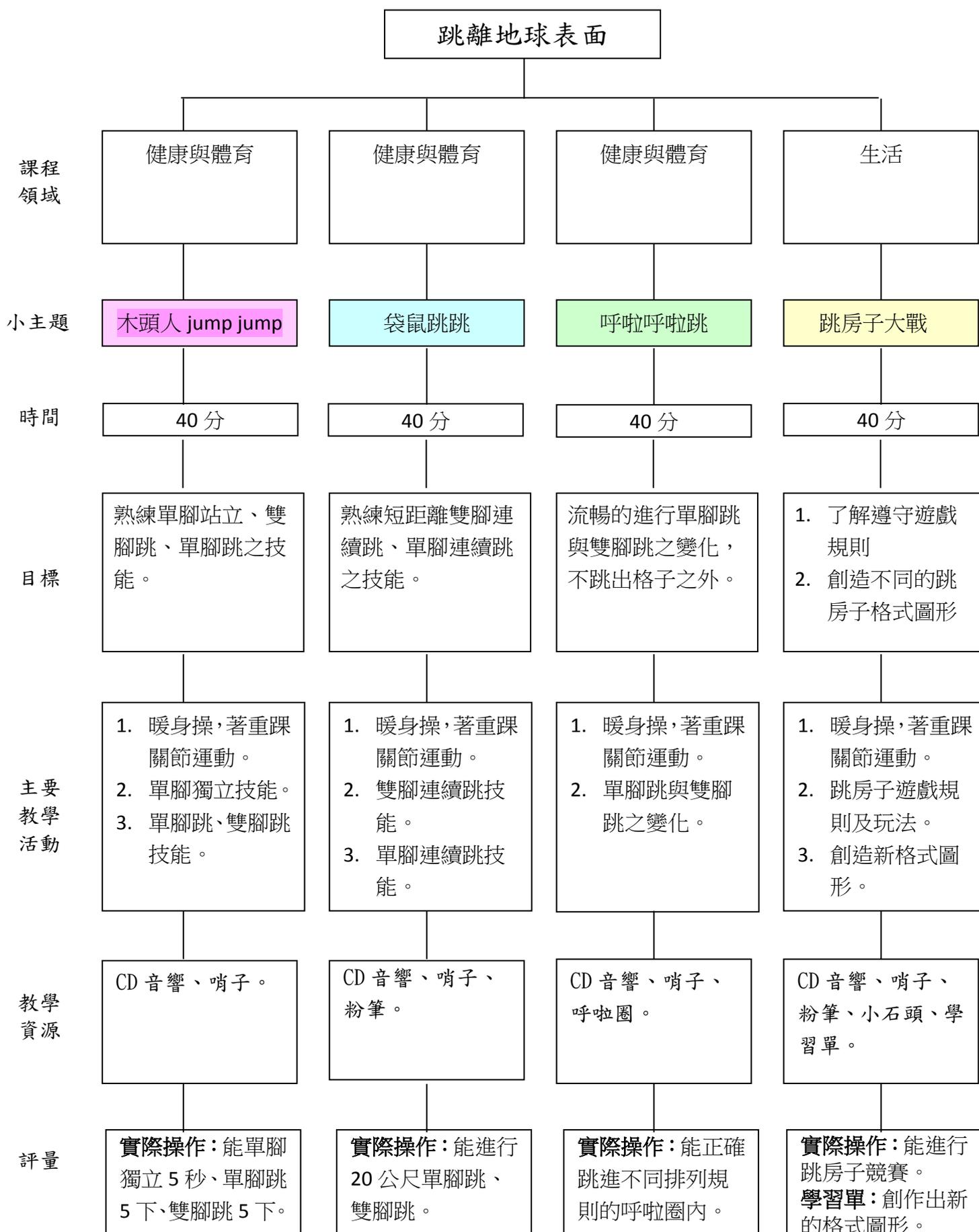


教案內容架構圖



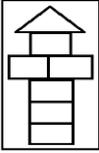
教學流程

教學主題	跳離地球表面	設計者	
教學對象	國小一年級	教學時數	160 分鐘(四節課)
教學對象分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生已了解跳躍時，膝蓋需微彎、用腳尖輕輕彈跳之技巧。 2. 學生已認識前、後、左、右四個方位。 3. 學生已熟悉木頭人、進攻堡壘遊戲玩法。 		
教材來源	自編		
設計理念	<p>由於在運動場中，總是看到孩子們想要快跑，卻總是跟不上人而苦惱，在觀察中發現孩子們在奔跑時的聲音沉重，似乎也不大對勁。筆者認為「跳躍就像是孩子們的起跑器」，透過跳躍的教學，讓學生能夠熟悉運用前半腳掌施力的技巧，在日後奔跑時能夠更迅速且輕盈的移動。</p> <p>另外，跳的動作不僅可以訓練學生協調性、平衡感、以及肌耐力等，還能增強學生的心肺功能。跳離地球表面當中，希望藉由各種有趣的活動，如：兒童遊戲及小組競賽等…，讓學生能在遊戲當中，熟習各種單腳、雙腳跳技巧，利用傳統遊戲「跳房子」的規則及玩法中，綜合學生所學習之跳躍技巧加以評量，也讓學生能在創作不同格式圖形的關卡中，發現更多跳躍的樂趣。</p>		
教學內容分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍的基本動作整合，包括定點單腳獨立、短距離行進中單腳跳、雙腳跳及單、雙腳交替跳。 2. 於傳統遊戲-跳房子中，進行單腳跳、雙腳跳及單、雙腳交替跳技能。 3. 跳躍的技巧中，培養學生熟練的使用前半腳掌，使學生日後熟悉地運用在跑步之中。 		
教學目標	九年一貫能力指標		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生長、發展 <ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3. 運動技能 <ol style="list-style-type: none"> 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4. 運動參與 <ol style="list-style-type: none"> 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 6. 健康心理 <ol style="list-style-type: none"> 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 		
	單元具體目標		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：能瞭解跳房子遊戲之玩法及規則 2. 技能：能依不同情境，自由變換單腳、雙腳跳 3. 情意：能專心學習，遵守遊戲規則 	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 能了解跳房子遊戲的規則。 1-2 能說出跳房子遊戲的玩法。 1-3 能創造跳房子不同的格式圖形。 2-1 能熟練定點單腳獨立動作。 2-2 能熟練單腳、雙腳連續跳之動作。 2-3 能熟練的進行短距離連續單腳跳、雙腳跳。 2-4 能在行進中流暢的交替單腳、雙腳跳。 2-5 能依照不同情境變換單腳、雙腳跳。 3-1 能專心聆聽教師說明。 3-2 能遵守遊戲的規則及玩法。 	

