

彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課-觀課後資料整理

任課教師： 陳信昌 任教年級： 六年級

任教領域/科目： 體育科 教學單元： 飛越極限

觀課人員： 洪嘉隆 粘福揚

觀課時間： 113 年 10 月 31 日 11：20 至 12：00

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述
課程設計與教學	1. 能了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2. 能了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。	
	1-1 表現跳遠動作。	1. 更高更遠在原地進行第一個擺手跳（不跳小欄架），起跳時，雙手往上擺帶動重心往上，在空中兩大腿靠近胸口落地前雙腳再放鬆往下膝蓋保持微彎，落地後順勢蹲下緩衝。
		

1-2 了解跳遠技術的動作要素及要領。

(1)由助跑步點開始助跑進行跳遠，動作重點：

- ①設定助跑步點：由起跳板往回跑 15 至 21 步
- ②助跑時眼睛平視前方，勿往下看助跑道或起跳板，會導致步伐不穩，降低速度。
- ③跑到預定的助跑步數時即起跳，勿刻意改變步幅，由其他同學協助在起跳點放置標記物。
- ④起跳時視線與上半身上仰做畫圈跳，勿看沙坑以免身體過度前傾造成起跳角度不足，進而影響滯空時間及跳遠距離。
- ⑤落地前雙手雙腳往前伸。
- ⑥落地時可以雙腳或臀部落地。
- ⑦落地後身體持續往前，避免往後倒而損失距離。



1-3 能正確操作練習

將學童分組循環操作單足蹬階、踏階換腳、擺手跳及畫圈跳，以減少等待時間。

- ①單足蹬階：單腳跳上階梯，起跳後，起跳腳也要跟著往上抬高。
- ②踏階換腳：全腳掌踏階梯全力下蹬躍起，在空中換腳落下。
- ③蹬高跳遠：助跑後全腳掌踩跳板起跳，起跳時雙腳呈弓步→屈膝靠近胸部→落地前手腳往前伸→落地時雙腳微彎，重心前移。



2.快樂參與活動、遵守團體規範,並肯定自己及他人的表現。

2-1 能與同學快樂參與活動。

同學快樂參與活動。

2-2 能遵守團體規範。

同學守規矩輪流。

2-3 能肯定自己及他人的表現。

同學互相協助動作及設置步點技巧。

觀課人員： 洪嘉隆 粘福揚