健體領域五下主題貳單元六教案

領域/科目		'科目	健康與體育			設計者	王炯發			
實施年級		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							
學習重點	學習表現學	運動安 1d-III- 2c-III- 態度。 3c-III- 力。 3d-III- 賽的問題	II-1 了解運動技能的要素和要領。 II-3 表現積極參與、接受挑戰的學習。 II-1 表現穩定的身體控制和協調能 II-3 透過體驗或實踐,解決練習或比		總與綱核素綱領之心養	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。				
高4)	子習內容議	Ia-III- 動作。	-1 滾翻、支撐、跳躍、	旋轉與騰躍						
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)	10	能確實做好暖身						
(一)準備活動		運動						
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	25	能認真參與活動						
前放置有彈簧的跳板。		並實作表現						
(2)動作說明								
①站在跳板上,兩手撑在跳箱上,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,兩手撑在跳箱上,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。		能完成課本的問						
(3)教師提醒學童		題						
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到,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。	5							
4. 教師與學童針對動作執行的過程,進行討論、分享、建議。								

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。	10	能確實做好暖身
二、活動 (建議節次:第四至六節)		運動
(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。	30	能認真參與活動
2. 課程內容: 做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。		並實作表現
(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。		
		<u> </u>

- (4)小博士提醒:
 - ①練習撐跳感受騰躍感時,建議還沒輪到的學童,可以先在另一旁 的跳箱練習撐跳騰躍的動作。
 - ②可以請完成的學童當小老師,分享成功經驗給其他同學。
- 4. 縱箱分腿騰躍二:教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作,其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟,輪流挑戰看看。
 - (1)場地配置注意事項
 - ①跳板可用墊高的力波墊替代。
 - ②練習者向前助跑時,速度依跳箱的高度做調整。
 - (2)分腿騰躍五步驟動作要領
 - ①跑:練習者向前助跑,速度則依跳箱的高度做調整。
 - ②併:雙腳併攏踏跳板起跳。
 - ③撐:雙手前擺直臂撐在箱面上,十指張開。
 - ④分:分腿騰躍。
 - ⑤落:雙腳屈膝落地。
 - (3)教師提醒學童:
 - ①還沒輪到的人可以先練習雙腳屈膝落地,或發想下箱的 ending pose。
 - ②在學習新技能及練習過程時,學童難免會遇到問題跟困難,像課本的例子「做分腿騰躍時,因跳撐不夠高,大腿撞到跳箱了」。 此時教師可以帶領學童進行討論與分享,或請成功的學童分享經 驗或進行示範。
 - ③如果學童仍然無法挑戰成功時,可以退到旁邊的跳箱區練習分腿 撐跳及跳起騰躍的感覺。
 - (4)教師綜合注意事項,再讓學童返回練習。

(三)總結活動

- 1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。
- 2. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動或欣賞 其體操賽事。
- 3. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。
- 4. 恢復場地。

10 能確實做好暖身運動

30 能認真參與活動 並實作表現