

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

<b>項目/單元名稱</b>		飛躍高手	<b>教學節數</b>	6 節課(40 分 X 6)
<b>教學對象</b>		國小四年級	<b>融入議題</b>	性別教育 品德教育 資訊教育
<b>教學資源</b>		哨子 (1 個)、海綿墊〈大片兩片〉、皮尺 (1 個)、40 吋多媒體液晶電視 (1 台)、Nexus7 平板電腦 (3 台)、跳遠示範影片、隨身碟 (1 個)		
<b>參考資料</b>		周宏室、潘義祥 (2002)。運動教育學。臺北市：師大書苑。 許樹淵 (1988)。運動技術教學法。師大書苑，臺北市。 國立教育資料館 (2007)。學校體育教材教法與評量：田徑。教育部，臺北市。 闕月清 (2013)。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之源起與發展。中等教育。64(2)，6-14。 愛學網跳遠影片〈體育單項教學田徑(二)－跳遠〉影片(資料來源： <a href="http://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=1041&amp;chap=2">http://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=1041&amp;chap=2</a> )		
<b>設計理念</b>		應用科技裝置(平板電腦、液晶電視)與數位教材(跳遠示範影片)，設計符合急行跳遠初學者的 TPSR 與資訊科技融入急行跳遠課程：飛躍高手。發揮平板電腦的行動學習特性，透過觀察跳遠示範影片或是錄影個人練習動作來培養學習者自我監控與錯誤動作偵測的能力，同時在 TPSR 體育課程模式下，同學彼此之間在學習過程中進行溝通，交流，藉由學習正向互動與合作的體驗，分享與討論動作技能，在完成跳遠動作學習的任務的過程中，不只培養學生的運動能力素養，亦可發展學生情意目標，培養正向的責任行為，落實性別平等教育、品德教育的實踐。		
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>		
	1. 健康與體育領域 1-1-2-2 1-3-2-1 1-3-2-2 1-3-2-3 1-3-2-4 1-6-2-1 1-6-2-3 1-6-2-4 1-6-2-5 2. 性別平等教育 2-2-2-2	1. 能明瞭並說出跳遠的動作要領。(1-3-2-4) 2. 能做出正確急行跳遠動作。(1-1-2-2、1-3-2-1、1-3-2-2、1-3-2-3、1-3-2-4) 3. 能遵守安全事項並主動積極參與活動。(1-6-2-3、1-6-2-5) 4. 對他人或自己的動作有錯誤偵測能力(1-3-2-4、1-6-2-1) 5. 能運用資訊科技進行自我導向學習(3-1-2-1) 6. 能進行有效的討論並提供他人正向的建議(1-6-2-1、1-6-2-3、1-6-2-4、1-6-2-5、2-2-2-2、2-2-2-4、2-2-2-5、2-2-2-6、2-3-2-1)		

2-2-2-4 2-2-2-5 2-2-2-6 2-3-2-1 3. 資訊教育 3-1-2-1	
--	--

課程大綱	<b>節次</b>	<b>每節重點</b>
	第 1 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀看跳遠示範影片，了解跳遠的起源、場地、比賽規則等認知概念</li> <li>練習雙腳跳、單腳跳立定跳遠動作</li> </ol>
	第 2 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>從跳遠示範影片中了解急行跳遠的助跑動作要領</li> <li>引導學生找到最佳步點</li> <li>練習助跑起跳動作</li> </ol>
	第 3 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>從跳遠示範影片中了解急行跳遠的助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領</li> <li>學生練習 5 步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作</li> <li>測量跳行距離</li> <li>透過資訊科技工具培養自我監控動作的能力</li> </ol>
	第 4 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>進行〈動作改錯〉搶答活動，複習正確動作及修正錯誤動作認知概念</li> <li>學生練習 9 步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作</li> <li>測量跳行距離</li> <li>透過資訊科技工具培養自我監控動作的能力</li> </ol>
	第 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師進行〈動作正確〉搶答活動，複習正確動作及修正錯誤動作認知概念</li> <li>學生練習 9 步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作</li> <li>測量跳行距離</li> <li>透過資訊科技工具培養自我監控動作的能力</li> </ol>
	第 6 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識跳遠場地-沙坑</li> <li>學生練習 9 步助跑起跳完成蹲踞式急行跳遠動作</li> <li>測量跳行距離</li> <li>透過資訊科技工具培養自我監控動作的能力</li> </ol>

