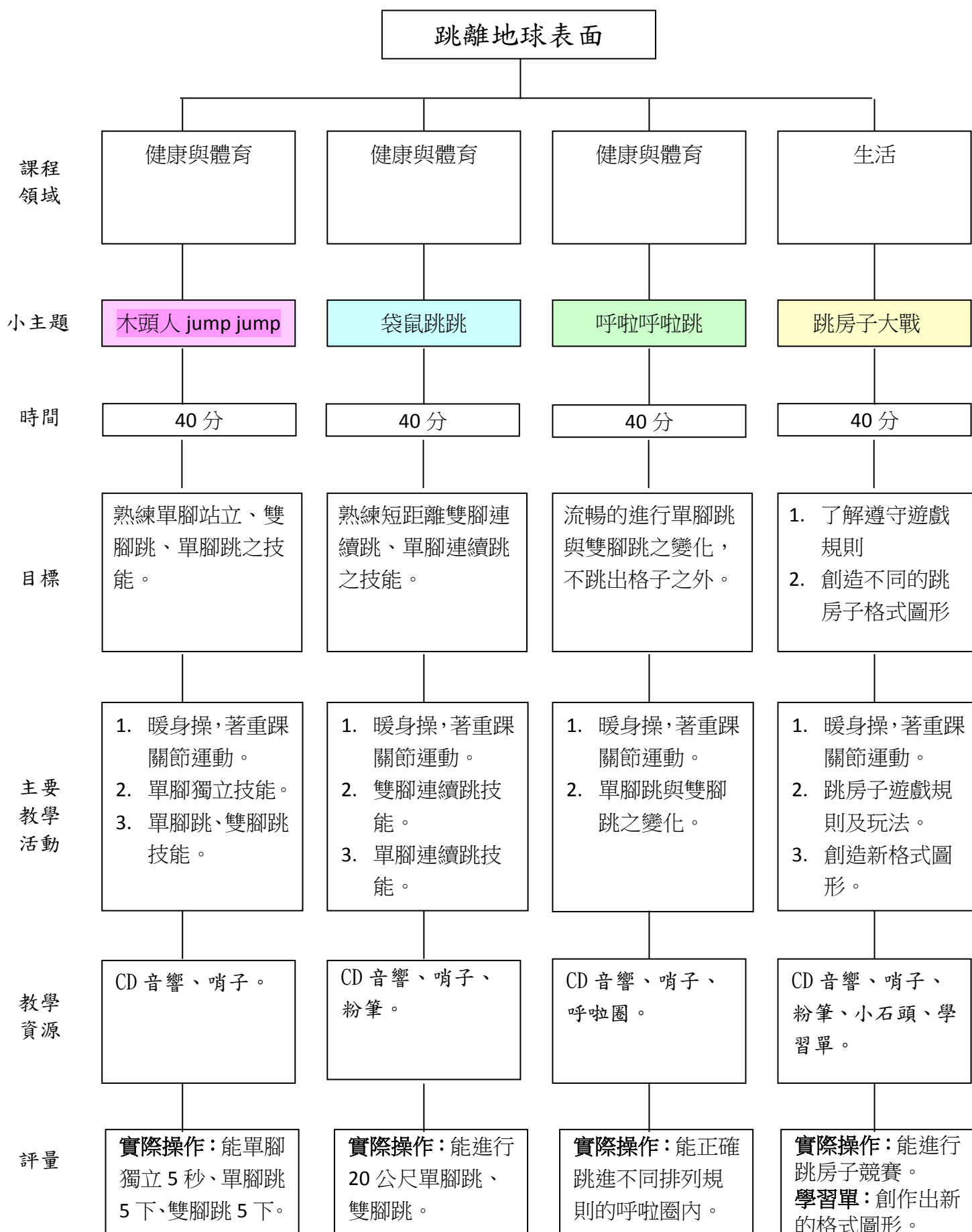


# 教案內容架構圖



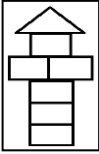
## 教學流程

<b>教學主題</b>	<b>跳離地球表面</b>	<b>設計者</b>	
<b>教學對象</b>	國小一年級	<b>教學時數</b>	160 分鐘(四節課)
<b>教學對象分析</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生已了解跳躍時，膝蓋需微彎、用腳尖輕輕彈跳之技巧。</li> <li>2. 學生已認識前、後、左、右四個方位。</li> <li>3. 學生已熟悉木頭人、進攻堡壘遊戲玩法。</li> </ol>		
<b>教材來源</b>	自編		
<b>設計理念</b>	<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>		
<b>教學內容分析</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
<b>教學目標</b>	<b>九年一貫能力指標</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生長、發展               <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</li> </ol> </li> <li>3. 運動技能               <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</li> </ol> </li> <li>4. 運動參與               <ol style="list-style-type: none"> <li>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</li> <li>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</li> </ol> </li> <li>6. 健康心理               <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> </li> </ol>		
	<b>單元具體目標</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知：能瞭解跳房子遊戲之玩法及規則</li> <li>2. 技能：能依不同情境，自由變換單腳、雙腳跳</li> <li>3. 情意：能專心學習，遵守遊戲規則</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 能了解跳房子遊戲的規則。</li> <li>1-2 能說出跳房子遊戲的玩法。</li> <li>1-3 能創造跳房子不同的格式圖形。</li> <li>2-1 能熟練定點單腳獨立動作。</li> <li>2-2 能熟練單腳、雙腳連續跳之動作。</li> <li>2-3 能熟練的進行短距離連續單腳跳、雙腳跳。</li> <li>2-4 能在行進中流暢的交替單腳、雙腳跳。</li> <li>2-5 能依照不同情境變換單腳、雙腳跳。</li> <li>3-1 能專心聆聽教師說明。</li> <li>3-2 能遵守遊戲的規則及玩法。</li> </ol>	



第 二 節	<b>準備階段</b>				
		<p>(一) <b>課堂準備</b> 操場跑道、CD 音響、哨子、粉筆。</p> <p>(二) <b>引起動機</b></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。			
