

核心任務架構之分期學習目標(2020.07.28版)

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
田徑 跳遠	能在包含不同跑、跳、跨姿勢的遊戲中展現平衡與協調。	在遊戲中展現不同方向、距離、高度的跳躍動作。 能以安全的落地姿勢完成跳躍的遊戲動作。	能做出助跑銜接起跳及落地的基本動作。 能覺察助跑速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。 能與夥伴討論如何增進跳遠表現的練習方式。 能了解跳遠簡單的運動規則(丈量位置、起跳位置)。	能找到適合自己的起跑點，並以合適的助跑、起跳、空中與落地動作來進行跳遠的挑戰。 了解田徑跳遠的規則，能與夥伴合作進行跳遠練習與挑戰所需的觀察、測量。	了解田徑跳遠的規則，並能擔任裁判與測量。 了解跳遠的技能原理，能擬定與執行可提升跳遠成績的練習，並以此協他人或自我進。 能以有效率的方法來進行跳遠的挑戰，追求個人最佳成績。

一、術科課程主題：小學組—田徑跳遠（入門期）

二、設計者：陳嘉琪老師/新北市新興國小

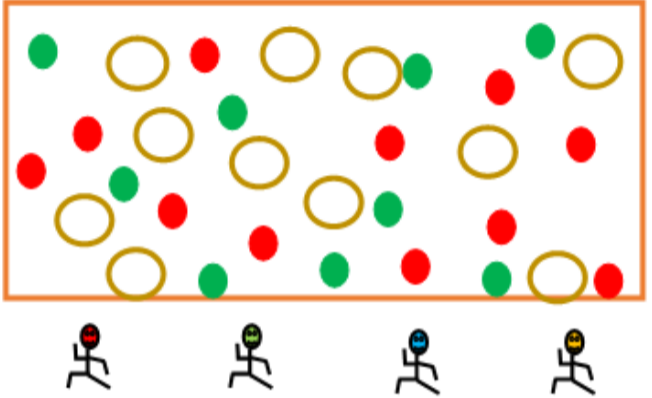
三、單元學習目標與核心問題設定

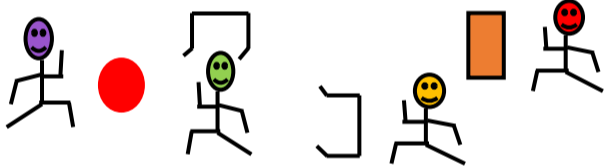
學習重點	學習表現	認知 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 情意 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 技能 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 行為 4C-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	教材 核心 問題	如何安全落地? 如何找到合適的助跑距離? 如何維持身體在空中的平衡?
	學習內容	GA-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
核心素養		自主行動-健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 社會參與-健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習目標		透過跳躍的體驗活動做出不同方向、距離及高度的跳躍動作，並說出身體的所產生的感覺(1c-Ⅱ-1)、(2d-Ⅱ-1)。 藉由跳躍活動的體驗和討論，描述出安全的落地方式，及合適的助跑路線。(3c-Ⅱ-2)、(4C-Ⅱ-2)。		