## 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間 (分)	教學資源	教學目標 (評量)
第 一 節	<p>一、準備活動</p> <p>(一)場地佈置：參閱附件一。</p> <p>(二)集合點名、暖身操：頸部繞環、手臂繞環、腰部繞環、膝關節繞環、手腳踝繞環、高低壓腿、開合跳。</p>	5	哨子	能遵守安全事項並主動積極參與活動
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)引起動機</p> <p>集合學生在動作教學區，觀看跳遠示範影片(跳遠起源、場地介紹、規則影片)，老師從影片中引導學生了解跳遠的起源、場地介紹、規則，激發學生的興趣。</p>	8	電視、跳遠示範影片	
	<p>(二)主要活動</p> <p>1. 集合學生在動作練習區，教師進行雙腳跳動作要領講解與示範：</p> <p>1-1. 雙腳合併，手臂前後擺動。</p> <p>1-2. 手往後擺時，膝蓋微蹲。手往斜前上方擺動時，順勢雙腳跳出。</p> <p>1-3. 跳出後雙腳著地，著地時雙膝蓋微微彎曲。</p>	3	哨子	
	<p>2. 學生雙腳跳動作練習(參閱附件一、場地示意圖(A))</p> <p>2-1. 六位同學一組，保持適當距離平均散開。</p> <p>2-2. 由教師統一喊口令，每組輪流練習。</p> <p>2-3. 單次跳每組練習 2 次後，下一組接著開始出發練習。</p> <p>2-4. 教師從旁提醒動作要領，給予個別回饋指導。</p> <p>2-5. 每組練習 8 次後，從兩側走回集合處坐下。</p>	7		能遵守安全事項並主動積極參與活動
	<p>3. 教師進行單腳跳動作要領講解與示範：</p> <p>3-1. 全身動作成跑步姿勢。</p> <p>3-2. 身體前傾，前腳屈膝微蹲，手往斜前上方擺動時，另一隻腳迅速往斜前上方擺動，手臂拉大帶動上半身。</p> <p>3-3. 跳出後雙腳屈膝落地，手臂向下擺。</p>	3		
<p>4. 學生單腳跳動作練習(參閱附件一、場地示意圖(A))</p> <p>4-1. 六位同學一組，保持適當距離平均散開。</p> <p>4-2. 由教師統一喊口令，每組輪流練習。</p>	7		能遵守安全事項並主動積極參與活動	

	<p>4-3. 單次跳每組練習 2 次後，下一組接著開始出發練習。</p> <p>4-4. 教師從旁提醒動作要領，給予個別回饋指導。</p> <p>4-5. 每組練習 8 次後，從兩側走回集合處坐下。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一) 集合學生，鼓勵學生分享單腳跳經驗，教師從旁提供回饋並解說單腳跳在急行跳遠的重要性。</p> <p>(二) 預告下節課將進行蹲踞式急行跳遠教學，鼓勵學生於課後自行上網至愛學網觀看〈體育單項教學：田徑（二）－跳遠〉影片，進行線上學習。體育股長喊口令敬禮下課。</p>	5		能明瞭並說出跳遠的動作要領。
	<p><b>教學評量</b></p>			
	<p>(一) 認知：在討論中能說出單腳跳動作要領。</p> <p>(二) 情意：在練習過程中的參與態度。</p> <p>(三) 技能：能做出單腳跳動作要領。</p>			

