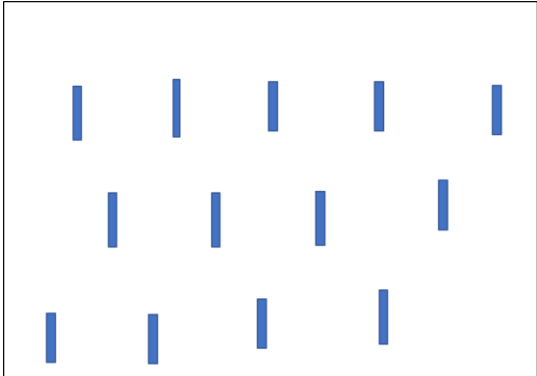
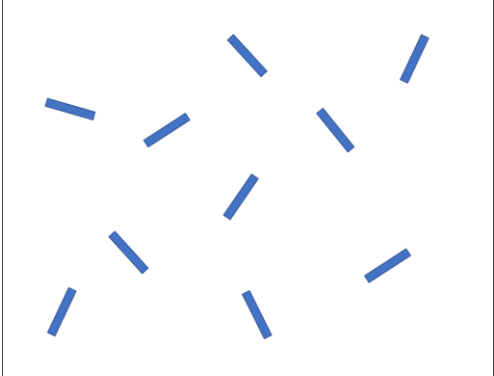


田徑教學模組(跳)-第二學習階段

一、教學設計理念說明：

本單元課程規劃，主要是依據**田徑**的挑戰**特性**與遊戲的**概念**而形成「ENJOY」之教學模組架構，透過趣味的熱身活動(Engagement)、田徑的情境(new Situations)轉換，使兒童能運用「走、跑、跳、擲」技能體驗挑戰(just Challenge)活動，同時在遊戲中學習觀察(Observation)遊戲的過程與結果，進而了解田徑所要發展的概念與成功體驗的反思分享(Yes, we made it!)

二、教學單元設計

學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。
學習表現	可依老師現場教學需求彈性選擇及調整。
設計者	林國榮(新北永福)、黃健富(新北中山)、廖政彥(新北板橋)
教學架構	教學活動
E1	<p style="text-align: center;">◎跳跳跳「原地連續跳」</p> <p>活動目的 一、明瞭各種原地連續跳的動作要領和安全的練習方法，培養跳的能力。 二、進行暖身活動，對於學習產生興趣。</p> <p>1. 學生將繩材以直/橫向放於地面 2. 依照老師的動作指令進行跳的變化</p> <p>原地：屈膝蹲跳、交叉跳 前後方向：雙腳前後跳、單腳前後跳、弓箭步跳 左右方向：雙腳左右跳、開合跳、橫向左右單腳跳 旋轉：90 度轉跳、180 度轉跳</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">圖 1 場地分配圖</p>
N1	<p style="text-align: center;">◎跑跳格子遊戲「移動連續跳」</p> <p>活動目的 一、明瞭在跑跳格子遊戲的動作要領和安全的練習方法。 二、在跑跳格子遊戲中做出串聯各種跳的動作。 三、對跑跳格子遊戲產生興趣，並認真練習。</p> <p>1. 教師圖示「練習」遊戲器材介紹及場地布置說明。</p>

2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。
3. 教師「練習」遊戲規則說明
 - (1) 動作技能：立定跳（兩腳連續跳）、單腳連續跳、跨步跳（單腳起跳）、連續跨步跳（兩腳交互跳）、轉身跳
 - (2) 操作方法(階段性引導練習)

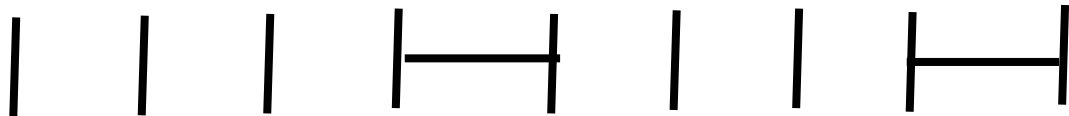
初級：每個方格皆以雙腳連續跳躍，到達雙方格時，雙腳打開下蹲落地。

中級：單方格使用單腳跳，雙方格使用雙腳下蹲落地。

高級：每個方格以雙腳（單腳）連續跳躍，到達雙方格時，旋轉 90 度或 180 度雙腳下蹲落地。
 - (3) 教學方法

綜合跳法~由教師訂定動作技能，透過口訣引導學生操作

創意編排~由學生訂定動作技能，自編口訣操作，操作個人及小組可相互觀摩
4. 各組同學進行「練習」。



跑跳格子場地分配圖

◎跨越河溝「跑+跨跳」~辨識位置距離及運用起跳落地動作

- 活動目的**
- 一、明瞭各種跨越河溝「跑+跨跳」遊戲的動作要領和安全的練習方法。
 - 二、能操作各種跨越河溝「跑+跨跳」動作。
 - 三、對跨越河溝「跑+跨跳」遊戲產生興趣，並認真練習。

1. 教師跨越河溝遊戲方法、器材介紹及場地布置說明。
2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。
3. 「跨越河溝」遊戲規則說明