節次	目標	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量	
準備階段						
		<p>(一) <u>課堂準備</u> 操場跑道、CD 音響、哨子。</p> <p>(二) <u>引起動機</u></p> <p>3-1 1. 暖身操後，加強踝關節運動。</p> <p>2-1 2. 教師問學生「跳躍時，應注意哪些小訣竅？」例如：膝蓋微彎、用腳尖輕輕跳起等…。</p> <p>3. 隨著音樂-方向歌，分別複習雙腳跳及單腳跳動作。</p>	10	CD 音響	能回答、能跟上	
發展階段						
第一節		<p>(一) <u>達成目標</u></p> <p>1. 熟練單腳站立、雙腳跳、單腳跳之技能。</p> <p>2. 遵守遊戲規則。</p> <p>(二) <u>主要內容/活動</u></p> <p>2-1 <u>單腳獨立、雙腳跳、單腳跳</u></p> <p>2-2 1. 學生排成四路縱隊，取出間隔距離。</p> <p>3-1 2. 聽到哨音後依序動作為：單腳獨立 5 秒、換腳獨立 5 秒、雙腳併攏、單腳連續跳 5 下、換腳連續跳 5 下、雙腳站立。</p> <p>3. 教師提醒注意事項，例如：單腳站立時若站不穩請立刻以雙腳站立姿勢休息、跳躍時請勿推擠等…。</p> <p>4. 重複練習數遍，至學生熟練。</p> <p>5. 哨音為：嗶，嗶，嗶，嗶，嗶—(換動作) 嗶，嗶，嗶，嗶，嗶—(換動作)…。</p> <p><u>木頭人 jump jump</u></p> <p>2-1 1. 全班學生於躲避球場一端集合預備。</p> <p>3-1 2. 教師於另一端隨機發號施令：</p> <p>3-2 123 不倒翁(單腳站立)、 123 落跑雞(原地單腳跳 3 下)、 123 跳跳虎(原地雙腳跳 2 下)。</p> <p>3. 犯規者(偷跑、動作錯誤、站不穩)將落入失敗區等待救援。</p> <p>4. 任一學生抵達教師端時，遊戲結束。</p>	15	哨子	能站立 5 秒能連續跳 5 下能參與能遵守	
			<p><u>木頭人 jump jump</u></p> <p>2-1 1. 全班學生於躲避球場一端集合預備。</p> <p>3-1 2. 教師於另一端隨機發號施令：</p> <p>3-2 123 不倒翁(單腳站立)、 123 落跑雞(原地單腳跳 3 下)、 123 跳跳虎(原地雙腳跳 2 下)。</p> <p>3. 犯規者(偷跑、動作錯誤、站不穩)將落入失敗區等待救援。</p> <p>4. 任一學生抵達教師端時，遊戲結束。</p>	10	哨子	能參與能遵守
	總結階段					
		3-1	<p>1. 教師引導學生說出單腳站立的技巧，如：身體保持平衡、腳底板施力平衡等…。</p> <p>2. 教師重複提醒跳躍中、遊戲時，保持距離，請勿推擠。</p>	5		能說出

第 二 節	準備階段				
		<p>(一) 課堂準備 操場跑道、CD 音響、哨子、粉筆。</p> <p>(二) 引起動機</p>	10		能回答、能跟上
	2-1	1. 暖身操後，加強踝關節運動。		CD 音響	
	3-1	2. 教師問學生「跳躍時，應注意哪些小訣竅？」例如：膝蓋微彎、用腳尖輕輕跳起等…。			
		3. 隨著音樂- PENGUIN'S GAME，複習單、雙腳跳動作。			
	發展階段				
		<p>(一) 達成目標</p> <p>1. 熟練短距離雙腳連續跳、單腳連續跳之技能。</p> <p>2. 培養團隊精神。</p> <p>(二) 主要內容／活動</p>	8		能連續跳
	2-2	短距離雙腳跳、單腳跳		哨子	
	2-3	1. 全班分成六路縱隊於跑道上預備。			
		2. 聽到哨音後依序動作為：雙腳向前跳 3 下、單腳向前跳 3 下、換腳向前跳 3 下、雙腳站立休息。			
	3. 教師提醒注意事項，例如：跳躍時雙手請勿置於口袋等…。				
	4. 重複練習數遍，至學生熟練。				
	5. 哨音為：嗶，嗶，嗶—(換動作) 嗶，嗶，嗶—(換動作)...				
2-2	袋鼠跳跳	9	粉筆	能跳至 20、40 公尺	
2-3	1. 全班分成六路縱隊於跑道上預備。				
	2. 教師於 20、40 公尺處劃上記號。				
	3. 每次六人同時出發，先由雙腳跳行進至 20 公尺處，再由單腳跳行進至 40 公尺處後停止。				
	4. 輪流出發，學生抵達終點後集合等待。				
	5. 教師提醒注意事項，例如：跳躍時雙手請勿置於口袋等…。				
2-2	分組競賽	10	哨子	能參與	
2-3	1. 全班排成 2~4 縱隊。				
3-2	2. 設定終點線及起點線，聽到哨音後每隊隊員依序用雙腳跳至終點，再由終點以單腳跳跳回起點，與下棒接力。				
	3. 先輪完的隊伍即獲勝。				
總結階段					
3-1	1. 教師引導學生說出連續單腳跳、雙腳跳的技巧，如：行進中跳起時腳尖施力、落地時腳尖先著地等…。	3		能說出	
	2. 教師重複提醒跳躍中、遊戲時，保持距離，請勿推擠。				