<p style="text-align: center;"><b>第 二 節</b></p>	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 場地佈置：參閱附件二。</p> <p>(二) 集合點名、暖身操：頸部繞環、手臂繞環、腰部繞環、膝關節繞環、手腳踝繞環、高低壓腿、開合跳。</p>	5	哨子	能遵守安全事項並主動積極參與活動
	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 引起動機</p> <p>教師詢問學生如何才能跳得很遠？從討論中引導助跑的重要性，激發學生的興趣。</p>	5		
	<p>(二) 主要活動</p> <p>1. 集合學生在動作影片觀摩與監控區，觀看跳遠示範影片（助跑起跳動作影片），從影片中了解跳遠的助跑、起跳動作要領，教師同時提醒注意事項與補充說明。</p>	5	電 視、跳 遠示 範影 片、海 綿 墊、 哨子	
	<p>2. 集合學生於觀摩區，教師在跳遠練習區說明並示範助跑起跳動作。說明如下：</p> <p>2-1. 教師示範由起跳板往反方向跑 5 步並起跳，由同學協助放置角椎作為助跑起跑記號。</p> <p>2-2. 教師示範從記號處開始助跑，藉由錯誤示範引導學生發現錯誤原因來自步幅與速度的差異。</p> <p>3. 學生依序在跳遠練習區進行助跑練習，找到自己的最佳步點；不要求學生完整的空中動作。</p> <p>3-1. 觀摩區同學協助練習同學：</p> <p>(1) 放置助跑起跑記號。</p>	13		能遵守安全事項並主動積極參與活動

	<p>(2)觀察是否剛好單腳踩在起跳板位置，若剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。</p> <p>3-2. 動作影片觀摩與監控區的電視中，重複播放跳遠影片（助跑起跳動作影片），學生可至此區觀察示範影片動作。</p> <p>3-3. 同學可在動作修正練習區進行動作練習。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)集合學生於觀摩區，鼓勵學生分享成功或失敗助跑經驗，教師從旁提供回饋並進行共同討論。</p> <p>(二)預告下節課將進行蹲踞式急行跳遠教學，鼓勵學生於課後自行上網至愛學網觀看〈體育單項教學：田徑（二）—跳遠〉影片，進行線上學習。體育股長喊口令敬禮下課。</p>	5 2		<p>對他人或自己的動作有錯誤偵測能力</p> <p>能進行有效的討論並提供他人正向的建議</p>
	<p><b>教學評量</b></p>			
	<p>(一)認知：在討論中能說出助跑起跳與最佳步點的關係。</p> <p>(二)情意：在練習過程中的參與態度。</p> <p>(三)技能：能做出助跑並起跳成功的動作。</p>			

<p><b>第 三 節</b></p>	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一)場地佈置：參閱附件二。</p> <p>(二) 集合點名、暖身操：頸部繞環、手臂繞環、腰部繞環、膝關節繞環、手腳踝繞環、高低壓腿、開合跳。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)引起動機 教師詢問學生除了助跑之外，接著還要如何作才能跳得更遠?從討論中引導學生了解踩地、蹬起的作用，激發學生的興趣。</p> <p>(二)主要活動</p> <p>1. 集合學生在動作影片觀摩與監控區，觀看起跳_空中動作與落地示範影片，從影片中了解跳遠的起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領，教師同時提醒注意事項與補充說明。</p> <p>2 請因故無法練習，以及自願的同學擔任攝影組任務(2-3人，輪到練習時換人支援)，在動作拍攝區使用平板電腦拍攝同學練習的急行跳遠動作，以及進行設備發放與回收整理的任務。</p> <p>3. 集合學生在觀摩區，依序在跳遠練習區練習 5 步助跑、起</p>	5 5 5 2 16	哨子    電 視、跳 遠示 範影 片、海 綿 墊、 哨 子、平	<p>能遵守安全事項並主動積極參與活動</p> <p>能做出正</p>
-----------------------------	--	------------------------	--	-------------------------------------

