

健康與體育領域 田徑類 急行跳遠教案

教學階段		五年級	設計者	李明華
單元名稱		太空漫步—跳遠	教學節數	一節 40 分鐘
教 學 分 析	教 材	<p>一、在四年級中已學會快速跑及單腳跳，本單元結合快速跑（短助跑）及單腳跳（起跳），連貫空中姿勢及落地，已達到有效的完整跳遠動作。</p> <p>二、急行跳遠由助跑、起跳、空中姿勢與落地等所構成，需經過多次反覆練習以後，才能確定助跑步法，學會有效起跳、空中姿勢與落地。</p> <p>三、由急行跳遠可以訓練速度、彈力與全身協調能力。</p> <p>四、急行跳遠可以滿足兒童自試慾望，並且可以培養小組為單位互相觀摩練習的態度。</p>		
	教學活動	弓身式跳遠		
	教學準備	<p>一、場地：活動中心球場（已備有跳板、海綿墊）。</p> <p>二、器材：三角錐、標誌旗。</p>		
	十大基本能力	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、主動探索與研究。</p> <p>三、獨立思考與問題解決。</p>		
教 學 目 標	分段能力指標		補充說明	
	1-1-3 瞭解個體動作能力的發展順序	1-1-3-3 從急行跳遠中發展身體知覺及平衡感，並建立自信心。		
	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	1-2-2-2 從事急行跳遠時，會善用自己的肢體，如慣用腳、手臂等。		
	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發揮。	1-3-1-2 了解個人動作發展的差異性。		
	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人健康行為。	2-2-6-2 認識在激烈運動前最好先喝水，對於運動時所流失的體液最好由規律地喝水補充。		
	3-1-1 表現簡單的全身性活動。	3-1-1-1 了解跳遠助跑、踩板、空中姿勢及落地等動作的方式。		
	3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。	3-3-1-1 了解自己及他人在運動表現上的優缺點。		
6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	6-2-5-2 了解個人與群體關係在團體（體育）活動中，表現運動精神。			

	教學流程	時間分配	教學注意及說明
教 學 活 動	<p>壹、準備活動</p> <p>(1)課前準備三角錐，標誌旗，並規劃助跑道與擺設好跳板和海綿墊。</p> <p>(2)成四列橫隊集合，由教師說明本單元教學內容。</p> <p>(3)由教師率領做下列準備運動：</p> <p>a. 繞著操場慢跑 400 公尺。</p> <p>b. 成四列橫隊作暖身運動。 其內容包括下肢屈伸、繞環、上肢擺振、軀體前後彎體、轉身、跳躍。</p> <p>c. 加強柔軟度（腰部背部），可兩人一組。</p>	8 分鐘	強調柔軟度，尤其跳遠這種激烈項目
	<p>貳、發展活動</p> <p>一·引起動機 教師說明並示範跳遠的三種空中姿勢（蹲踞式、弓身式、走幅式），讓學生提高興致，並藉由教師示範，分析自我動作能力的評估。</p>	3 分	
	<p>二·連續抬腿高跳 以慣用腳起跳，前導腳膝蓋抬高，連續高跳 10 公尺。此時應配合跳躍腳與兩臂前後擺的動作，以求身體平衡，跳完之後由跑道左側走回各組行尾休息。</p> <p>三·練習短助跑（5~7 步） 各組依隊形，距離跳板 5~6 公尺的起跑線排列。然後依順序由慣用腳起跑。經助跑後起跳落海綿墊。其要點如下：</p> <p>(1)先確定助跑步數 5 步或是 7 步。</p> <p>(2)如決定採用 7 步助跑，即由慣用腳開始助跑，經過 7 步助跑後在起跳點起跳。</p> <p>(3)助跑到起跳點時，勿跨大步幅或小碎步勉強起跳。</p>	3 分 7 分	80%學生皆能做到 學生能正確量好步點

	教學流程	時間分配	教學注意及說明
教學活動	<p>(4)起跳時兩臂盡量上振，前導腳屈膝前上舉，以提高身體重心。</p> <p>(5)起跳後身體在空中時，成為上體微向前傾屈膝收腹成蹲距姿勢。</p> <p>(6)落地時兩臂前振小腿前伸。然後屈膝重心前移，以免臀部著地。</p>		
	<p>四·分組練習</p> <p>(1)連續向上抬腿高跳：每排各練習 2~3 次。</p> <p>(2)短助跑跳遠：分兩組同時練習，此時應在海綿墊旁標出距離，使學生了解跳多遠。每個人輪流試跳 3~5 次。</p>	12 分	教師應站在起跳點附近，以觀察試跳情形
	<p>五·動作欣賞</p> <p>教師指派一名動作較正確的學生上台示範，其他學生亦可推派二名同學上台示範。</p>	2 分	學生能發現別人的優點
	<p>參、綜合活動</p> <p>(1)整理運動：以簡單輕鬆的四肢，軀幹運動做為整理運動，以消除疲勞。</p> <p>(2)檢討學習得失，最後由教師講評。</p> <p>(3)收拾器材，歡呼解散。</p> <p>———本節結束———</p>	5 分	
教學評量	具體評量內容	使用器材	
	<p>1. 學生填寫太空漫步—跳遠單元評量表。</p> <p>2. 將評量表帶回家，請家長簽名。</p>	<p>1. 海綿墊</p> <p>2. 跳板</p> <p>3. 三角錐 4 個</p> <p>4. 標誌旗</p> <p>5. 哨子</p>	