



南一書局

彰化縣和美鎮

和東國小

1 1 3 學 年 度

下學期

體

育

科

體育科教師:鍾淑英

四年8班教師:何坤燦

觀課教師:盧姿璇

觀課日期:114年6月20日(五)

時間:下午1:30~2:10

貳 運動我最行

五 ▶ 飛盤真好玩 74

六 ▶ 歡樂土風舞 86

七 ▶ 活力足球 98

八 ▶ 跳高小子 112

九 ▶ 武術高手 122

十 ▶ 羽球同樂 134

十一 ▶ 功夫小將領 144

十二 ▶ 水中蛟龍 156





跳高小子

1 抬腿闖關

抬起靈活的双腿，闖過層層關卡，完成任務。

抬腿之舞

1 和同學合作用左腳將紙圈傳過去，再換用右腳傳回來。



2 聽口令，同時抬左腳跳轉一圈後，回到原位再換腳。



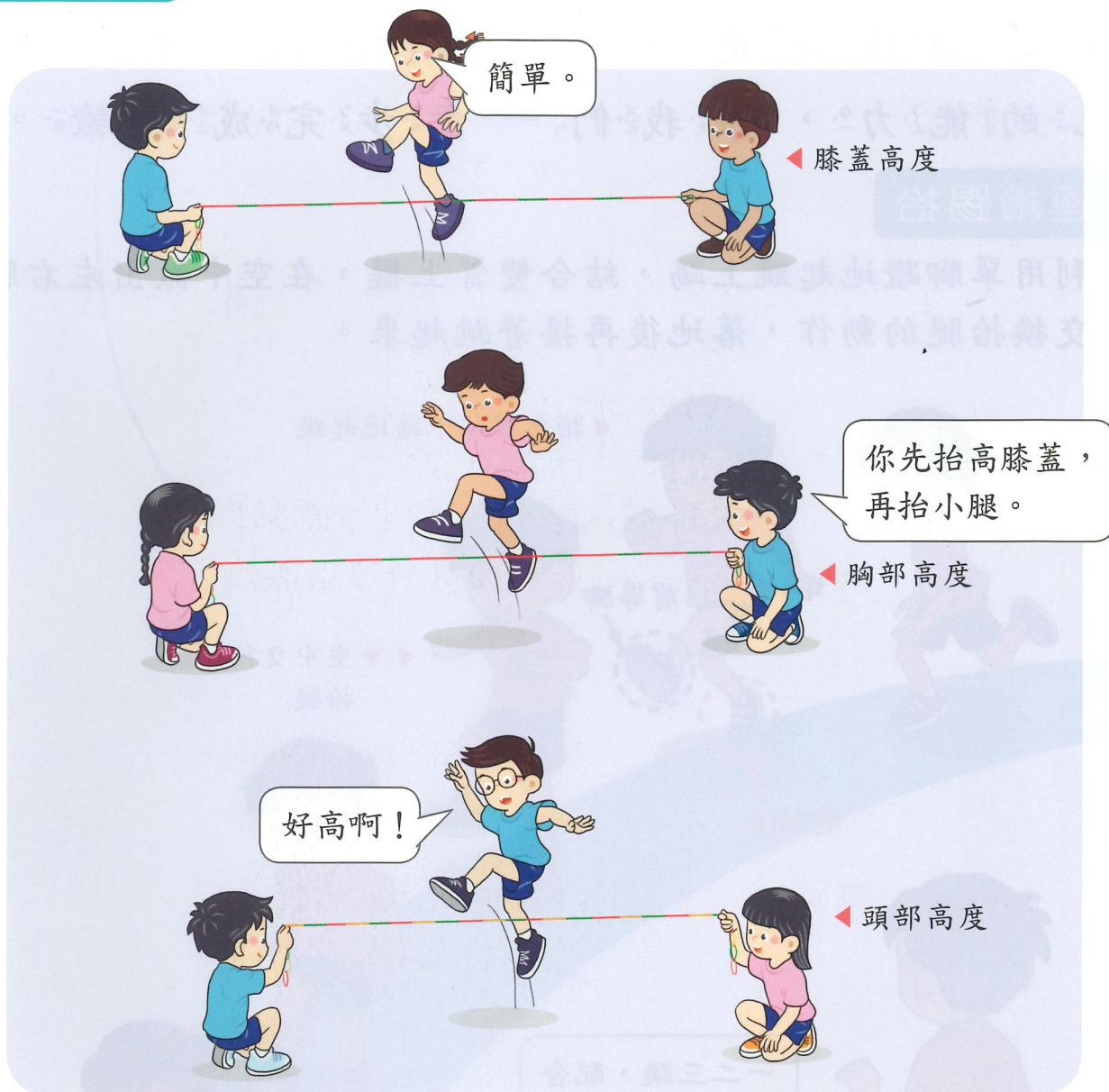
想一想

過程中，我抬哪一腳進行活動會比較順暢呢？
(打✓)