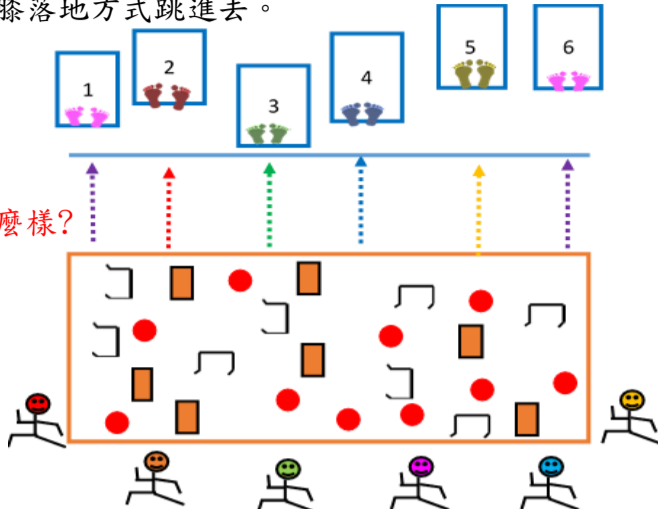
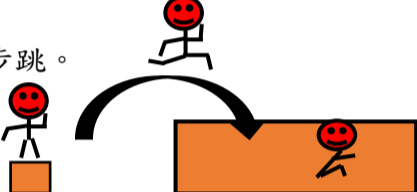
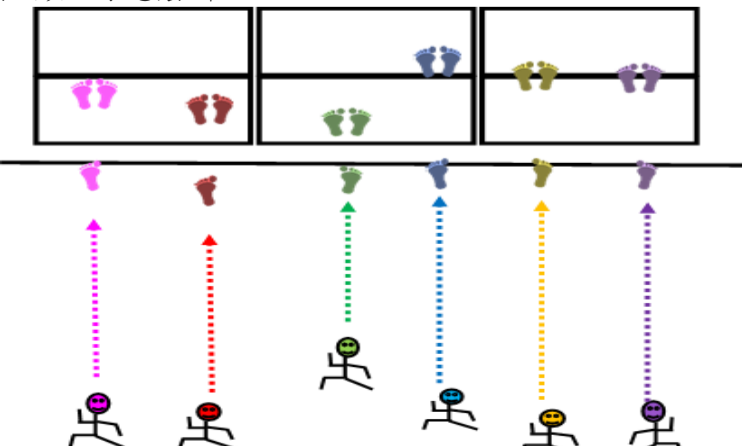
四、單元課程大綱（以該單元於 109-1 實際授課節數來規劃，無須寫滿六節課）

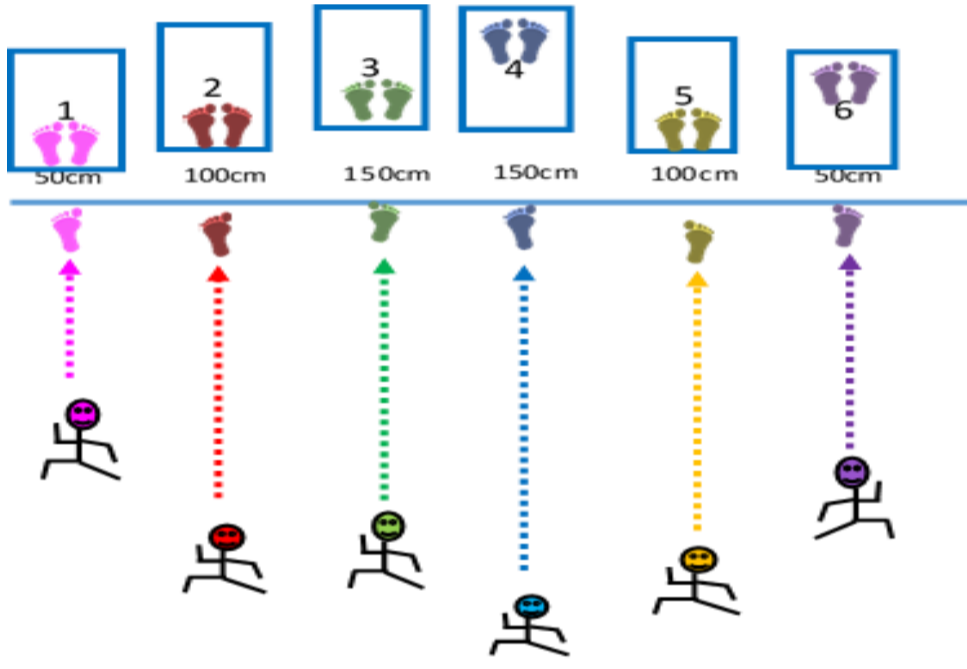
節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	單腳轉換雙腳的身體控制，以及安全的落地姿勢學習。	助跑後銜接起跳的動作體驗，及完成不同情境的障礙物練習。	不同騰空姿勢的體驗，爭取在空中完成動作的時間。	不同跳遠距離的挑戰。		
使用教學活動	準 1 主-1	準-2 主-2	準-3 主-3	綜-1		