第 三 節	準備階段				
		<p>(一) 課堂準備 平整空曠場地、CD 音響、哨子、呼啦圈 20 個。</p> <p>(二) 引起動機</p>	10	CD 音響	能 回 答 、 能 跟 上
	2-1	1. 暖身操後，加強踝關節運動。			
	3-1	2. 教師問學生「跳躍時，應注意哪些小訣竅？」例如：膝蓋微彎、用腳尖輕輕跳起等…。 3. 隨著音樂-PENGUIN'S GAME，複習單、雙腳跳動作。			
	發展階段				
		<p>(一) 達成目標</p> <p>1. 流暢的進行單腳跳與雙腳跳之變化，不跳出格子之外。 2. 培養團隊精神。</p> <p>(二) 主要內容/活動</p>	15	哨 子 、 呼 啦 圈 20 個	能 跳 進 圈 內 能 連 續 跳 能 交 換
	2-3	呼拉呼啦跳			
	2-4	1. 全班排成一路縱隊，輪流進行練習。 2. 教師提醒注意事項，例如：跳躍時距離要掌握恰當，避免無法跳進下一個呼啦圈內。 3. 教師將 10 個呼啦圈兩兩排成一列，學生練習連續雙腳跳，不能跳出呼啦圈之外。 4. 教師呼啦圈 5 個排成一排，學生練習連續單腳跳，不能跳出呼啦圈之外。 5. 以上兩種熟練後，7 個呼啦圈以二一二一二形式排成一排，結合單腳、雙腳跳練習，不能跳出呼啦圈之外。 6. 重複練習數遍，至學生熟練。			
	2-3	分組競賽	10		
	2-4	1. 全班分成兩隊，進行進攻堡壘遊戲。			
3-2	2. 將 20 個呼啦圈排成二一二一二一二一二形式。 3. 聽到哨聲後，兩隊分別從不同端出發，若遇到對手時猜拳，贏者可繼續往前行進，輸者需派下一位隊員抵擋。 4. 一方進攻至對手的起點即為勝利。				
總結階段					
3-1	1. 教師引導學生說出正確跳入圈內的技巧，如：步伐要算得精準、落地時身體要保持平衡等…。 2. 教師重複提醒跳躍中、遊戲時，保持距離，請勿推擠。	5		能 說 出	

第 四 節	準備階段				
		<p>(一) 課堂準備 平整空曠場地、CD 音響、粉筆、小石頭 6 顆、學習單。</p> <p>(二) 引起動機</p>	10	CD 音響	能 回 答 、 能 跟 上
	2-1	1. 暖身操後，加強踝關節運動。			
	3-1	2. 教師問學生「跳躍時，應注意哪些小訣竅？」例如：膝蓋微彎、用腳尖輕輕跳起等…。 3. 隨著音樂-PENGUIN'S GAME，複練習單、雙腳跳動作。			
	發展階段				
		<p>(一) 達成目標</p> <p>1. 了解並遵守遊戲規則 2. 創造不同的跳房子格式圖形</p> <p>(二) 主要內容/活動</p>	10	小 石 頭 6 顆 、 粉 筆 學 習 單	能 說 出 能 參 與 能 遵 守 能 參 與
	1-1	跳房子 ㄉㄨㄨ ㄉㄨㄨ			
	1-2	1. 教師說明跳房子遊戲規則、玩法、房子的格式圖形： 玩跳房子時，先把小石頭擲向第一格內，然後單腳把它踢			
	2-3	入第二格內，人也跟著單腳前進，直到犯規為止。如果全			
	2-4	部方格都順序跳完，就算是贏了一局。中途犯規者，必須			
2-5	暫停一次，輪下一位選手進行。				
3-2	2. 全班分成六組，使用基本跳房子格式圖形分組競賽。 3. 玩完一輪後，由學生分享經驗。 4. 發下學習單，由學生自行創造不同的格式圖形。				
1-3	跳房子大戰	5			
1-2	1. 選出學生創作中較有挑戰性的六種跳房子的格式圖形。	10			
2-3	2. 全班分成六組，進行比賽。				
2-4	3. 各組獲勝者將進行勝負大對決。				
2-5	4. 勝出者將贏得跳房子高手稱號。				
3-2					
總結階段					
3-1	1. 教師引導學生說出遊戲中所需要的各種技巧，如：步伐要算得精準、落地時身體要保持平衡等…。 2. 教師重複提醒跳躍中、遊戲時，保持距離，請勿推擠。	5		能 說 出	

