher.)教師指導學童整隊，帶操熱身。

暖身操前：Are you ready? 學生：Yes.

請小老師帶暖身操：

- (1) Neck exercise
- (2) Shoulder circles
- (3) Arm circles
- (4) Hip circles
- (5) knee to chest
- (6) Leg stretches
- (7) Wrists and ankles circles
- (8) Jumping Jack twenty times.

2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。

(小老師：Please run two laps and walk one lap.)

教師：Let's go! 完成一圈要跟教師 High five! 並說圈數的數字 one.two.finish。

3.教師請完成跑步活動的學童至休息區喝水。

(二)發展活動

1.講解運球的基本動作

(1)持球：

不可以掌心持球，用手指去接球，五指含蓋在球體上。

(2)運球要領：

兩腳前後站立，膝蓋微蹲，下球的位置大約在 45 度，運球的高度以不超過腰為宜，眼睛要看前方，另一手要保護球。

(3)示範：

示範由高到低的持球、右手運球、左手運球、交叉運球

(三)學生分組練習

(1)學生按照男女單雙號分為 4 組

(2)教師示範動作進行

(3)每組繞角錐練習 S 型運球

(4)每個學生三種運球各做兩趟

(四)衝鋒陷陣

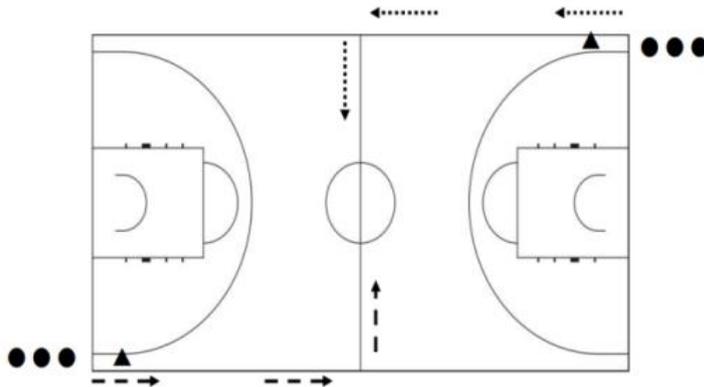
80

能認真參與活動
並實作表現

(1)教師講解規則並請一位同學上來一起示範

(2)規則如下：分成單雙號兩組，站在籃球場對角線兩邊，男女交叉排在底線後面。

(3)每次每隊只能一人出發，遇到人時要往右保持兩步距離並停球猜拳，贏了可繼續前進，輸了要排到原本隊伍後面，且輸的那一隊須趕快派人再出發，若摸到對方陣地的角錐就算得一分，在時間內看哪一組得最多分就算獲勝。（如下圖所示）



(五)總結活動

- 1.統計學童擅長用哪隻手運球前進，並請學童說明用甚麼策略/方式比較容易快速完成且籃球較不會亂跑。
- 2.提醒學童注意練習時的安全，要在適當距離內進行活動。

～第三至四節結束/共5節～

【活動4：拋接遊戲王】

(一)(問候：Good afternoon,teacher.)教師指導學童整隊，帶操熱身。

暖身操前：Are you ready? 學生：Yes.

請小老師帶暖身操：

- (1) Neck exercise
- (2) Shoulder circles
- (3) Arm circles
- (4) Hip circles
- (5) knee to chest
- (6) Leg stretches
- (7) Wrists and ankles circles
- (8) Jumping Jack twenty times.

2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。

(小老師：Please run two laps and walk one lap.)

教師：Let's go! 完成一圈要跟教師 High five! 並說圈數的數字

40

能認真參與活動
並實作表現

one.two.finish。

3.教師請完成跑步活動的學童至休息區喝水。

(教師：Good job ! Let's have a water break.)

(二)發展活動

1.球感練習：視班上情況在平坦安全的場地進行拋接練習。

(1)拋球練習:學生雙手拿球自拋自接數次。

(2)以單手持球，以手腕之力量做左、右手輪流拋接的球感訓練。

(3)單手拋接:單手進行向上拋接數次，再換手拋接。

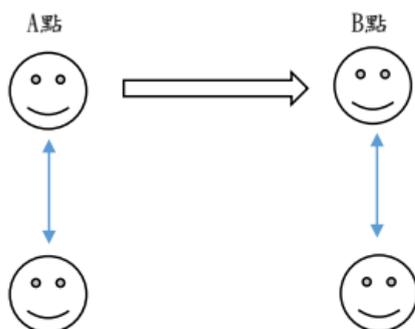
(教師：接到球後請說 catch)

2.教師將班上學童分組(2 人一組或 3 人一組)進行練習，鼓勵學童以手腕力量拋接。

(1)原地拋接:雙手持球進行拋接球給對方。

(教師：拋球請說 pass)

(2)移位拋接:從 A 點至 B 點進行平行位移拋接(以下如圖)



(三) 學生分組互相拋接練習(分 2 大組)

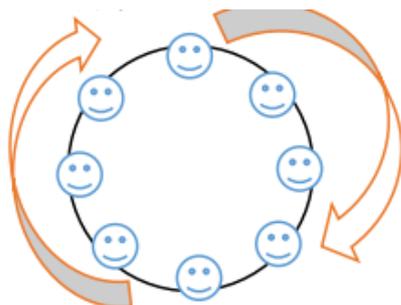
(1)教師講解遊戲規則，進行拋接遊戲。

(學生拋球說 pass，接到球說 catch。)

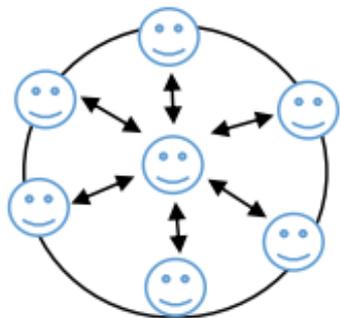
(2)學生分組進行，先圍成圓形進行順、逆時鐘拋接球(以下如圖)。

(練習賽：傳接球時請記得說 pass&catch。)

(正式賽：時長 3 分鐘，傳接球時當球掉到地上，沒接到球的人淘汰。同時若傳接球時忘記說 pass&catch 也淘汰。時間到後看場上還剩多少人，兩組合併交叉進行最終賽。



(3)學生分組進行，一人拿球向上拋球並喊一位同學名字，被喊的同學要衝出來接球並喊下一位學生以此類推。



(四)總結活動

- 1.對於教師予以表揚表現優秀的學童，請他們示範並說出心得。
- 2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作，並提醒下次上課內容。

～第五節結束/共5節～

參考資料

• 南一版健體四上教師手冊