五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準-1</p> <p>【小青蛙的旅行】</p> <p>一、學習目標:體驗單腳與雙腳的轉換及身體控制能力。</p> <p>二、引導情境:想像自己是一隻小青蛙,要從池塘出發去旅行,須越過池塘才能前進。</p> <p>三、場地介紹:中圈是大荷葉、圓片是浮萍。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不分組,自己選擇移動的路徑。 2. 動作設定:看到中圈使用雙腳、看到圓片使用單腳。 3. 不可以踩在沒有器材的地方,會掉到水裡。 4. 在遊戲進行時,要觀察周圍環境避免碰到別人。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請聽老師的指令移動,指令結束停在原地等待下一個指令或是通過目標後回到起點集合 2. 遊戲指令: <ol style="list-style-type: none"> A. 需跳過幾片荷葉(圓圈)。 B. 需跳過幾片浮萍(圓片)。 C. 需跳過幾片荷葉與浮萍。 3. 討論分享 <ol style="list-style-type: none"> A. 單腳轉換雙腳時會不會卡卡的? B. 要如何跳才能跳得順暢,且能維持平衡? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過平面的器材的引導,讓學生自然做出跳遠的基礎動作(跑、單腳跳、雙腳跳)。 2. 學生在進行跳躍的移動時,必須要保持身體的平衡。 	<p>場地選則: 草地或空地。</p> <p>器材使用: 防滑圓片*24 敏捷圈*18 力波墊*6。</p>
<p>主-1</p> <p>【小青蛙的足跡】</p> <p>一、學習目標:體驗不同情境的跳躍目標,學習安全的落地姿勢。</p> <p>二、引導情境:小青蛙要決定從哪一塊大石頭出發去旅行。</p> <p>三、場地介紹:中圈是大荷葉、圓片是浮萍,跳箱是小石頭,軟墊是大石頭。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分6組,小組自己選擇移動的路徑及目標。 2. 動作設定:看到中圈使用雙腳、看到圓片使用單腳、小石頭單腳雙腳都可以,軟墊是目標。 3. 不可以踩在沒有器材的地方,會掉到水裡,跳到軟墊目標後,回到起點集合。 4. 在遊戲進行時,要觀察周圍環境避免碰到別人。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇目標後,進行路線規劃。 2. 進行小組模仿跳,前一人出發,後面進行路線觀察與模仿。 3. 選擇想挑戰的目標,經小組討論後,領取各組的器材(圓片*6、敏捷圈*4、跳箱*1、軟墊*1) 4. 給予3-5分鐘規劃擺放各組的挑戰路線。 5. 開始體驗挑戰自己設計的路線。 6. 討論分享。 <ol style="list-style-type: none"> A. 在操作的過程中觀察到什麼?有什麼想法? B. 請問學生最後進到大石頭(目標軟墊)時是使用單腳著地,還是雙腳著地?兩種動作有何差別? C. 請問怎麼樣的落地姿勢比較安全? 7. 請每組分享討論後,再次體驗遊戲路線。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因每個學生的能力不同,可自行選擇適合自己的移動路徑,刺激學生的思考。 2. 此活動為強調安全落地的學習體驗,除了平面的器材外,增加一個有高度的小跳箱,以及放置防摔軟墊或強化落地時的感受。 3. 經由小組討論,讓學生自行設計挑戰跳躍路線。 4. 讓學生藉由體驗及觀察,能描述並做出安全的落地姿勢。 5. 安全的落地姿勢為:雙腳屈膝落在墊子上。 	<p>場地選擇:草地或空地。</p> <p>器材選用: 防滑圓片*24、敏捷圈*18、跳箱*6、軟墊*6。