

教學設計：小小奧林匹克運動員—挑戰類型運動（田徑）

第一學習階段（國小低年級）

類別	挑戰類型運動—田徑
階段	第一階段
名稱	小小奧林匹克運動員
主要目標	1.認識奧運的基本歷史、精神與運動項目特色。 2.學會基本的跑、跳、踏跳、擲、扭、平衡動作。
課程大綱	1.奧林匹克運動會介紹
	2.擲槍、擲「球」-製作與操作
	3.擲槍、擲「球」-擲準與擲遠
	4.跑步運動-擺臂、步幅
	5.跑步運動-步態、姿態
	6.跳遠運動-助跑、加速、踩踏、動態平衡
	7.跳高運動-騰越、落地、節奏
撰寫	李雅燕(新北市海山國小)

壹、教學案例

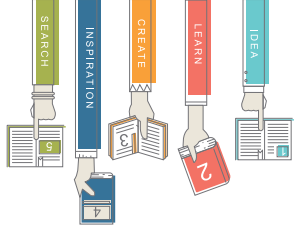
一、單元設計理念說明：略

二、學習目標：

1. 認識奧林匹克運動會的歷史、精神與田徑運動走、跑、跳與投擲的基本動作和運動常識（1b-I-1, 1b-I-2, 2d-I-2, Ga- I -1）。
2. 透過練習與遊戲提升基本動作的學習與安全，並透過器材製作與實務操作，探索體育器材的美感與身體感官的刺激（2d-I-2, 3c-I-2, Ga- I -1）。
3. 運用小組競賽、報告、討論與觀察任務，了解走、跑、跳和投擲的基本動作操作原理，與同儕合作、思考與討論來解決學習任務（1d-I-1, 2d-I-1, 3b-I-2, 3d-I-1, Ga- I -1）。
4. 利用課餘時間，在學校或公共空間，從事體育課程相關的活動與遊戲(3d-I-1, Ga- I -1)。

三、核心素養的展現：

透過5E系統性的教學步驟，由淺至深的技能引導，讓學生能駕馭田徑運動的相關

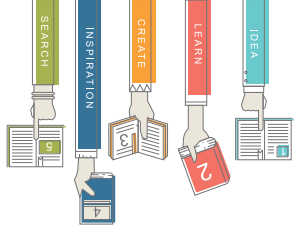


學習，從認識奧林匹克國際體育賽事的故事起源開始（健體-E-C3），利用小學生喜歡實作、遊戲與競賽的喜好，培養團隊合作與溝通的精神（健體-E-A2、健體-E-C2），教師引導學生在學習情境的發現與問題，透過報告、討論與觀察，深化基礎動作概念（健體-E-B1、健體-E-B3），並延伸至下課時間從事相關的身體活動（健體-E-A1）。

四、教學單元案例：

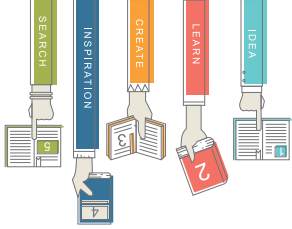
領域/科目	健康與體育領域		設計者	李雅燕
實施年級	第一學習階段		總節數	7節
單元名稱	小小奧林匹克運動員			
學習重點	學習表現	1b-I-1 認識身體活動的基本動作。 1b-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性運動。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3d-I-1 利用學校或社區資源從事身體活動。	領網 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身體健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲		
議題融入	實質內涵	國際教育		

