

彰化縣南鎮國小公開授課自我省思-林永能

體育活動是學生最愛的課程之一，大部分學生喜歡動的本質在體育課程中展現無遺。體育教師若能在各項活動中加以引導，學生不但能樂在其中，還能學會活動中的各項體育技能。

跳高活動雖然對一般學生都是比較陌生的，但在課程中以學生熟悉的 3 步驟進行。依序是單腳跳過竿翻滾落墊的動作，接著測量起跳距離，最後加上動力後起跳動作，大部分學生都可以正確且完成跳高活動。隨著熟悉度增加，在安全的範圍內，鼓勵學生多嘗試，速度加快，最後大部分學生都可以表現很好。

整節跳高活動課順利、圓滿，學生也都對跳高活動不再陌生、不再懼怕。