

【第二階段】


領域/科目	健康與體育領域		設計者	蕭明芳、陳菽慈
實施年級	第二學習階段		總節數	7 節
單元名稱	跑跳擲遠我最行			
教材來源/參考	1、FB「體育教學工廠」。 2、Parramon (2008)。250個兒童遊戲。臺北市：三采文化。 3、王梅 (2013)。幸福體育課，會玩又會讀書。臺北市：天下雜誌。			
教學資源/設備	空曠的場地、有網子的場地、壘球 10 顆、呼拉圈、粉筆、兩張椅子。橡皮筋纏繞成 12 條繩子、彈力繩、小欄架			
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	領綱 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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，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-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，促進身心健康。
	學習內容	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	透過5E教學策略，以實驗活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現(健體-E-A1)，並透過實驗、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動有關的遊戲活動，經由與同儕合作與有效溝通(健體-E-B1)，發揮團隊精神(健體-E-C2)，追求更加的運動表現。			

學習目標

1. 學習跑、跳與投擲的遊戲(Ga-Ⅱ-1, 2c-Ⅱ-1, 2c-Ⅱ-2, 2c-Ⅱ-3)。
2. 學習跑、跳與投擲的相關的基本技巧與練習策略(Ga-Ⅱ-1, 1c-Ⅱ-1, 1d-Ⅱ-1, 3c-Ⅱ-2)。
3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性(Ga-Ⅱ-1, 1c-Ⅱ-1)。

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	起跑—身體重心與反應速度	
	2	賽跑遊戲(1)—加速度	
	3	賽跑遊戲(2)—接力	

	4	跳高遊戲—行進速度、起跳角度與距離	本節
	5	跳遠遊戲—前導腳與起跳腳概念	本節
	6	擲遠遊戲(1)—行進速度與投擲距離	
	7	擲遠遊戲(2)—壘球擲遠	

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 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點： 跳高遊戲—助跑速度、起跳角度與距離</p> <p>※教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、有軟墊的場地 二、12 張椅子 三、橡皮筋繩子 6 條 四、圓盤數個 五、兩種顏色的膠帶 六、大曬衣夾 12 個 七、小曬衣夾數個 <p>※教學活動內容</p> <p>一、動員活動(Engagement) (8mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 確認人數，提醒安全。 (二) 連續雙足跳遊戲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成 6 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 在地面每 40 公分放置一個圓盤，請學生排成一排依序跳過。 (2) 以團隊方式進行，並觀察同儕間表現。 (三) 連續單足跳遊戲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 火車搭肩單足跳，每組形成一列火車，用搭肩膀的方式小組同時出發。 (2) 第一次右足單足跳 5 公尺，再換成左腳 5 公尺。 <div style="text-align: center;">  </div>	<p>透過小組搭肩單足跳遊戲，能讓同組成員間進行溝通與合作(健體-E-C2)</p>

二、實驗活動(Experiment) (10mins)

(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「小組是如何配合才完成單足跳遊戲？」。

(二) 跳躍河溝

1. 教學情境設定：有軟墊的場地，將繩子用大曬衣夾固定在椅子上，有三種情境-最高(繩子在椅背上)、中間(繩子在椅子座位上)、最低(繩子在在椅腳距地面約 10 公分高)。
2. 人員：將全班分成三組。
3. 規則：

(1) 依序排隊進行活動內容，第一次各組都從最低的高度進行單腳起跳的挑戰，之後再調整為中間高度，次數為 2-3 次。

(2) 每一位同學在做動作時，同組的其他同學要做觀察。觀察重點為：1. 用哪隻腳起跳？2. 加入助跑後，是否能跳得比較高？

三、解釋活動(Explanation) (15mins)