<p>跳、蹲踞式空中動作與落地動作。說明如下：</p> <p>3-1. 學生練習 5 步起跳，配合慣用腳的使用和上一節的助跑技巧往起跳板開始助跑。</p> <p>3-2. 動作要領：跑至起跳板前兩步時重心放低，單腳踩起跳板，另一隻腳迅速往斜前上方擺動，手臂拉大帶動上半身。跳起後往海綿墊雙腳屈膝落地，手臂向下擺，完成起跳、空中動作與落地動作。</p> <p>3-3. 觀摩區同學協助練習同學：</p> <p>(1) 放置助跑起跑記號。</p> <p>(2) 觀察是否剛好單腳踩在起跳板位置，若剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。</p> <p>3-4. 教師從旁告知並記錄跳行距離，再給予個別回饋指導動作要領。</p> <p>3-5. 動作影片觀摩與監控區的電視中，重複播放跳遠示範影片(助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地影片)，學生可依學習需求至此區觀察示範影片動作。</p> <p>3-6. 攝影組將平板電腦交給動作練習完成的同學，至動作影片觀摩與監控區，觀察平板電腦中自己的動作影片內容，比較 40 吋電視中連續播放的示範影片，進行自我動作監控、發現差異，其他同學亦可協助提供意見。</p> <p>3-7 攝影組利用另一台平板電腦拍攝下一位動作練習的同學。</p> <p>3-8. 完成動作監控的學生，將平板電腦交回攝影組。移動到動作修正練習區進行個人或是同儕交流的動作修正。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 集合學生在動作影片觀摩與監控區，將平板電腦中的學生動作影片傳輸至 40 吋電視播放，引導學生分享起跳、空中動作與落地動作表現，也鼓勵同學提供建議給需要幫助的同學，教師從旁提供回饋並進行共同討論。</p> <p>2. 預告下節課將進行〈動作改錯〉搶答活動，鼓勵學生於課後自行上網至愛學網觀看〈體育單項教學：田徑(二)－跳遠〉影片，進行線上學習。體育股長喊口令敬禮下課。</p>	<p>板電 腦、皮 尺</p> <p>5</p> <p>2</p>	<p>確急行跳 遠動作</p> <p>對他人或 自己的動 作有錯誤 偵測能力</p> <p>能運用資 訊科技進 行自我導 向學習</p> <p>能遵守安 全事項並 主動積極 參與活動</p> <p>能進行有 效的討論 並提供他 人正向的 建議</p>
<p><b>教學評量</b></p>		
<p>(一) 認知：在討論中能說出起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領。</p> <p>(二) 情意：在練習過程中的參與態度。</p> <p>(三) 技能：</p> <p>1. 主觀評量：能做出起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領(觀察平板電腦中的學生練習</p>		

	影片)。 2. 客觀評量：起跳成功。
--	-----------------------

第 四 節	<p>一、準備活動</p> <p>(一)場地佈置：參閱附件二。</p> <p>(二) 集合點名、暖身操：頸部繞環、手臂繞環、腰部繞環、膝關節繞環、手腳踝繞環、高低壓腿、開合跳。</p>	5	哨子	能遵守安全事項並主動積極參與活動
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 集合學生在動作影片觀摩與監控區，將上一節課學生的動作影片，傳輸至 40 吋電視播放；教師說明遊戲方式後進行〈動作改錯遊戲〉搶答活動。複習正確動作及修正錯誤動作認知概念。</p> <p>2. 搶答流程：影片當事人可以優先搶答，再開放其他同學搶答。</p>	5	電視、跳遠示範影片、海綿墊、	能進行有效的討論並提供他人正向的建議
	<p>(二)主要活動</p> <p>1. 在動作影片觀摩與監控區，播放跳遠影片：助跑、起跳、空中動作與落地分解動作示範影片，從影片中了解動作要領，教師同時提醒注意事項與補充說明。</p> <p>2 請因故無法練習，以及自願的同學擔任攝影組任務(2-3 人，輪到練習時換人支援)，在動作拍攝區使用平板電腦拍攝同學練習的急行跳遠動作，以及進行設備發放與回收整理的任務。</p> <p>3. 集合學生在觀摩區，依序在跳遠練習區練習 9 步助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地動作。說明如下：</p> <p>3-1. 學生練習 9 步起跳，配合慣用腳的使用和助跑技巧往起跳板開始助跑，完成起跳、蹲踞式空中動作與雙腳落地動作。</p> <p>3-2. 跑至起跳板前兩步時重心放低，單腳踩起跳板，另一隻腳迅速往斜前上方擺動，手臂拉大帶動上半身。</p> <p>3-3. 跳起後往海綿墊雙腳屈膝落地，手臂向下擺，完成起跳、空中動作與落地動作。</p> <p>3-4. 觀摩區同學協助練習同學：</p> <p>(1)放置助跑起跑記號。</p> <p>(2)觀察是否剛好單腳踩在起跳板位置，若剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。</p> <p>3-5. 教師從旁告知並記錄跳行距離，再給予個別回饋指導動</p>	3 2 18	哨子、平板電腦、皮尺	能做出正確急行跳遠動作  對他人或自己的動作有錯誤偵測能力