</p> <p>補充說明: 軟墊可視距離擺放,若是距離近的可使用呼拉圈、力波墊較輕的器材取代;若是距離遠則一定要使用軟墊進行保護。</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準-2</p> <p>【小青蛙的培訓】</p> <p>一、學習目標:體驗不同情境的跳躍練習。</p> <p>二、引導情境:小青蛙要展開冒險之旅前,要進行能力培訓。</p> <p>三、場地介紹:圓片是小水坑、欄架是小樹叢、紙箱是大石頭。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 不分組,選擇適合自己的障礙物進行挑戰。 動作設定:看到圓片(或飛碟盤)、欄架、紙箱,可自行決定跳躍的方式。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生想想看,當前方出現障礙物時,你可以怎麼樣跳躍過障礙呢?(跳躍的條件為:雙腳需同時離開地板) 嘗試使用不同的跳躍方式,建議的跳躍方式有:單腳跳、雙腳跳、跨越...等。 老師會有兩聲哨音做引導,聽到嗶二聲,出發尋找自己想要挑戰的障礙物;聽到嗶一聲,使用任一方式跳躍自己選擇的障礙物(當老師哨音沒響時請持續跳)。 二人一組進行模仿跳,跟隨者須模仿領導者的路線移動。 <ol style="list-style-type: none"> 從任一底線出發,需移動至對面的底線才算完成。 在移動的途中須完成(3、4、5...等,老師可下數量指令)個障礙物。 領導者可以自行選擇移動的路線及使用的跳躍方式,跟隨者進行模仿。 完成一次挑戰後,進行角色互換。 教師提問: <ol style="list-style-type: none"> 哪種情境的障礙物,那些可以使用跨越、那些可以使用單腳跳、那些可以使用雙腳跳?那些時候需要助跑跳? 在操作雙腳跳、單腳跳、跨跳、助跑跳的動作時,身體有什麼感覺? 哪一種跳躍姿勢比較容易順暢地跳過障礙物?為什麼? 	<ol style="list-style-type: none"> 場地有許多器材,有高的紙箱、有低的欄架、有更低的飛碟盤,自行選擇想挑戰的情境,並進到場地裡面。 器材的選用目的是希望創造不同情境的障礙物,促使學生做出起跳的動作。 器材建議高度:紙箱 40-50cm、欄架 20-30cm、飛碟盤 5-10cm。 建議的跳躍方式有:單腳跳、雙腳跳、跨越、助跑跳。 老師觀察學生使用不同跳躍方式的躍過障礙物,讓學生描述操作時的身體感覺,並展示、模仿,再次挑戰。 	<p>場地選擇: 草地或空地。</p> <p>器材選用: 飛碟盤*12 欄架*12 紙箱*12</p>
<p>主-2</p> <p>【小青蛙的冒險】</p> <p>一、學習目標:流暢的助跑並銜接起跳動作,完成不同情境的礙障物練習。</p> <p>二、引導情境:小青蛙要選擇要去的島嶼玩,但路上遇到許多障礙物需一一躍過才能抵達,可使用任一跳躍方式。</p> <p>三、場地介紹:軟墊是島嶼目標,圓片是小水坑、欄架是小樹叢、紙箱是大石頭。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 可視活動場的決定分組數。 使用助跑跳的方式進行遊戲挑戰,自己選擇移動的路徑及目標。 將島嶼目標距離稍微拉遠一點,給予學生助跑的空間。 動作設定: <ol style="list-style-type: none"> 軟墊為島嶼-需使用雙腳跳進的方式落地。 圓片、欄架、紙箱皆為障礙物。 跳躍時雙腳需騰空離地,不可碰到器材。 在遊戲進行時,要觀察周圍環境不可以碰到別人。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 聽老師指令進行移動,經過的障礙物不能重複。 遊戲指令: <ol style="list-style-type: none"> 數量設定:設定特定數量,讓學生自行選擇移動的路徑以及想挑戰的障礙物。 