課程 大綱	節次	每節重點
	1	奧林匹克運動會介紹
	2	擲槍、擲「球」-製作與操作
	3	擲槍、擲「球」-擲準與擲遠
	4	跑步運動-擺臂、步幅
	5	跑步運動-步態、姿態
	6	跳遠運動-助跑、加速、踩踏、動態平衡
	7	跳高運動-騰越、落地、節奏
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第一節	<p>☆古代奧林匹克運動會歷史介紹 ※學生先備經驗：喜歡聆聽相關的故事。</p> <p>一、全體動員(10mins) (一)教學準備與環境：室內教室，要有投影設備；教師要準備介紹奧林匹克歷史PPT，以及班級榮譽競賽總得分表一大張。 (二)規則 1.教師說明班級榮譽制度積分辦法。 2.各項分組競賽得分：第一名得6分；第二名得5分，以此類推。 3.待單元課程結束後，總積分最高小組，可蓋好章15點，第二名蓋好章13點，以此類推至第六名。</p> <p>二、推理與解釋(15mins) 1.教師透過PPT用說故事的形式，向學生說明奧林匹克運動會的緣起、精神與理念。</p> <p>三、闡述與說明(10mins) 1.教師在說完故事後，根據故事內容，設置幾個問題，讓學生來回答。</p> <p>四、評價與評量(5mins) 1.發下學習單，讓學生根據今天的學習內容回答相關的問題。</p>	<p>讓學生認識、了解世界著名的國際體育活動，其形成歷史、文化，以促進世界和平和加強各國運動員友誼的精神 (2d-I-2,健體-E-C3)</p>
第二節	<p>☆擲向天際I ※學生先備經驗：能自行操作剪刀、可以做揉、貼等動作。</p> <p>一、全體動員(5mins) (一)學用品準備 1.學生物品準備：舊報紙20張(可多帶)，透明膠帶1卷。 2.教師教學前準備如何製作槍與球的PPT(要有圖片)，以及小白紙62張、六大垃圾袋(裝各組的槍與球)。 3.檢查全班學生器材準備情形。 (二)規則說明</p>	<p>藉由實際製作上課器材，培養學生對運動器材美感與欣賞的經驗，訓練手、眼與腦神經的多元感官刺激 (健體-E-B3)</p>



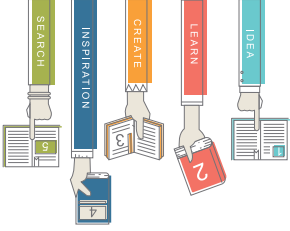
	<p>1.教師請小朋友將器材放於桌上，並說明必需要教師允許動手製作，才可以動桌上的器材。</p> <p>2.違返規則，扣小組分數1分。</p> <p>二、器材製作與試驗(35mins)</p> <p>1.教師按照步驟指導小朋友操作與製作。</p> <p>2.教師巡視各組製作情形。</p> <p>3.請各組動作快的同學協助動作慢的小朋友。</p> <p>4.在最後一個步驟，請小朋友將姓名、班級與座號寫於一張小白紙後，貼於槍與球上。</p> <p>5.完成製作後，整理環境，將用具歸位，打掃地面。</p> <p>6.完成後，如有時間，可以讓學生先在教室內試擲。</p> <p>7.將成品收回，教師統一保管，以免下次上課，忘了帶來、壞掉或不見。</p> <p>8.預告下節課「試擲」的內容。</p>	
<p>第三節</p>	<p>☆擲向天際2</p> <p>※學生先備經驗：會定點做出單手由下而上拋、由上而下拋與投擲的動作與二位數的加法。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教學環境</p> <p>1.教師在地面上劃出三條線，分別為5m、7m、10m。</p> <p>(二)課堂規矩</p> <p>1.教師發下每個人製作的槍與球。</p> <p>2.教師向全班說明：當教師在講解時，手不可去拿槍與球，違者沒收該項器材。</p> <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <p>1.教師向學生說明：在試擲時，要學生感受兩種器材不一樣的地方在哪裡？試擲起來的感覺如何？哪一種比較好擲？如何擲才會擲得很遠？</p> <p>2.讓學生到各組位置就位，並開始試擲。</p> <p>3.教師提問，請學生說一說試擲後的感覺、哪種較好擲？</p> <p>4.學生說完後，再追問學生如何才可以擲得很遠？</p> <p>5.學生說完後，教師統整學生重點，再強調在擲槍與球時的重點。</p> <p>6.試擲重點：手拉到身體的後方；左腳在前面，右腳在後面，左腳尖朝向目標(左撇子者反之)，用力擲出時，後腳與腰，要跟著手的帶動往前移動。</p>	<p>讓學生在試擲的體驗過程中，試著去找出正確的試擲動作(1b-I-1)，從中發現自己動作技巧的問題</p> <p>(健體-E-A2)</p>

