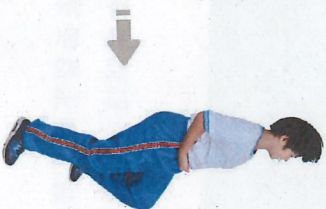


活動3 跳躍高手

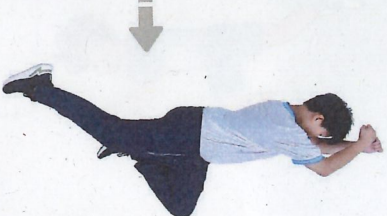
跳遠這項運動有超過二千年的歷史，早在西元前708年於古希臘舉行的第十八屆古希臘奧運會就已經設有跳遠這個比賽項目。

尋找慣用腳



●單腳站立：每人單腳站立，看誰持續時間最長。

●單腳跳：單腳站立，另一腳擱在站立腳膝蓋上，單腳跳前進5公尺。

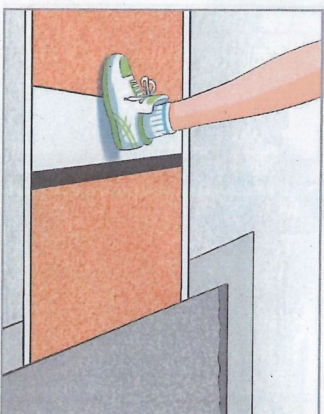


●向前跑三至五步，單腳跳起，較習慣使用的起跳腳是慣用腳。

尋找助跑起跑點

1

慣用腳踩住起跳板



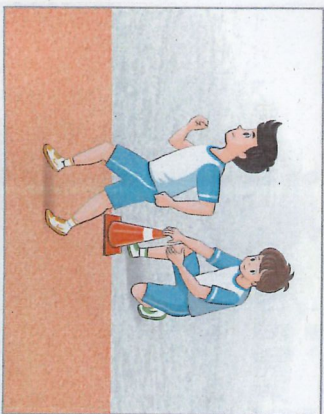
2

背向起跳板跑七步



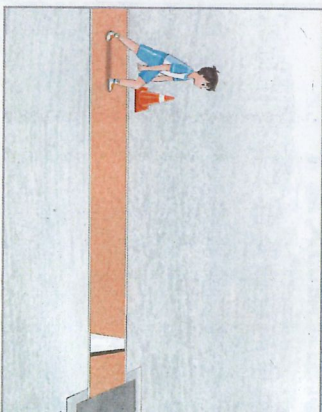
3

同學協助放置角錐，標示助跑起跑點。



4

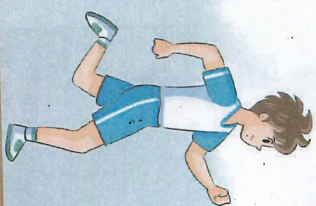
轉身面向沙坑，後腳即為慣用腳。



小小行動家

1. 兩人一組，一人進行助跑練習，一人擔任觀察員。
2. 觀察員觀察練習者，單腳踩在起跳板位置，剛好踩到則喊「成功」，若在起跳板之前就起跳則喊「可惜」，踏出起跳板前緣則喊「失敗」。

起跳動作



起跳時，以整個腳掌踩起跳板。



跳至空中時，兩手往前上方延伸，雙腳提膝前舉，提高身體重心。

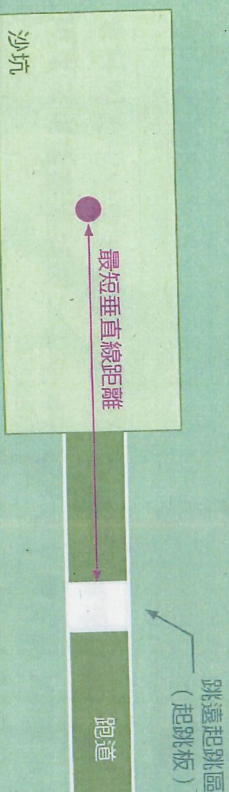


當身體自空中落下時，手臂自然下擺，上半身向前傾，同時雙腿盡量前伸，增加落地距離。



跳遠距離的丈量

跳遠的距離是由「身體任何部分在著地區表面留下的痕跡」量至「起跳板的前緣」的最短垂直線距離，和立定跳遠有異曲同工之處喔。



邀請同學一起進行跳遠練習，請將練習時間打✓並把心得記錄於下表。

練習同伴：_____

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

上午

下午

放學後

✓

練習後的成果：_____公尺

還有進步的空間嗎？請寫下練習後的心得感想：_____

112學年度彰化縣南興國小

教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

回饋人員	黃 0 偉	主要任教科目	健康與體育
授課教師	鍾淑英	主要任教科目	健康與體育
教學單元	單元六 樂活運動趣 第三課 跳躍高手(翰林版 五年級)		
觀察前會談 (備課)日期及時間	113 年 04 月 10 日 08:40 至 09:20	地點	學務處
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	113 年 04 月 12 日 15:20 至 16:00	地點	操場、活動中心 雨中備案:活動中心
一、單元學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)： 核心素養：A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 學習表現：3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 學習內容：Ga-III-1跑、跳與投擲的基本能力。 學習目標：1. 學會正確的急行跳遠動作。 2. 透過觀察能講述起跑、跳躍、落地可分解的各項動作優缺點。 3. 在活動中心跳遠模擬場地或操場跳遠場、能準確踩板不犯規。			
二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)： 先備知識：透過課本、網路資訊影片、以往校慶運動會辦理跳遠比賽的經驗，理解急行跳遠。 起點行為：學生於前幾堂課中學習過立定跳遠、加速跑、跳躍概念。 學生特性： 班上有田徑隊選手4位及1位身體病弱同學。			