分數設定:飛碟盤為1分、欄架為2分、紙箱為3分,依照老師指定的分數,選擇移動的路線並完成分數的任務(ex:10分=三個飛碟盤得3分+二個欄架得4分+一個紙箱得3分) 增加速度:將同樣的器材合併在一起(有的1個、有的2個、有的3個),將器材距離變遠。 	<ol style="list-style-type: none"> 透過不同情境的障礙物引導,讓學生自然的做出跳遠的起跳、跨越以及落地動作的練習。 遊戲引導時,無需特別強調特定動作的展現,讓學生透過體驗去探索,該如何解決當下的困難。 在主2操作遊戲引導之C.增加速度時,可將前面的A.數量設定及B.分數設定融入到C的指令中。 教師觀察學生是否能做到助跑後流暢的銜接起跳動作,並跳過障礙物。 <ol style="list-style-type: none"> 助跑銜接起跳要流暢。 不能在起跳前停頓。 <p>課程調整或銜接:</p> <ol style="list-style-type: none"> 主2課程可與主1的概念結合,讓學生自行規劃路線並進行挑戰。 	<p>場地選擇: 草地或空地。</p> <p>器材選用: 飛碟盤*12、 欄架*12、 紙箱*12、 軟墊或力波墊*6。</p> <p>補充說明: 若沒有紙箱也可使用中高型的欄架取代。</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>D. 增加任務:完成老師的指定任務後，選擇想挑戰的島嶼，登島時的動作須在起跳線前進行起跳動作，並以雙腳屈膝落地方式跳進去。</p> <p>3. 小組討論與分享</p> <p>A. 要怎麼才能順利的跳過障礙物?</p> <p>B. 你如何決定自己的助跑距離?</p> <p>C. 助跑後，如果在起跳前停頓會怎麼樣?</p> 		
<p>準-3</p> <p>【小青蛙的拍照 pose】</p> <p>一、學習目標:體驗騰空的感覺。</p> <p>二、引導情境:小青蛙要去島嶼打卡拍照，現在非常流行跳拍，在拍照前進行原地練習。</p> <p>三、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 分6組，進行原地跳拍的練習。 自行創意造型，可建議姿勢有: 空中瑪莉歐、空中團身跳、空中後勾腳跳、空中跑步跳。 <p>四、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 在原地練習跳拍的空中姿勢。 從跳箱上向上跳躍，進行跳躍姿勢的騰空練習，落在軟墊上。 小組互相觀摩及練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生進行原地的跳躍練習，可引導後續助跑銜接起跳的重要性。 將跳遠的蹲踞式、挺身式、走步式的動作概念包裝在拍照姿勢裡，讓學生進行體驗。 	<p>器材使用: 豆腐軟墊*6 矮跳箱*6</p>
<p>主-3</p> <p>【小青蛙的打卡景點】</p> <p>一、學習目標:不同騰空姿勢的體驗，爭取在空中完成動作的時間，並保持身體平衡。</p> <p>二、引導情境:小青蛙登島後，要到島上的地標景點拍照留念。</p> <p>三、場地介紹:軟墊為打卡景點區、白線為起跳線。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 分6組，進行助跑跳的打卡練習。 落地時，必須使用雙腳屈膝落地。 必須在起跳線前進行助跑及起跳。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 小組每人自行選擇一個空中姿勢進行練習，自己抓助跑距離，小組輪流進行練習。起跳後在空中做出指定動作後，使用第一節學習的安全落地姿勢進行落地(雙腳屈膝方式)。 體驗挑戰，完成自行創意造型可得1分、空中團身跳得1分、空中瑪莉歐得2分、空中後勾腳跳得2分、空中跑步跳得3分。 給予小組練習的時間，時間結束後，統計完成哪些姿勢得了多少分? 小組討論與分享 <ol style="list-style-type: none"> 你使用的助跑距離有幾步?