附錄一：教材資源

第一節	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 2. 兒童音樂-方向歌 3. 哨子 	第三節	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 2. 兒童音樂-PENGUIN'S GAME 3. 呼拉圈 20 個 4. 哨子
第二節	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 2. 兒童音樂-PENGUIN'S GAME 3. 白色粉筆 4. 哨子 	第四節	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD 音響 2. 兒童音樂-PENGUIN'S GAME 3. 小石頭 6 顆 4. 白色粉筆 5. 學習單

附錄二：學習單

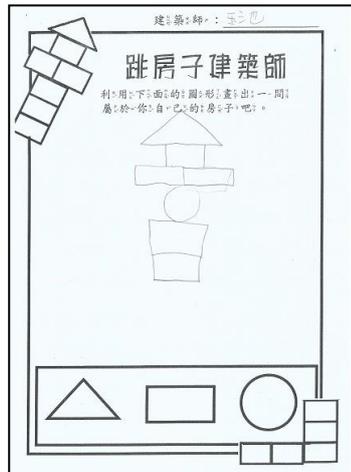
建築師：_____

跳房子建築師

利用以下圖形的圖形畫出一間屬於你自己的房子吧。

教學成果與反思 (供教師組參考)

1. 學習單成果



2. 學習過程剪影

教學過程 紀錄或成果



聽到哨音後依序動作為：單腳獨立 5 秒、換腳獨立 5 秒、雙腳併攏、單腳連續跳 5 下、換腳連續跳 5 下、雙腳站立。



木头人 jump jump 遊戲

教師於另一端隨機發號施令：

- 123 不倒翁(單腳站立)、
- 123 落跑雞(原地單腳跳 3 下)、
- 123 跳跳虎(原地雙腳跳 2 下)。



教師說明規則後，學生分組進行遊戲。



學生體驗跳房子遊戲後，由學生自行創造不同的格式圖形。

教學反思

1. **實踐快樂學習**：課程當中，利用各種小活動來引起學生的學習動機，透過不同活動的規則設定，由簡單到困難的指令，讓學生能夠在挑戰活動中，培養出熟練的技巧，實踐快樂中學習。(文旋)
2. **遊戲中實作評量**：每堂課使用遊戲作為總結與評量，遊戲過程中不僅培養學生團隊精神，也讓學生在競爭中學習彼此的長處，而教師能夠在過程當中觀察與評量，學生是否有達成教師所設定的教學目標。(惠卿)
3. **善用音樂製造歡樂氣氛**：引起動機時，使用學生熟悉的音樂，配合著音樂的律動做複習，讓學生能放下緊張的心情，跟著音樂營造的歡樂氣氛，回憶起各種動作技能，開啟學生一堂課歡樂的開始。(文旋)
4. **小遊戲培養大學問**：透過各種小遊戲培養學生熟練的使用前半腳掌的技能的確非常重要，遊戲的過程當中，學生逐步的學會的教師所安排的目標，最後的確能夠讓學生拋開跑步時沉重的步伐。(惠卿)

感謝夥伴老師們的扶持與鼓勵，教學現場中有夥伴的加油打氣，過程中友陪伴與討論的對象，能讓人在教學過程中不孤單，讓老師們能夠在教學現場中持續燃燒著我們火熱的心。