	<p>(二)偵察活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明此次試擲任務會比剛還難一點，要在5m尺處，加入一圓筒，要學生將槍與球擲入筒裡。而且，要注意手、腳與腰的運用，要學生在過程中想一想擲遠和擲準有什麼不同，哪一種比較難？ 2.練習後，請學生說一說剛剛練習時，自己觀察到的情形？ 3.教師再強調重點：出手的方向，腳要朝向目標，力量大小的運用等。 <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師先發下各組「統計單」一組(包括鉛筆、橡皮擦)，並指定各組記錄人員，在說明完規則後，開始進行比賽。 2.每個人試擲二次，每次結束後，將距離告知記錄者，在試擲的過程中，教師可巡視，發掘問題，與學生的試擲與記錄情形。 3.比賽結束，教師請各組記錄員，將總成績加總好，並呈交給老師，教師公佈比賽成績。 <p>(二)推理比賽結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在記錄員整理各組成績的同時，教師先請學生思考，在比賽試擲的過程中，哪一次擲的比較近，原因是什麼？是忽略了老師解說的哪些技巧？ <p>(三)概念澄清與引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師根據學生的回答給予回饋。 2.請學生思考，再試擲時，如何改進，加強動作。 <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.開始進行比賽，並記錄之。 2.第二回合比賽結束，教師宣佈比賽結果與各組積分，並記錄於總得分表。 <p>(二)各組心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組派一位成員，分享兩次比賽投擲遠近的因素是什麼？ 2.教師歸納、分析學生分享的見解。 <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課程延伸：宣導學生於下課或假日時間，可以至操場或公園，人少的地方，和同學與家人一起遊玩，但是要注意安全。 2.預告下節課程內容：「鬼影行動遊戲」。 	<p>透過小組競賽方式，樂於與班上同學互動，了解自己的練習成果、公平競爭，並與小組團隊成員合作，提升學習的樂趣與能力</p> <p>(健體-E-C2)</p>
第四節	<p>☆鬼影行動遊戲</p> <p>※學生先備經驗：已能做出直線的跑、變換方向的跑、急停等動作。</p>	



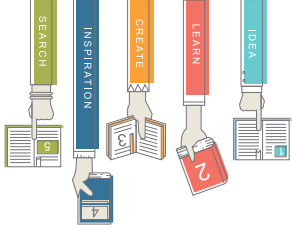
<p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)環境與安全：天氣晴朗有太陽、籃球場一面，不可有坑洞、石頭與水灘。</p> <p>(二)分組任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成若6組，分組前，教師需說明規則，讓各組男女生人數達到男女均等。 2.教師播放音樂，待音樂停止，各組需完成分組任務。 3.完成任務的組別，至指定位置等待。 <p>(三)規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指定範圍，學生只能在教師規定的範圍內遊戲。 2.請各組選出若干位影使者與鬼使者，由影使者帶上頭帶，負責跑給對方的人追，鬼使者負責踩對方的影子。 3.聽到哨聲1聲即開始在規定範圍內跑動，聽到2聲即結束活動回到原來位置集合。 4.每次兩組上場，比賽二個回合，勝者積分5分；敗者積分3分，以累計整體課程的得分，予以獎勵。 5.每場比賽時間1分鐘。 <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在教師講解完規則後，全班進行試玩活動。 2.教師請學生偵察，等一下在遊戲中，如何才能踏到對方的影子? <p>(二)偵察結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在試驗遊戲結束後，教師詢問學生是否有踩到影子?了解各組踩到影子的成果。 2.請學生說一說，是如何踩到對方的影子?以及如何不被別人踩到影子? <p>(三)概念引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.如何跑的比其他人快?(擺臂要大、要快，腳步要抬高、跨出去，用前腳掌跑步。) 2.如何不被其他人踩到影子?(眼睛要觀看著對方鬼使者的移動狀態，在快要被踩到時，可以移動身體的方向。) <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.開始進行比賽，抽籤決定競賽的組別。 2.第一回合比賽結束，教師宣佈比賽結果。 <p>(二)推理比賽結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讓勝隊與敗隊學生說一說，輸贏的原因在哪裡? <p>(三)置入新的概念引導</p>	<p>透過跑步遊戲培養學生的基本跑步動作能力、認識跑步的基本常識 (1b-I-2,健體-E-A2)</p> <p>透過小組競賽，培養學生小組合作、運用策略，達成比賽成果，並讓學生觀察、報告與討論比賽勝負原因(1d-I-1,2d-I-1)，培養學生對問題的體認，找出問題點，進而解決問題(3d-I-1,健體-E-C2,健體-E-A2)。</p>
--	---

