

領域/科目		健體領域	設計者	陳鉸裴
實施年級		四上	總節數	5 節
單元名稱		跳躍精靈		
設計依據				
設計理念		透過跳躍的活動設計讓學生享受關卡闖關的樂趣，訓練學生動作發展能力，促進協調與敏捷性，心肺適能與下肢肌力，除了單人挑戰自我的關卡，亦透過團隊比賽，增加合作與溝通的能力。		
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。		
	學習內容	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
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、敏捷梯、呼拉圈數個、圓錐、樂樂棒球、夾子、藍芽音響、塑膠軟棒、跳繩、跳遠墊。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能找到自己的節奏完成跳的動作。 2. 能知道如何進行敏捷梯訓練。 3. 能知道立定跳遠的技巧動作。 4. 能努力學習課程中的動作內容。 5. 能和他人合作進行課程相關活動。 6. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 7. 能於活動中展現自己的節奏。 8. 能表現出學習精神，利用課間練習以求進步。 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>壹、準備活動</p> <p>器材:跳繩、藍芽音響</p> <p>跳繩舞及腿部加強暖身操活動</p> <p>(一) 教師指導學生透過跳繩進行直升機、左右手繞繩活動(每組各二十下)。</p> <p>(二) 教師指導學生進行簡易拉筋操與運動前腿部暖身活動。</p>	5分	
<p>貳、發展活動</p> <p>器材:敏捷梯、呼拉圈、泡綿軟棒、角錐、跳遠墊、夾子</p> <p>(一) 進行瑪利歐關卡跳躍挑戰活動，第一關:敏捷梯跳躍輕功，第二關:跳躍呼拉圈，第三關大魔王泡綿軟棒、第四關:角錐前後跳，第五關:立定跳遠我最遠，第六關:限時10秒吃星星。</p> <p>器材:足球、角錐</p> <p>(二) 進行袋鼠夾球跳躍分組接力比賽。</p> <p>器材:樂樂棒球(黑色、橘色)，角錐圓盤</p> <p>(三) 進行跳躍(橫並跳躍、跑步跳)賓果連線比賽(九宮格)。</p>	15分	
<p>參、統整活動</p> <p>(一) 教師詢問各位同學今天上課是否有人受傷或不舒服。</p> <p>(二) 教師詢問各位同學今天的體育課程活動運用到了身體的哪些部位，對身體有什麼幫助與感受。</p> <p>(三) 教師將今天課程牽引到接下來會進行的體適能立定跳遠測驗，再次複習立定跳遠動作要領:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先要預擺，兩腳左右自然站立，不要併攏，最好與肩同寬，然後雙手向前擺起，兩腿保持伸直狀態。 2. 然後兩手儘量往後擺，身體降低重心，兩腿向下彎曲。 3. 兩腳用力往前蹬地，同時兩臂稍微彎曲往上擺動。 4. 落地時，收復，舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，然後落地緩衝，時機必須緩衝好。 	5分	