

私立文興高中暨附設國中部 國二 年級 誠班 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		田徑跳遠	設計者	林瓊霞	
實施年級		國二下	節數	1 節課 (50 分鐘)	
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養			
領域學習重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	議題	學習主題	性生涯教育與自我探索
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		實質內涵	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	學習內容	A 生長、發展與體適能 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 C 群體健康與運動參與 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。			

		G 挑戰類型運動			
		Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。			
學習目標	一、了解跳遠的動作要領。 二、養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 三、學會跳遠的動作技巧。 四、養成積極參與的態度。 五、培養尊重他人及團隊合作的精神。				
教學資源	皮尺、鏟子、障礙錐、推土器				
學習活動設計					
學習活動內容及實施方式				時間	備註
一、課前準備 (一)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及說明資料之內容。 (二)學生：自行區分成四人一組。				5'	
二、引起動機 詢問同學是否觀賞過跳遠相關影片或賽事轉播，是否知道台灣在跳遠選手。					
三、暖身活動 (一)操場慢跑兩圈。 (二)頸部、手臂、腰部、膝關節、踝關節繞環暖身活動及大肌肉伸展。				10'	
四、主要活動 1. 行進間起跑：加速過程較為自然，節奏性較佳。 2. 站立式起跑：加速性較好，相對在踩板的準確性較高。建議學生採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。由踏板往助跑測量步伐做為參考，雙數步伐起跳腳在前，反之相反。				5'	
(二)跳遠起跳講解 1. 起跳動作：以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，使整個身體快速向上伸展。無法確定起跳腳者可兩腳都練習找出起跳腳。 2. 為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。 3. 起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳腳蹬伸時，擺動腳迅速上擺。 4. 起跳時，強調起跳腳快速有力的蹬伸，並注意起跳腳「蹬」及擺動腳「擺」的協調。				25'	
五、活動結束 (一) 回饋及討論 1. 模擬原地起跳動作。 2. 助跑三步踩板起跳。				5'	
六、建議事項 (一)助跑速度練習由慢到快。 (二)最好固定啟動的姿勢與加速方法。 (三)踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。 (四)踩板時，應以全腳掌著地起跳。				5'	

(五)踩板前兩、三步，切勿跨大步幅。 (六)體會踩板後身體重心前移跳起的動作。 (七)練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。 (八)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)，使運動傷害降到最低。 (九)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 二、活動結束 1、 集合點名，整理場地。 2、 告知學生下次上課內容。 3、 歡呼解散 (第一節結束)		
--	--	--