- ☐ 左腳
☐ 右腳

越抬越高

原地抬腳跨過不同高度的橡皮筋。



討論時間

1. 怎樣做才可以跨過不同高度的橡皮筋？
2. 跨過不同高度和膝蓋提高的弧度有什麼關係？
討論後再試著跨看看。
3. 活動後有什麼感覺？說說看並和他人分享。



2 跳跨障礙

側抬腿跨跳是一組連續動作，依照自己的能力，讓我們一步一步完成體驗。

連續踢抬

利用單腳蹬地起跳上踢，結合雙臂上擺，在空中做出左右腳交換抬腿的動作，落地後再接著跳起來。



側跳跨障礙物

利用單腳蹬地起跳往上踢抬，跳跨過障礙。

先抓好距離
再跳。

跳過了。

跳

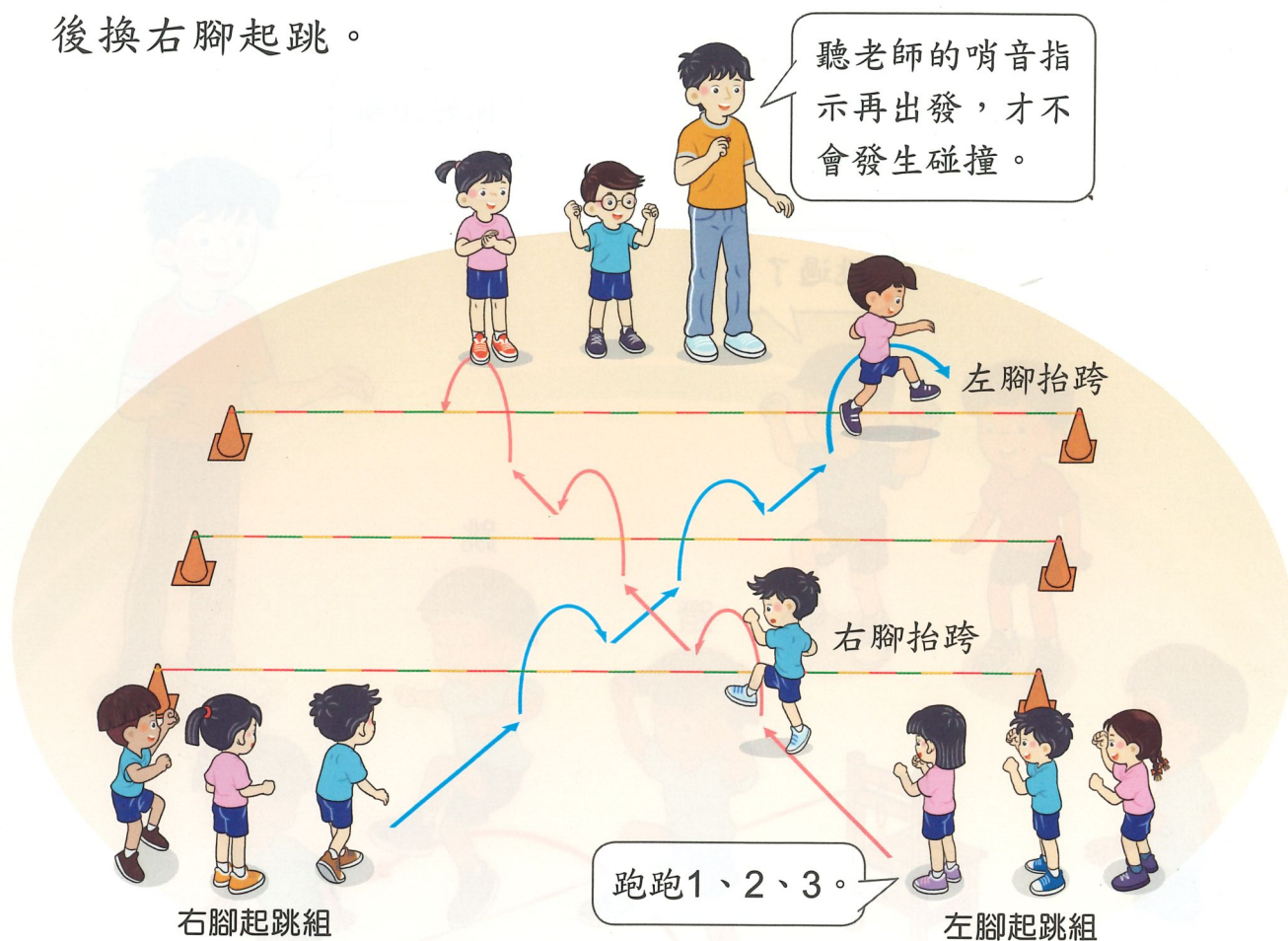
蹬



你練習幾次後可以做到
正確的動作？說說看。

連續側跨障礙物

試著從左右不同的方向，連續側跳跨過障礙物，左腳起跳完後換右腳起跳。



起跳腳與前導腳

跨跳活動中，蹬地起跳的腳為「起跳腳」，先抬跨過的腳為「前導腳」。當前導腳越過障礙物後，起跳腳要快速跟上跨過。



做做看

- 1 觀察同學的動作看誰跳得好，請同學幫你看一下動作，再一起討論。
- 2 你練習幾次後，才找到自己的起跳腳？

3 剪式跳高

剪式跳高主要由助跑、起跳、空中動作及著墊動作所組成，讓我們來練習相關動作，打好基礎。

助跑練習

大家互相幫忙觀察同學的動作並給予意見，協助同學改善。

◀ 擺臂快跑，速度由慢而快。

▼ 起跳前兩步稍微縮小步幅，壓低重心，上身微向後傾。

演練時間

試試看，原地這樣練習。

- 1 右腳向前跨1步，屈膝向上起跳。
- 2 雙手向上伸直。