	<b>發展階段</b>				
		<p>(一) <b>達成目標</b></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) <b>主要內容／活動</b></p>	8		能連續跳
	2-2	<b>短距離雙腳跳、單腳跳</b>		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	<b>袋鼠跳跳</b>	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	<b>分組競賽</b>	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。				
<b>總結階段</b>					
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	<b>準備階段</b>			
		<p><b>(一) 課堂準備</b> 平整空曠場地、CD 音響、哨子、呼啦圈 20 個。</p> <p><b>(二) 引起動機</b></p>	10	
	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。		
	<b>發展階段</b>			
		<p><b>(一) 達成目標</b></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。</p> <p>2. 培養團隊精神。</p> <p><b>(二) 主要內容/活動</b></p>	15	
	2-3	<b>呼拉呼啦跳</b>		哨子、呼 啦圈 20 個
	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 個呼拉圈兩兩排成一列，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。			
2-3	<b>分組競賽</b>		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。		哨子	
	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。			
<b>總結階段</b>				
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…。	5		
	2. 教師重複提醒跳躍中、遊戲時，保持距離，請勿推擠。		能 說 出	

第 四 節	<b>準備階段</b>				
		<p>(一) <b>課堂準備</b> 平整空曠場地、CD 音響、粉筆、小石頭 6 顆、學習單。</p> <p>(二) <b>引起動機</b></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。			
	<b>發展階段</b>				
		<p>(一) <b>達成目標</b></p> <p>1. 了解並遵守遊戲規則</p> <p>2. 創造不同的跳房子格式圖形</p> <p>(二) <b>主要內容/活動</b></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	<b>跳房子 ㄉ ㄨ ㄎ ㄉ ㄨ ㄎ</b>			
	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	<b>跳房子大戰</b>	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					
<b>總結階段</b>					
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