三、教師教學預定流程與策略：

【教學預定流程】

(教師準備) 軟墊二至三塊、可移動式助跳板一塊、電子哨一個、多功能標示盤一串。

1. 引起動機：

- (1) 確認上課人數、掌握缺席去處，暖身運動(國民健康操二個八拍)、慢跑熱身。
- (2) 問學生是否有認識世界上的跳遠選手、南興校隊或運動會跳遠選手。

2. 發展活動：

- (1) 在活動中心將全班學生分成男女2組，男生組先活動、女生組觀摩後交換，模擬跳遠兩次後帶至操場進行實地跳遠。
 - (2) 教師提醒助跑、踩板、跳躍注意事項後由田徑隊同學示範。
 - (3) 將學生帶至室外跳遠場進行實地跳遠，男生組活動、女生組觀摩後交換。
 - (4) 集合討論室內模擬跳遠與室外實地跳遠的必要性與優缺點。
 - (5) 預告下次測驗達標者可參加田徑隊。
3. 綜合活動：重點歸納，教師總結整體活動中動作要領不完善部分，並請學生進行發表跳遠前、中、後需注意的事項。

【教學策略】直接教學法。

四、學生學習策略或方法：

1. 記憶策略-反覆練習從經驗中理解動作要領、自我肯定。
2. 自我認知策略-國小學生主力腳未固定、可運用更換起跳腳做嘗試。
3. 學習輔助策略-請田徑隊學生擔任示範，讓學生學習。

五、教學評量方式 (※請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：

1. 運用實作評量讓學生做急行跳遠動作。(呼應學習目標1)
2. 運用口語評量檢視學生是否能講述起跑、跳躍、落地可分解的各項動作優缺點。(呼應學習目標2)
3. 運用實作評量檢視學生在活動中心跳遠模擬場地或操場跳遠場、能準確踩板不犯規。(呼應學習目標3)

彰化市南興國小

五年丙班

113年4月12日

星期五



活動中心



南興國小操場

學務處



112學年度彰化縣南興國小教師

觀察紀錄表

回饋人員	黃 0 偉	主要任教科目	健康與體育
授課教師	鍾淑英	主要任教科目	健康與體育
教學單元	單元6 跳躍高手	教學節次	共 4 節 本次教學為第 3 節
教學觀察/公開授課 日期及時間	113年04月12日 15:20至 16：00	地點	南興國小活動中心、操場
層面	指標與檢核重點		事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、 師生互動與學生同儕互動之情形)
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		
	A-2-1有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要並對應三個檢核重點)	
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	A-2-2 教師運用醒目的角錐擺放在起跳板兩側，讓學生遠遠即可看見起跳板處，提醒學生起跳板位置。	
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 在活動中心內進行室內模擬跳遠，運用助跳板讓學生更加深入體驗起跳後飛起的感覺，再到室外跳遠場地練習，熟悉急行跳遠技巧並觀摩其他同學的動作。	
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	A-2-4 實地跳遠男女各實作一輪後，教師小結如何避免「超出起跳板」的犯規樣態，要仔細量測步點。	
	A-3運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點)	
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-1 教師說明急行跳遠助跑、踩板、跳	

A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	躍的注意事項、規則和技巧；並讓該班田徑隊選手進行示範。 A-3-2 學生透過輪流實作急行跳遠，累積經驗，體會動作要領，並透過觀察其他同學的動作和老師的提醒，在場邊試著更換起跳腳，找出更適合自己的作法。 A-3-3 老師在全班實地跳遠過程中，讚賞學生起跳後在空中擺手的姿勢十分漂亮，並告知班上其他學生在空中可以想像要去抓蘋果，藉由此種模擬幫助學生學習空中擺手動作。
A-4運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	
A-4-1運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點)
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-1 教師運用口語評量檢視學生能說出助跑時直線衝刺優於左右跨步衝刺，並讓學生在活動中心和室外跳遠場實際操作，評估學生是否學習到急行跳遠的技巧。
A-4-3根據評量結果，調整教學。	A-4-2 田徑隊學生示範後，老師針對田徑隊學生踩板犯規的情形指導學生重新量測步點後再重新試跳一次。
A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)	A-4-2 實地跳遠男女各一輪完後，教師發現到第一輪學生犯規行為大多為超出起跳板，老師提醒學生注意最後一步的踩踏點避免超出起跳板而造成犯規。

112學年度彰化縣南興國小教師專業發展實踐方案

表3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	黃 0 偉	主要任教科目	健康與體育
授課教師	鍾淑英	主要任教科目	健康與體育
教學單元	單元6 跳躍高手	教學節次	共 4 節 本次教學為第 3 節
回饋會談日期及時間	113年04月12日 16:20至 17:00	地點	南興國小學務處

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

1、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

- (1) 教師在進行實地跳遠前，先運用助跳板讓學生體驗踩板到起跳後飛起的感覺，學生更容易掌握踩板後起跳到騰空再到落地的感覺，學生對於助跳板的使用反應熱烈，也互相比較誰能在空中停留時間較久，觸發學生競爭心態以提升學習專注力。
- (2) 教師先在室內充分講解讓學生練習一輪，再到室外實地操作，並加以提示，讓學生能自己試試看交換起跳腳，鼓勵學生自我嘗試、練習和自我了解，讓所有學生都投入學習。

2、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

請田徑隊學生進行示範時，學生因為想要表現自己，反而造成跳遠動作的犯規，較難展示正確跳遠動作，教師提醒田徑隊學生重新量測步點後再進行一次跳遠，學生容易因為臨場緊張的影響導致發揮失常，下次可以考慮是否由教師進行示範。