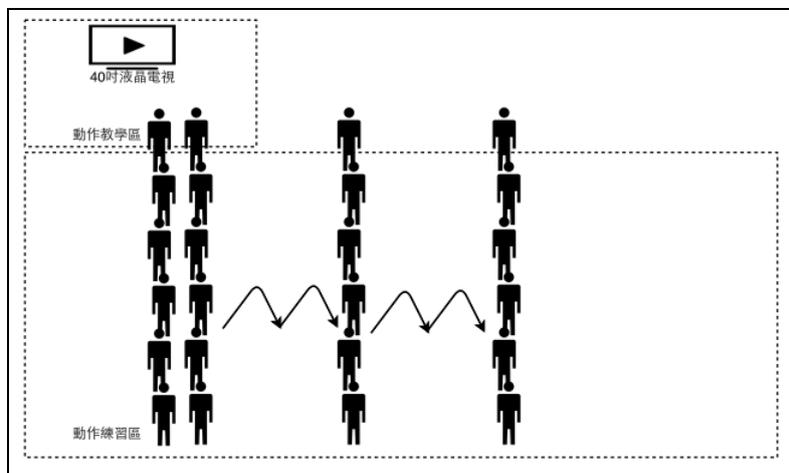
<p>動作正確&gt;搶答活動。複習正確動作及修正錯誤動作認知概念。</p> <p>2. 搶答流程：影片當事人可以優先搶答，再開放其他同學搶答。</p> <p>(二)主要活動</p> <p>1. 在動作影片觀摩與監控區，播放跳遠影片：助跑、起跳、空中動作與落地分解動作示範影片，從影片中了解動作要領，教師同時提醒注意事項與補充說明。</p> <p>2 請因故無法練習，以及自願的同學擔任攝影組任務(2-3人，輪到練習時換人支援)，在動作拍攝區使用平板電腦拍攝同學練習的急行跳遠動作，以及進行設備發放與回收整理的任務。</p> <p>3. 集合學生在觀摩區，依序在跳遠練習區練習 9 步助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地動作。說明如下：</p> <p>3-1. 學生練習 9 步起跳，配合慣用腳的使用和助跑技巧往起跳板開始助跑，完成起跳、蹲踞式空中動作與雙腳落地動作。</p> <p>3-2. 觀摩區同學協助練習同學：</p> <p>(1)放置助跑起跑記號。</p> <p>(2)觀察是否剛好單腳踩在起跳板位置，若剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。</p> <p>(3)測量跳行距離(起跳板前緣至落地後的最近距離)，告知練習同學跳遠距離結果。</p> <p>(4)徵求 1 位自願學生記錄起跳結果與跳行距離。</p> <p>3-3. 教師巡視並協助各區學生練習活動。</p> <p>3-4. 動作影片觀摩與監控區的電視中，重複播放跳遠示範影片(助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地影片)，學生可依學習需求至此區觀察示範影片動作。</p> <p>3-5. 攝影組將平板電腦交給動作練習完成的同學，至動作影片觀摩與監控區，觀察平板電腦中自己的動作影片內容，比較 40 吋電視中連續播放的示範影片，進行自我動作監控、發現差異，其他同學亦可協助提供意見。</p> <p>3-6. 攝影組利用另一台平板電腦拍攝下一位動作練習的同學。</p> <p>3-7. 完成動作監控的學生，將平板電腦交回攝影組。移動到動作修正練習區進行個人或是同儕交流的動作修正。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 集合學生在動作影片觀摩與監控區，將平板電腦中跳最遠的前三位學生動作影片傳輸至 40 吋電視播放，分享跳遠的</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>19</p> <p>5</p>	<p>範影片、海綿墊、哨子、平板電腦、皮尺</p>	<p>並提供他人正向的建議</p> <p>能做出正確急行跳遠動作</p> <p>對他人或自己的動作有錯誤偵測能力</p> <p>能運用資訊科技進行自我導向學習</p> <p>能遵守安全事項並主動積極參與活動</p> <p>能進行有效的討論</p>
---	--------------------------------------	---------------------------	---