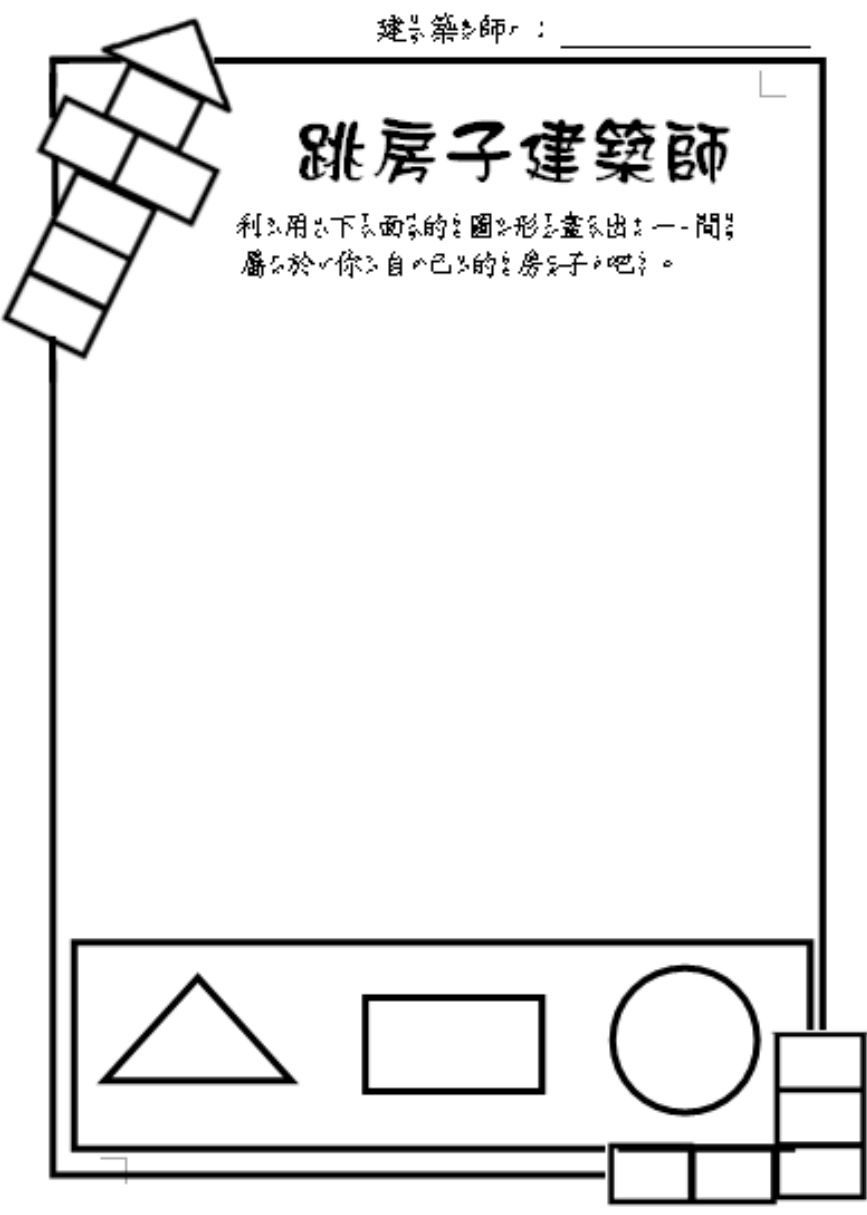
<p>第一節</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CD 音響</li> <li>2. 兒童音樂-方向歌</li> <li>3. 哨子</li> </ol>	<p>第三節</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CD 音響</li> <li>2. 兒童音樂-PENGUIN'S GAME</li> <li>3. 呼拉圈 20 個</li> <li>4. 哨子</li> </ol>
<p>第二節</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CD 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

附錄二：學習單

建築師：\_\_\_\_\_

## 跳房子建築師

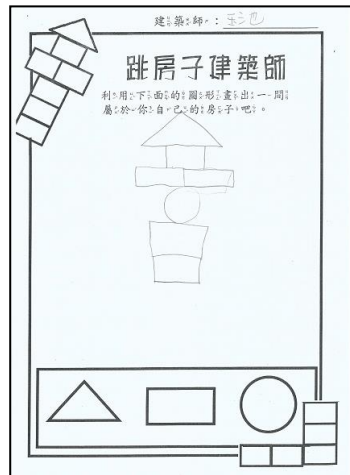
利用以下圖形的圖形畫出一間屬於你自己的房子吧。





## 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。



#### 木頭人 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。