	<p>1.善用小組合作：鬼使者如何合作踩到對方影子？影使者如何合作不被對方踩到影子？</p> <p>2.教師引導如何運用：聲東擊西、包抄、包夾等策略。</p> <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <p>1.比賽開始前，讓各小組成員討論要運用何種策略進攻與防守。</p> <p>2.開始進行比賽，抽籤決定競賽的組別。</p> <p>3.第二回合比賽結束，教師宣佈比賽結果與各組積分，並記錄於總得分表。</p> <p>(二)各組心得分享</p> <p>1.各組派一位成員，分享兩次比賽輸贏的因素是什麼？</p> <p>2.教師歸納、分析學生分享的見解。</p> <p>五、評價與評量(5mins)</p> <p>1.引導學生寫下「運動小日記」，記錄今天的學習心得與課後和同學遊玩的情形，並於下次上課繳交。</p> <p>2.課程延伸：宣導學生於下課時間，可以至操場，人少的地方，和同學一起遊玩，但是要注意安全。</p> <p>3.預告下節課程內容：「鬼影任務—跑步遊戲」。</p>	<p>透過運動小日記做課程延伸，利用下課時間和同學在校園進行課程遊戲(3d-I-1,健體-E-A1)。</p>
<p>第五節</p>	<p>☆鬼影任務遊戲</p> <p>※學生先備經驗：已學會10以內的加法，能在動態的情境下，做不同方向的位移跑動。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教師事前準備：</p> <p>1.10以內的數31張(全班人數或更多)，在教學活動前置於指定位置內。</p> <p>2.卡片護貝，以避免溼掉、撕破或因風飛走。</p> <p>3.準備六組小白板和白板筆。</p> <p>(二)環境與安全</p> <p>1.天氣晴朗有太陽、籃球場一面，不可有坑洞、石頭與水灘。</p> <p>2.教師將卡片佈置於一定空間裡面，卡片與卡片間，要有一個手臂長以上的距離，以避免小朋友在拿卡片時撞到彼此的頭。</p> <p>(三)分組任務</p> <p>1.請學生自動按照先前組別(第一節課)，並在老師指定的位置上排好。</p> <p>(四)規則講解</p> <p>1.老師請學生看向教師課前佈置的場地，並說明每個人的任務。</p>	



