

健康與體育／體育	設計者	課程小組
六年級	總節數	共六節，240 分鐘

六、飛越極限

- 一、能了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。
- 二、能了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。
- 三、能了解運動傷害處理方式、簡易貼紮、固定的方式。
- 四、能了解運動傷害對運動員的影響，同理受傷運動員的感受。
- 五、能表現良好的跳高及跳遠動作。
- 六、能記錄跳高、跳遠的前、後測，並了解自己的體能及其運動技能的程度。

★ 活動一：笑傲飛鷹

- (一) 說明體適能檢測中的立定跳遠就是在檢視瞬發力，而擁有良好的瞬發力可以將助跑速度轉換成高度及遠度。讓你跳得更高更遠，因此平時多練習可以提升瞬發力的動作可以幫助跳高及跳遠成績。
- (二) 各別練習 8 組跳躍性動作後，實際進行 1 到 2 組 TABATA。
- (三) 分組討論並設計一種跳躍性或與大腿肌力相關的動作，並以學童設計的動作再次進行 1 組 TABATA。
- (四) 設置一條離地 40 公分高的橡皮筋，進行「步步高升」活動。動作重點在於前導腳大腿抬高盡量靠近胸口，跟隨腳盡量伸直，臀部不可往下坐，接著再將橡皮筋調整為近端 40 公分高、遠端 60 公分高，再次進行「步步高升」。
- (五) 將橡皮筋調整為近端 60 公分高、遠端 80 公分高（可依學童各別差異調整近、遠端高度），再次進行「剪式跳高」，叮嚀學童上半身微微前傾，不可以往後仰。
- (六) 結束後教師提問：確定起跳腳是哪一隻了嗎？接著再以各自的起跳腳進行 2 步踏跳，提醒學童藉由往上擺手提高重心，亦可在高處綁上球讓學童進行 2 步踏跳時將手抬高碰球。
- (七) 設置跳高器材進行「衝向雲端」活動。跳板擺設距橫桿約 50 至 70 公分並且不可垂直於橫桿，以免誘導學童正面起跳。
- (八) 進行「展翅高飛」活動。
 1. 在離近側跳高架的立柱 1 公尺，離橫桿 50 至 90 公分處設置起跳點。由起跳點沿橫桿的平行方向向前自然走 5 步，再向右轉成直角向前

自然走 6 步做為進彎點。由進彎點至起跳點進行 3 至 5 步的弧線助跑後踩跳板往上跳（不過桿）。

2. 由進彎點至起跳點進行 3 至 5 步的弧線助跑後踩跳板進行剪式跳高（過桿）。
3. 從進彎點再往前走 7 步自然步設助跑起點，從助跑起點直線助跑 3 至 4 步至進彎點弧線跑 3 至 5 步，以起跳腳踩起跳點往上跳（不過桿），助跑全程約 7 至 9 步。
4. 從助跑起點助跑 7 至 9 步進行剪式跳高（過桿）。

～第一至三節結束～

★ 活動二：飛越極限

- (一) 在原地進行「更高更遠」第一個擺手跳（不跳小欄架），動作重點：
 1. 起跳時雙手往上擺帶動重心往上。
 2. 在空中兩大腿靠近胸口。
 3. 落地前雙腳再放鬆往下膝蓋保持微彎。
 4. 落地後順勢蹲下緩衝。
- (二) 進行畫圈跳（跳過小欄架），動作重點：
 1. 前導腳往上抬高靠近胸口。
 2. 同側手由後往前畫圈，身體後仰以避免身體過度前傾。
 3. 提醒學童須往上跳而非往前跳。
- (三) 將學童分組循環操作「單足蹬階」、「踏階換腳」、「擺手跳」及「畫圈跳」。
- (四) 在起跳板設置助跳板，以「擺手跳」或「畫圈跳」的方式，踩助跳板進行「蹬高跳遠」。
- (五) 將學童分組循環操作「踏階換腳」、「擺手跳」、「畫圈跳」及「蹬高跳遠」。
- (六) 介紹跳遠場地。
- (七) 設定助跑步點。
- (八) 由助跑步點開始助跑進行跳遠。
 1. 助跑時並非盡全力衝刺而是須保有彈性。
 2. 助跑時眼睛平視前方，勿往下看助跑道或起跳板。
 3. 跑到預定的助跑步數時隨即起跳。
 4. 起跳時視線與上半身上仰做畫圈跳。
 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。

(九) 將助跑步數、助跑步點記錄在課本表格中。

(十) 教師提問，學童討論後分享。

1. 為什麼助跑時不可以看起跳板？
2. 為什麼跳遠時不可以看沙坑？
3. 如何避免落地時往後倒？

～第四至五節結束～

★ 活動三：面對傷害

(一) 教師提問，請學童討論後分享：

1. 跳高和跳遠最容易發生什麼運動傷害？
2. 若自己或同學不幸發生運動傷害該如何處理？

(二) 示範利用彈性繃帶固定膝蓋，並請學童分組練習。

(三) 教師提問，請學童討論後分享：

1. 是否看過運動員身上常常貼有各種顏色的貼布？
2. 為什麼要在身上貼貼布？

(四) 介紹各式貼布、貼紮方式和護具使用方法。

(五) 教師提問，請學童討論後分享：跳高和跳遠時，哪一步驟及哪一個部位最容易受傷？

(六) 教師揭示，運動傷害發生後，最難過的人就是選手自己，除了做好保護、積極復健外，朋友的關心與鼓勵也有助於回復最佳狀態。

(七) 分組演練同學練習跳遠時膝蓋受傷的處置與後續關心的過程。

～第六節結束～

助跑道、起跳板、沙坑、平坦安全的場地或在草地、跑道等平整有彈性的場地、粉筆、哨子、跳高支架或兩枝旗杆、橡皮筋繩、跳高墊、高低梯欄架、階梯、彈性繃帶、運動貼布、自黏彈性繃帶、各部位護具、氣球、素養評量單。

一、記錄立定跳遠、剪式跳高成績，並說出「瞬發力越好，跳躍成績可能越好」。

二、說出剪式跳高的動作要領及規則，並表現出良好的剪式跳高動作。

三、表現良好的跳遠動作。

四、能藉由同學協助設定助跑步點。

五、能討論出不可看起跳板、沙坑的原因及避免落地時往後倒的方法。

六、能以彈性繃帶固定膝蓋。

七、演練發生運動傷害時的處置流程，並於事後給予運動支持。