<p>技巧表現，教師從旁提供回饋並進行共同討論。</p> <p>2. 預告下節課將在沙坑跳遠場進行練習。鼓勵學生於課後自行上網至愛學網觀看〈體育單項教學：田徑（二）－跳遠〉影片，進行線上學習。體育股長喊口令敬禮下課。</p>	2		並提供他人正向的建議
<p>教學評量</p>			
<p>(一) 認知：在討論中能說出助跑、起跳、空中動作與落地動作要領。</p> <p>(二) 情意：在練習過程中的參與態度。</p> <p>(三) 技能：</p> <p>1. 主觀評量：能做出助跑、起跳、蹲踞式空中動作與落地動作要領(觀察平板電腦中的學生練習影片)。</p> <p>2. 客觀評量：起跳成功。</p>			

## 附件一

第一節教學活動場地為室內體操教室，依教學設計需求與安全性布置教學場地如下說明(參閱下圖場地示意圖(A))：

1. 動作教學區：40吋電視播放的跳遠示範影片。
2. 動作練習區：規劃約40公尺\*20公尺區域，六人一組進行雙/單腳起跳動作練習。

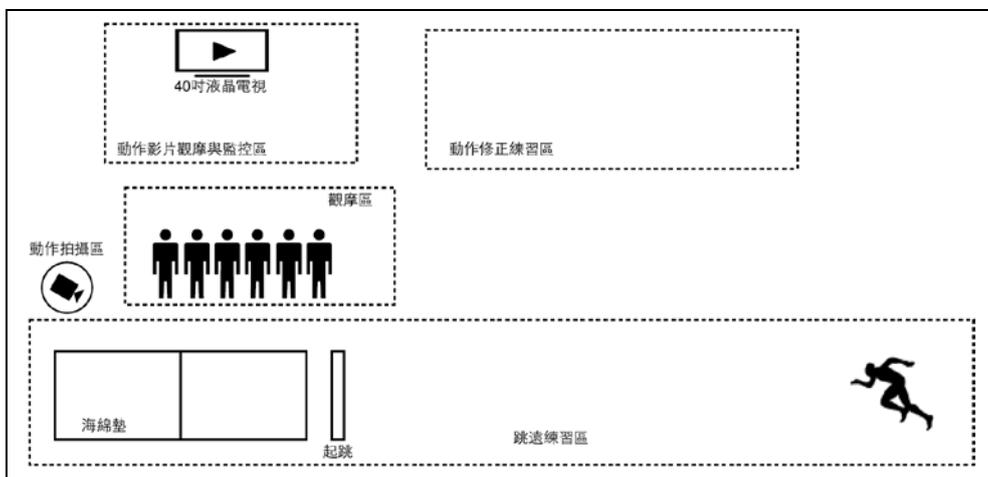


場地示意圖(A)

## 附件二

第二至第五節教學活動場地為室內體操教室，依教學設計需求與安全性布置教學場地如下說明(參閱下圖場地示意圖(B))：

1. 跳遠練習區：規劃可進行9步助跑長度的區域，在起跳板後放置兩片海綿墊作為起跳後落地的區域。
2. 觀摩區：學生觀摩同學跳遠動作，同時協助裁判任務。
3. 動作拍攝區：學生利用平板電腦拍攝跳遠同學的動作，以及協助攝影助理任務。
4. 動作影片觀摩與監控區：跳遠完成的同學觀察40吋電視中連續播放的跳遠示範影片，同時比較平板電腦中自己的動作影片內容，進行自我動作監控。
5. 動作修正練習區：在動作影片觀摩與監控區完成動作監控的學生，在此區進行個人或是同儕交流的動作修正，此區助跑限制3步起跳，進行蹲踞式空中動作與落地動作練習。



場地示意圖(B)