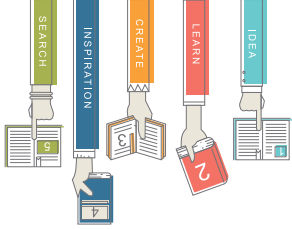
<p>2.聽到老師的哨聲後，各組二人需跑到場地內拿教師指定的數字卡。</p> <p>3.將各組取回來的卡片數字，寫於小白板上，並算出總合。</p> <p>4.最快完成的隊伍加一分；答案對的小組加一分。</p> <p>(五)學生應有的先備知識</p> <ol style="list-style-type: none">1.已學會個位數的加法。2.能在動態的狀態下變換身體的姿勢。 <p>二、試驗與偵察(1mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.規則說明完後，讓全班試玩一次。2.教師請學生思考，等一下在遊戲中，如何以最快速度拿到卡片？ <p>(二)偵察活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.在試驗活動結束後，教師詢問學生是如何以最快速度拿到卡片的？並請學生說一說？ <p>(三)概念引導</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師詢問：在上一節課，我們有討論過怎樣才能跑的最快，誰能告訴老師有哪些因素？學生回答：擺臂要大、要快，腳步要抬高、跨出去，用前腳掌跑步、眼睛觀察等。2.教師再詢問：但是，今天我們要在最快速度時，停下來拿取卡片，所以，你要如何在最高速下，停下來呢？3.教師請全班，在等一下的比賽中，試著找出答案來。 <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none">1.開始進行比賽，各組由1.2號先開始下場。2.接著各組3.4號，接著5.6號，回來後，將卡片，交由小組長將答案寫於小白板上，並亮出答案，讓教師知曉。3.教師公佈各組名次與得分。 <p>(二)情境推理</p> <ol style="list-style-type: none">1.讓學生說一說，剛剛在比賽中是如何在高速中停下來拿到卡片？2.在跑步的過程中身體的姿勢是何？停下來拿卡片的姿勢又是如何？ <p>(三)置入新的概念引導</p> <ol style="list-style-type: none">1.分工合作：教師提問：小組裡面，誰負責記錄？誰負責計算？誰負責收卡片？誰負責舉小白板？2.教師引導學生分配工作。	<p>透過數字卡遊戲培養學生的基本跑步動作能力，如加速、擺臂、跨出去等身體姿勢、認識跑步的基本常識 (3d-I-1,健體-E-A2)</p> <p>透過數字卡符號任務，強化跑步時身體平衡的難度訓練，並透過小組競賽與分工合作，強化團隊合作，提升學習樂趣 (3d-I-1,健體-E-B1,健體-E-C2)</p>
---	--

	<p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組分配完工作任務後，開始比賽。 2.開始進行比賽。 3.第二回合比賽結束，教師宣佈比賽結果與各組積分，並記錄於總得分表。 <p>(二)各組心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組派一人分享兩次比賽輸贏的因素是什麼與如何分配工作? 2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。 <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請一位今天跑步姿勢優良的學生出來示範，並讓學生說出跑步的重點要領。 2.教師歸納跑步的重點要領。 3.教師宣佈班級總積分數與排名。 4.預告下節課程內容：「跳房子」。 	<p>讓學生報告與討論比賽的情形，在活動中，身體的姿勢要做到哪些能力才可以贏得比賽 (3b-I-2,健體-E-A2)</p>
<p>第六節</p>	<p>☆跳房子</p> <p>學生先備經驗：已經能做簡單的單腳跳和雙腳跳。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教師事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每班四組，各組7個小型呼拉圈，2個圓錐筒及紅色粉筆3支。 2.在課前將各組練習情境佈置好。 3.練習情境如下圖： <div data-bbox="337 1368 842 1800" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div> <p>(二)環境與安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.可在室內體育館、地下室、走廊或室外籃球場，不可有坑洞、石頭與水灘。 2.教師在佈置時，第一次起始線與呼拉圈的距離不要太遠；第二次的助跑距離，可根據學生的能力，做加減距離的動作。 	



