

壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：挑戰類型運動(田徑)
- 二、教材原始學習階段：第五學習階段
- 三、原始作者：陳菽慈
- 四、教學實驗學習階段：第五學習階段
- 五、教學者：陳菽慈

貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		教學者	陳菽慈
實施年級	第五學習階段		總節數	3節，實施第2節課
單元名稱	田徑-耐人尋味(2)-跨出障礙			
教材來源/參考	自編、體育教材教法叢書、體育課好好玩			
教學資源/設備	欄架 6 個(替代器材)、白貼 1 卷、皮尺 1 卷、角錐 10 個、小欄架 10 個			
學習重點	學習表現	<p>1d-V-1分析各項運動技能原理。</p> <p>1d-V-2評估運動比賽的各項策略。</p> <p>2d-V-2展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>2d-V-3體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。</p> <p>3d-V-2應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-V-3規劃與反省個人體適能與運動技能的</p> <p>4d-V-2主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。</p>	領綱核心素養	<p>健體-U-A2</p> <p>具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康問題。</p> <p>健體-U-A3</p> <p>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>健體-U-B3</p> <p>具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>健體-U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神。</p>
	學習內容	Ga-V-1 <u>跑、跳、推擲</u> 的基本技術		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	<p>1. 設計情境與脈絡化的活動將遊戲與運動知能概念的協助來學習田徑的基本動作技術(1d-V-1, 1d-V-2, 4c-V-3, 4d-V-2)。</p> <p>2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解中長跑、障礙賽的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題 (2d-V-2, 2d-V-3, 4c-V-3, 4d-V-2)。</p>			

學習目標

1. 銜接國中階段的基本能力與活動，進一步至田徑運動中中長距離體驗與障礙賽，從田徑中最重要挑戰自我增進信心等活動，融入體育知能達到運動技能與團隊表現，建立自我身心素質提升，創造出良好運動情境，以利學生更好學習發展(1d-V-1, 1d-V-2, 4c-V-3, 4d-V-2, 健體-U-A2, 健體-U-A3)。
2. 透過 5E 課程，生活情境與促進思考，引導學生創造力與批判力，建立屬於自我運動人生 (2d-V-2, 2d-V-3, 4c-V-3, 4d-V-2, 健體-U-B3, 健體-U-C2)。

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	耐人尋味(1)-中長距離	
	2	耐人尋味(2)-跨出障礙	V
	3	耐人尋味(3)-中長距離障礙賽	
	4	跳躍奇蹟(1)-三級跳遠	
	5	跳躍奇蹟(2)-三級跳遠	
	6	發光五環旗-奧林匹克運動員	

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 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點： 耐人尋味(2)-跨出障礙</p> <p>※教師教學準備 一、操場。 二、角錐 10 個。 三、欄架 6 個(替代器材)。 四、小欄架 10 個。</p> <p>※教學活動內容 一、動員活動(Engagement) (一) 確認人數，提醒安全。 (二) 熱身活動-你追我跑 1. 教學情境設計：40mx40m 場地。 2. 活動內容：兩人一組，學生說要用雙手指碰對方的肩膀才能算完成交換，碰到時要把道具放地上，並自轉一圈後才能去追另一人。 3. 教師可以變換追逐的方式 (走、螃蟹走、跳步走等)。 (三) 欄架活力操 1. 教學情境設計：關卡 4 個循環跑關(每個關卡有兩種難度)。 2. 人員：分成 4 組，數人一組。 3. 活動內容： (1) 關卡(一)：坐姿模仿跨欄動作前軀體伸展+擺臂(90 度/45 度)。 (2) 關卡(二)：欄架三個跨步走跨越欄架走過去(正常高度欄架/倒欄架)。 (3) 關卡(三)：站立、走或慢跑中快速反覆做擺動腿或提拉起跨的動作(墊步/連續)。</p>	<p>透過活動安排可認識欄架的運動技能與評估運動比賽的策略進行同學間的運動鑑賞與評析能力(1d-V-2, 2d-V-2, 健體-U-A2)</p>

(4) 關卡(四)：角錐三個左右連續跑(角錐/線)。

二、實驗活動(Experiment)

(一) 概念引導：請回想剛剛的活動，並思考「欄架運動中髖關節的柔軟度如何活動到?」、「欄架運動中重要技術有哪些?」

(二) 跨出障礙(1)

1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐。
2. 人員：分成 4 排。
3. 活動內容：
 - (1) 放於 15 公尺處放三種難度正常低欄高度、欄架倒放與角錐。
 - (2) 請學生根據自己的狀況自行輕鬆隨意跳躍過去。
 - (3) 活動過程中，請算出從起跑至欄架中步數次數。

(三) 跨出障礙(2)

1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐。
2. 人員：分成 4 排。進行活動。
3. 活動內容：
 - (1) 量好自己起跑至第一欄步數、注意上身保持前傾角度，步幅隨加速拉大，以維持最高速起跨第一欄架。
 - (2) 欄前重心提高。
4. 活動重點：
 - (1) 讓學生主動示量出怎麼樣的前導腿與起跳腿的起跳距離最適合?為什麼?
 - (2) 利用白貼讓學生重複實作與討論。

(四) 跨出障礙(3)

1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐各 x3。
2. 人員：分成 4 排，進行活動。
3. 活動內容：
 - (1) 切欄動作及收腿動作：前導腿與起跳腿的延伸。
 - (2) 上身前傾但不強調前壓式動作。
 - (3) 學生自行選擇難易度。

三、解釋活動(Explanation) (10mins)

(一) 集合學生。

(二) 詢問學生「怎麼選擇難度進行欄架高度?」、「過欄架時的身體中心擺放位置。」

(三) 引導學生思考可能的原因

(四) 回到活動中再進行一次觀察與實作跨出障礙(1)。

(五) 再次引導學生思考跨出障礙(2)，實作跨出障礙(3)內容。

四、闡述活動(Elaboration) (5mins)

(一) 引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「對方在進行中長訓練時，你觀察到什麼內容」

(二) 邀請不同的學生來闡述。

(三) 總結學生的發現。

五、評價活動(Evaluation) (5mins)

培養對於欄架運動的概念與體育知識堆疊，並面對運動情境能勇敢挑戰進行自身能力得選擇(3d-V-2, 健體-U-B3)。

	<p>(一) 引導學生自評「自己是否勇於努力挑戰難易度」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二) 介紹下一堂課程為耐人尋味(3)-中長距離障礙賽。</p>	
--	---	--