為什麼? 為什麼選擇這個空中姿勢? 你要如何讓自己在空中停留久一點? 做動作的時候有遇到什麼困難?你怎麼解決呢? <p>4. 請小朋友分享與示範。</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 跳遠的基本動作涵蓋:跑、起跳、騰空、落地。 設計在空中拍照的姿勢，讓學生體驗並思考如何爭取在空中完成動作的時間，可回推起跳的高度以及助跑速度的所帶來的影響。 老師可以觀察學生，是否能做到助跑起跳後，在空中做出拍照姿勢，並能做出雙腳屈膝落地，保持身體平衡。 活動變化: <ol style="list-style-type: none"> 可以在起跳線與跳遠軟墊中間增加障礙物，增加挑戰的難度。 可以在其中幾個起跳線上擺放不同高度的跳箱，增加起跳騰空的高度，體驗起跳高度所帶來的影響。 <p>補充說明: 在跳遠的比賽中，除了助跑及起跳很重要之外，在技術層面著重騰空的動作及時間，向前起跳的騰空高度越高，跳得也就越遠，在空中停留的時間就會越長。因此入門級的教學設計不會著重動作的正確性，而是著重身體控制與體驗。</p>	<p>器材使用: 豆腐軟墊*6 長繩*1 (標示起跳距離) 標示錐*30 (標示起點。) 建議可以擺放跳高式的軟墊增加保護作用。</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>綜-1</p> <p>【小青蛙的挑戰】</p> <p>一、學習目標:選擇不同的跳遠距離，進行自我挑戰。</p> <p>二、引導情境:快樂島嶼正在舉行跳遠比賽，小青蛙決定要參加跳遠比賽。</p> <p>三、場地介紹:軟墊為挑戰目標，距離分別為 50cm、100cm、150cm、150cm、100cm、50cm；軟墊上分別標示落點距離，每 50cm 進行標示。</p> <p>四、規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分 6 組，進行跳遠比賽的練習。 2. 落地時，必須使用雙腳屈膝落地。 3. 必須在起跳線前進行助跑及起跳。 4. 落地的距離須以後腳跟做為落點判定。 <p>五、遊戲引導:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自行選擇要從哪個目標開始挑戰。 2. 自行丈量助跑距離，並標示起跑點。 3. 選擇好要練習的目標及助跑距離後，開始進行跳遠挑戰。 4. 目標線及墊子上的每條標示線皆為 50cm，看自己最多能跳過多少格線。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將前幾節的遊戲設計所培養的專項能力，包含在此節課展現，藉由情境的引導，讓學生自己嘗試規劃助跑距離及起跳方式，並思考要如何跳進目標，記錄自己可以跳多遠。 2. 活動變化: <ol style="list-style-type: none"> A. 可以在起跳線與跳遠軟墊中間增加障礙物，增加挑戰的難度。 B. 可以在其中幾個起跳線上擺放不同高度的跳箱，增加起跳騰空的高度，體驗起跳高度是否能促進跳遠的距離。 <p>補充說明: 田徑的項目的訓練及教學，會透過許多輔助性的學習活動，促進專項能力的表現，入門階段的學習，著重體驗及探究，讓學生可以透過遊戲設計的活動，遷移該專項能力。</p>	<p>器材使用:</p> <p>軟墊*6</p> <p>長繩*1</p> <p>標示錐*30</p> <p>學習單</p>

學習單

小青蛙跳遠比賽學習單

班級:

座號:

姓名:

目標距離	通過打勾	挑戰的難度 1~5 星，你給幾顆星?為什麼?	請畫出你在跳躍時，所展現的空中 pose
50cm			
100cm			
150cm			
我跳過最遠的距離是多少?			
我是如何完成的? (若有助跑跳請記錄自己跑了多少步)			
如何才能跳得比較遠?			

田徑跳遠入門期教學概念圖

(設計者:蕭明芳老師/新北市後埔國小)