<p>(三)分組任務</p> <ol style="list-style-type: none">1.請學生自動按照先前組別(第一節課)，並在老師指定的位置上排好。 <p>(四)規則講解</p> <ol style="list-style-type: none">1.老師請學生看向教師課前佈置的場地，並說明每個呼拉圈的任務不同，綠色呼拉圈用單腳跳；藍色呼拉圈用雙腳跳，繞過橘色的筒子回來，再做一次。第二次練習，則是綠色呼拉圈用雙腳跳；藍色呼拉圈用單腳跳。2.聽到老師的哨聲後，各組一人先做練習，下一個人，等前面的人完成即可接著進行活動。3.完成動作的小朋友，到各組的後面安靜的休息。4.最快完成的隊伍加四分；第二名加三分，以此類推。 <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.規則說明完後，讓全班試玩一次。2.教師請學生思考，等一下在遊戲中，單腳與雙腳跳，何種最簡單？ <p>(二)偵察活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.在試驗活動結束後，教師詢問學生：單腳與雙腳跳哪種方式最簡單？並請學生說一說？ <p>(三)概念引導</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師詢問：在跳的過程中，你是用哪一隻腳先跳？2.教師再詢問：單腳轉換成雙腳跳的過程中，你的腳是用全腳掌，還是前腳掌？手要如何帶動？著地時是全腳掌，還是前腳掌？3.教師請全班，在等一下的比賽中，試著找出答案來，並指定觀察對象。 <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none">1.開始進行比賽，各組由1號先開始下場練習。2.觀察任務：2號觀察1號；3號觀察2號，以此類推，1號則觀察最後一位。3.教師公佈各組名次與得分，並請同學說一說觀察的結果。 <p>(二)情境推理</p> <ol style="list-style-type: none">1.讓學生說一說，剛剛在比賽中觀察對象的腳、手與著地時的姿勢為何？2.並請被觀察的對象再修正自己在跳的動作。 <p>(三)置入新的概念引導</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師將全班的位置，轉調到第二次練習的起始線。	<p>透過簡單跳的遊戲組合，強化學生跳遠的基本能力與技巧 (1b-I-1, 健體-E-A2)</p> <p>並透過小組競賽與分工合作，強化團隊合作，提升學習樂趣；並透過觀察任務加深對跳的動作技能的了解，並安全的完成指定任務 (3c-I-1, 3c-I-2健體-E-C2, 健體-E-A2)</p>
---	--

	<p>2.加入助跑動作：教師說明接下來要先用小跳步的方式，到達紅線後，用慣用腳踩踏，雙腳著地於綠色呼拉圈，藍色用單腳跳。</p> <p>3.觀察任務：此次請每個人找出各組跳的最好的人，並要求學生要說出好在哪一個部份，如腳、手的帶動、著地的姿勢和助跑的速度。</p> <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解完任務後，開始比賽。 2.開始進行比賽。 3.第二回合比賽結束，教師宣佈比賽結果與各組積分，並記錄於總得分表。 <p>(二)觀察心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請小朋友說一說，覺得自己組別跳得最好的人？以及好在哪裡？ 2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。 <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請各組被同學票選跳得最好的人出來示範，並讓學生說出跳的重點要領。 2.教師歸納跳的重點要領。 3.教師宣佈班級總積分數與排名。 4.預告下節課程內容：「繩彩飛揚」。 	<p>讓同學報告與討論觀察到的標準跳的動作要具備哪些原素，並去學習、模仿與欣賞正確的動作</p> <p>(3c-I-1,健體-E-A2,健體-E-B3)</p>
<p>第七節</p>	<p>☆「繩」彩飛揚</p> <p>學生先備經驗：已學會簡單的跑與單雙腳跳的動作</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教師事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.繩子小條3人一條，大繩子4大條，大呼拉圈各組12個。 2.在課前佈置好各組練習情境。 3.練習情境佈置如下圖： <div data-bbox="321 1630 950 2020" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div>	



(二)環境與安全

- 1.可在室內體育館、地下室、走廊或室外籃球場，不可有坑洞、石頭與水灘。
- 2.教師在佈置時，呼拉圈與線的距離不要太遠；助跑距離，可根據學生的能力，做加減距離的動作。

(三)分組任務

- 1.請學生自動按照先前組別(第一節課)，並在老師指定的位置上排好。

(四)規則講解

- 1.老師請學生看向教師課前佈置的場地，並說明每個人的任務。
- 2.教師示範說明：各組派出二人拉繩，每完成一次練習就換下二個人拉繩，每個人都要拉到繩。
- 3.拉繩的高度共有三處：(1)小腿；(2)膝蓋；(3)大腿。
- 4.各組二人需到助跑處，聽到老師的哨聲後往前小跑步，單腳踏進第一個呼拉圈後，騰躍過繩，雙腳一起踏入第二個呼拉圈，完成動作後，回到助跑線後繼續做動作。
- 5.要票選各組動作做的最棒的人，可為各組獲得3分的獎勵。

(五)學生應有的先備知識

- 1.已學會基本的踏跳。
- 2.能在動態的狀態下變穩定身體的姿勢落地。

二、試驗與偵察(10mins)