(一) 集合學生。

(二) 請學生分享「選擇左腳還是右腳起跳，原因為何？」、「加入助跑後，是否能跳得比較高？」

(三) 教師在各組椅子前面的地板上，有放置兩種不同顏色的標誌(代表起跳位置)，其中一條比較靠近繩子，另一條距離較遠，請學生觀察，在有助跑加速度下，要靠近繩子起跳，還是要和繩子保持一點距離再起跳(哪一種顏色的標誌)，才能順利跳過繩子呢？

(四) 調整繩子的高度到椅背高，各組學生輪流去挑戰跳不同的高度，次數為 2-3 次。

(五) 讓學生自行選擇高度，挑戰連續跳躍兩條繩子，次數為 3 次，並記下成功跳躍的次數(利用小曬衣夾)。

四、闡述活動(Elaboration) (4mins)

(一) 引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「起跳的加速度和起跳距離間的關係為何？」、「要跳過不同高度的繩子，在動作要領上有什麼不同？」教師可提醒跳高繩和低繩的動作要領是指：1. 加速度的快慢。2. 起跳時，起跳腳要大力踩，能得比較高。3. 手部的動作帶動。

(二) 邀請不同的學生來闡述。

(三) 總結學生的發現。跳高需要有助跑加速度、起跳腳用力踩地，及配合手部的帶動。

透過觀察同學的起跳動作，及自身實際體驗跳有高度的繩子，進而去思考跳高遊戲須具備的動作要領。(健體-E-A2)

	<p>五、評價活動(Evaluation) (3mins)</p> <p>(一) 引導學生自評「在哪種高度表現最好？成功的次數達幾次」、「還想改進的地方是什麼？」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p>	
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>學習重點暨核心素養 呼應說明</p>
<p>第 5 節</p>	<p style="text-align: center;">本節重點： 跳遠遊戲—前導腳</p> <p>※教師教學準備</p> <p>一、空曠的場地。</p> <p>二、兩張椅子。</p> <p>三、橡皮筋纏繞成8條彈力繩；小欄架。</p> <p>四、大曬衣夾16個</p> <p>※教學活動內容</p> <p>一、動員活動(Engagement) (12mins)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全。</p> <p>(二) 障礙賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成4組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及彈力繩。 (2) 遇到小欄架需以「跳躍」方式通過；遇到彈力繩則需用「慣用腳起跳」的方式通過。 <p>二、實驗活動(Experiment) (12mins)</p> <p>(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何迅速的通過小欄架與彈力繩？」</p> <p>(二) 攻佔城堡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成4組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個小欄架與彈力繩。 (2) 遇到小欄架需以「跳躍」方式通過，彈力繩則要用「前導腳」帶動的方式前進，並結合攻佔城堡規則。 (3) 遇到對手需猜拳，贏的繼續前進，輸的需返回隊伍排隊，下一人儘快遞補。 	<p>攻佔城堡富有挑戰性，是學生很喜歡的遊戲方式(2c-II-3)，過程中透過欄架，與彈力繩讓學生用跳躍的方式通過(3c-II-2)</p> <p>能與同學透過遊戲進行互動，並遵守遊戲規則，達成團隊目標，表現運動精神(健體-E-B1)</p>



三、解釋活動(Explanation) (10mins)

- (一) 集合學生。
- (二) 詢問學生「如何快速的攻佔城堡?」、「通過彈力繩時，前導腳該如何做?」
- (三) 引導學生思考可能的原因(不給答案)
- (四) 再次進行攻佔城堡比賽。

四、闡述活動(Elaboration) (3mins)

- (一) 引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何快速跳過欄架與彈力繩，並結合前導腳與起跳腳的概念」。
- (二) 邀請不同的學生來闡述。
- (三) 總結學生的發現。跳欄架與彈力繩時，需注意起跳的距離、起跳的方式(雙腳立定跳、單腳跨越)、起跳速度……等，都會影響是否能成功跳過。

五、評價活動(Evaluation) (3mins)

- (一) 引導學生自評「跳彈力繩的表現」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?
- (二) 預告下節課操作「擲壘球」的遊戲。

透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)