

教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	蔡奇璋
實施年級	二年級		總節數	共 2 節， 80 分鐘
單元名稱	跳跳跳			
設計依據				
學習重點	學習表現	認知 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 情意 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 技能 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 行為 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
議題融入	學習主題	1. 雙腳跳。 2. 單腳跳。 3. 向前跳。 4. 向後跳。		
	實質內涵	1. 明瞭各種連續跳的動作要領。 2. 培養跳的能力。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		田徑教學模組（跳）。		
教學設備/資源		繩梯		
學習目標				
1. 明瞭各種連續跳的動作要領。 2. 培養跳的能力。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【活動一】準備活動 1. 全班進行暖身操。 2. 老師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。	5'	
【活動二】發展活動 1. 熟悉跳的要領。 原地跳 100 下 2. 學生來回跳練習，老師行間巡視指導。 (1) 順著繩梯來回「走」。 (2) 順著繩梯來回「雙腳跳」。 (3) 順著繩梯來回「左腳單腳跳去，右腳單腳跳回」。 (4) 順著繩梯來回「向後跳」。 3. 學習觀察並討論。 (1) 哪一個動作最難？ (2) 要跳得又好又快，技巧為何？	30'	
【活動三】統整活動 1. 綜合練習。 (1) 雙腳跳去。 (2) 右腳單腳跳回。 (3) 左腳單腳跳去。 (4) 向後跳回。 2. 鼓勵學生利用下課時間多多練習。	5'	