(一)試驗活動

- 1.規則說明完後，讓全班練習。
- 2.教師請學生思考，等一下在練習中，踩踏騰躍時，手要放哪裡？著地時前腳掌著地還是全腳掌著地？

(二)偵察活動

- 1.在試驗活動結束後，教師詢問學生：踩踏跳躍時和著地時，手與腳的動作為何？請學生說一說？

(三)概念引導

- 1.教師詢問：在踩踏的過程中，你是單腳還是雙腳踩踏？
- 2.教師再詢問：在踩踏的過程中，身體要保持在何種姿勢?(挺胸、向前傾等)
- 3.教師請全班，在第二次的練習中，試著找出答案來，並指定觀察對象。

三、推理與解釋(10mins)

(一)分組練習

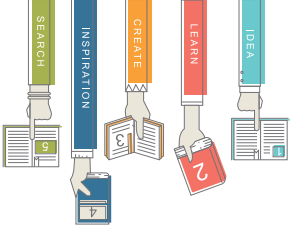
- 1.開始進行比賽，各組由1、2號先開始下場練習。

透過簡單有高度層次的遊戲組合練習，強化學生跳高的基本能力與技巧

(1b-I-1,健體-E-A2)

並透過小組競賽，強化團隊合作，提升學習樂趣；並透過觀察任務、發表加深對跳高動作

<p>2.觀察任務：3號觀察1號，4號觀察2號；5號觀察3號，6號觀察4號；1號觀察5號；2號觀察6號。</p> <p>3.練習完後，教師請同學說一說觀察的結果。</p> <p>(二)情境推理</p> <p>1.讓學生說一說，剛剛在比賽中觀察對象的腳、手、身體在著地時的姿勢為何？</p> <p>2.並請被觀察的對象再修正自己在跳的動作。</p> <p>(三)置入新的概念引導</p> <p>1.教師將全班的繩子換成小條，並將一大組變成二小組。</p> <p>2.觀察任務：教師說明練習方式不變，並要求學生票選出各小組動作做的最好的人，以及其它組別動作做的最好的一位。</p> <p>3.跳高概念置入：請同學思考高，當高度越來越高時，身體、手、腳要如何帶動，才會越跳越高。(踩踏要強而有力、助跑要快、最後一踏要重等)</p> <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組練習與觀察</p> <p>1.教師講解完任務後，開始練習。</p> <p>2.開始進行比賽。</p> <p>3.第二回合練習結束，教師統計票選結果，並記錄於總得分表。</p> <p>(二)觀察心得分享</p> <p>1.請小朋友說一說，覺得自己組別跳得最好的人？以及好在哪裡？</p> <p>2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。</p> <p>五、評價與評量(5mins)</p> <p>1.教師宣佈這幾週的競賽總成績的分數與排名，並給予獎勵。</p> <p>2.教師歸納跳的重點要領。</p> <p>3.發下「運動小日記」學習單，下課。</p>	<p>技能的了解，並安全的完成指定任務(3d-I-1, 3b-I-2, 3c-I-2, 健體-E-C2, 健體-E-A2)</p> <p>讓同學報告與討論觀察到的標準跳高的動作要具備哪些原素，去學習、模仿與欣賞正確的動作，透過小日記深化學生對跳高動作的理解，內化成為運動知識</p> <p>(3b-I-2, 3c-I-1, 1b-I-2, 健體-E-A1, 健體-E-B3)</p>
--	---



附件：



奧林匹克學習單



年____班____姓名：_____

10000068 fotosearch ©

一、在聽完故事後，請你畫上奧運五色環的旗幟，並寫出其代表全世界哪五大洲？

二、請寫出現代奧林匹克運動會，要傳達的精神為何？



TOKYO ● 2020



體育課觀察記錄單

一、填好下列表格資料

班級：		第 組	
小組成員(寫號碼)			
記錄者		小組長	
統計者		發表者	

二、將練習成果記錄下來。

(一)第一次練習

第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	總分

(二)第二次練習

第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	總分

(三)第三次練習

第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	總分

(四)各組擲得最遠的人：

