

健體領域五下主題貳單元六教案

領域/科目	健康與體育	設計者	王炯發
實施年級	五下	教學時間	120分鐘
主題名稱	貳、體育		
單元名稱	六、飛騰青春		

設計依據

學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		

融入議題與其實質內涵	
與其他領域/科目的連結	無
教材來源	• 南一版健康與體育五下主題貳單元六
教學設備/資源	平坦安全的場地、軟式跳箱2組、跳板

學習目標

1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。
2. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。
3. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。
4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。
5. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。
6. 在練習的過程中，解決分腿騰躍所遇到的挑戰與問題。

7. 能學會跳箱上的跳撐動作。
8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動：飛躍馬背】 一、重點 (一)能做出撐、跳、跪坐動作。 (二)能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 (三)可以展現穩定的身體控制協調能力。 (四)能懂得欣賞別人成功的經驗。 二、活動（第一節） (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做針對手腕、大腿、肩關節加強三部位的暖身。 2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1. 撐跳跪坐 (1)場地布置：將軟式跳箱一層黑色（60 公分高）置於墊上，並在跳箱前放置有彈簧的跳板。 (2)動作說明 ①站在跳板上，兩手撐在跳箱上，雙腳向上跳躍。 ②撐跳上跳箱，雙腳併腿跪坐在跳箱上。 2. 撐跳蹲立 (1)場地布置：將軟式跳箱一層黑色（60 公分高）置於墊上，並在跳箱前放置有彈簧的跳板。 (2)動作說明 ①站在跳板上，兩手撐在跳箱上，雙腳向上跳躍。 ②撐跳上跳箱，。 3. 飛躍接龍我最行 (1)場地布置：將墊子疊放排出不同高度，並在後面放一個圓錐。 (2)動作說明 ①教師將全班分三組，每組學童排成一排，依序以輪替方式練習撐跳跪坐、飛躍穿龍、左右跳躍，用撐、跳、跪坐的方式撐跳到圓錐處，繞過圓錐折返，換下一位出發。 ②學童面對不同高度的軟墊進行左右撐跳，同組互相加油、打氣。 ③面對較矮的墊子，可以用兩手定江山方式左右跳躍會更快。 (3)教師提醒學童 ①當面對不同高度的軟墊時，學童可以使用不同的撐跳方式完成任務，要相信自己可以做得好，也要幫同組的伙伴加油鼓勵。 ②若遇到無法撐、跨越過去的墊子時，可以回到撐跳跨坐上的方式一步一步慢慢完成。 4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論、分享、建議。	10 25 5	能確實做好暖身運動 能認真參與活動並實作表現 能完成課本的問題

5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行撐跳的動作練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 ～第三節結束/共 6 節～ 【活動 4：分腿騰躍】 一、重點 (一)能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 (二)可以展現穩定的身體控制協調能力。 (三)能做出握槓懸垂、分腿撐跳、分腿騰躍動作。 (四)能懂得欣賞別人成功的經驗。 二、活動（建議節次：第四至六節） (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動，進行肢體動作的伸展。 2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1. 縱箱分腿撐跳 (1)場地布置：將軟式跳箱置於墊上，並在跳箱前放置跳板。 (2)教師指導學童反覆練習站上跳板→起跳→分腿→再落下，請學童依步驟完成。 (3)向上用力彈跳，才能在空中進行分腿動作，反覆練習起跳→分腿。 2. 縱箱分腿騰躍一 (1)教師指導學童站上跳板→起跳→分腿→往前傾坐在縱箱上，請學童依步驟完成練習。 (2)雙手撐箱、分腿坐在跳箱上，每人輪流練習 2 次。 (3)動作完成後，可以請學童分享做完的感受。 3. 騰躍下箱 (1)延續上一個活動的動作，指導學童站上跳板起跳→分腿坐箱→雙手撐箱身體往前移動→推撐下箱平衡→雙手平舉、膝蓋微彎。 (2)還沒有輪到的學童可以先練習雙腳屈膝落地，或想一下自己等一下要做的下箱 ending pose。 (3)分腿騰躍分享家 ①你可以做到哪些動作了呢？（在□中打✓） ☐分腿撐跳。 ☐雙手撐箱，分腿坐在跳箱上。 ☐下箱平衡。 ②分腿騰躍動作練習，讓我覺得：（在□中打✓） ☐可以增強自己的肌力。 ☐可以增強彈跳力。 ☐我會在課餘時間多練習撐跳動作，與家人比一比，看誰跳得高。	10 30	能確實做好暖身運動 能認真參與活動並實作表現
---	---------------------	--------------------------------------

