

教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	蔡奇璋
實施年級	二年級		總節數	共 4 節， 160 分鐘
單元名稱	跳跳跳			
設計依據				
學習重點	學習表現	認知 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 情意 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 技能 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 行為 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
議題融入	學習主題	1. 雙腳跳。 2. 單腳跳。 3. 向前跳。 4. 向後跳。		
	實質內涵	1. 明瞭各種連續跳的動作要領。 2. 培養跳的能力。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		田徑教學模組（跳）。		
教學設備/資源		呼拉圈		
學習目標				
1. 明瞭各種連續跳的動作要領。 2. 培養跳的能力。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【活動一】準備活動 1. 全班進行暖身操。 2. 老師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。	5'	
【活動二】發展活動 1. 說明各種跳的要領。 (1) 原地跳 10 下。 (2) 左腳單腳跳 10 下。 (3) 右腳單腳跳 10 下。 (4) 對著線左右跳 10 下。 (5) 對著線前後跳 10 下。 2. 學生短距離來回跳練習，老師行間巡視指導。 (1) 雙腳跳去回。 (2) 左腳單腳跳去，右腳單腳跳回。 (3) 向後跳去回。 3. 學習觀察並討論。 (1) 哪一個動作最難？ (2) 要跳得又好又快，技巧為何？	30'	
【活動三】統整活動 1. 綜合練習，跳呼拉圈。 (1) 雙腳跳去。 (2) 右腳單腳跳回。 (3) 左腳單腳跳去。 (4) 向後跳回。 2. 鼓勵學生利用下課時間多多練習。	5'	