(1) 依照挑戰設定，用繩材在地上排列寬窄不一的河溝

(2) 挑戰河溝跳越時，注意起跳、落地動作的方式。

動作提示：雙腳起跳(立定跳)

單腳跳越(跨步跳)

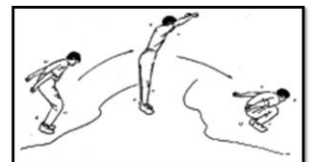
助跑後跳越

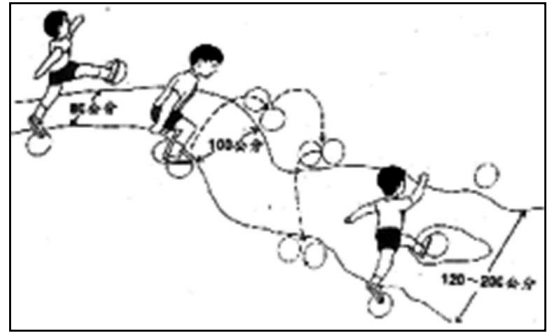
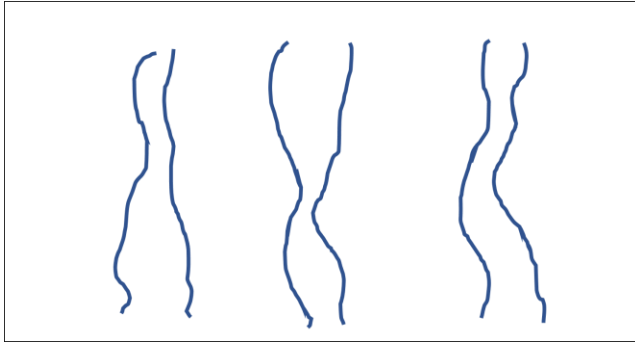
(3) 操作過程中能注意個人能力及他人的活動安全。

4. 各組同學進行「跨越河溝」挑戰任務。

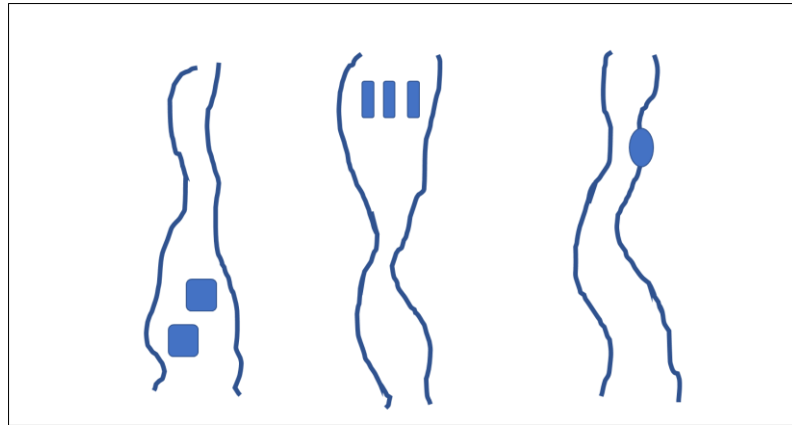
任務提示：能用幾種方法跳越河溝？

能跳越多寬的河溝？





跨越河溝(一)場地分配圖



跨越河溝(二)場地分配圖

※挑戰活動變化

- (1) 1人跨越河溝：流暢、速度、寬度挑戰、連續次數、各種的跳法、路徑的變化。
- (2) 2人跨越河溝：前後跟隨(一樣腳、相對腳)、牽手並排。
- (3) 小組跨越河溝：加大河溝寬度利用軟墊當礁石協助同伴渡河。
- (4) 多組跨越河溝：同上方式進行，評量流暢、速度、連續次數、各種的跳法、路徑的變化。

※器材變化

跳繩圈、小欄架、紙箱、間格線、角錐、軟墊…

● 學習觀察

活動目的: 經驗(符號理解、反覆練習、自我覺察、學習挑戰、相互觀摩、動作知能目標、動作感受、表達練習……)

O1

1. 提問1：剛剛各小組在操作時，你覺得自己的動作流暢嗎？
2. 提問2：剛剛各小組在操作時，你觀察到哪一位同學的比較流暢呢？為什麼？
3. 返回J請各小組進行操作調整，並提醒學生進行提問1和提問2的學習觀察？
4. 各小組推派出一位動作流暢的同學，每位同學需說出動作流暢的觀察？
5. 根據學生的觀察說明，請各組推派的同學進行動作示範。

Y1

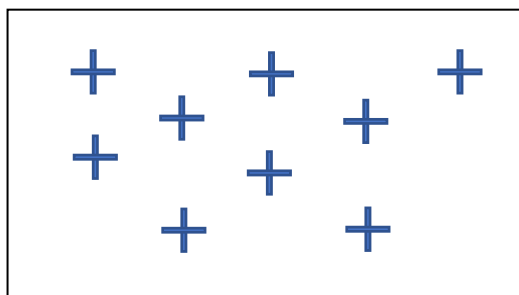
1. 成功經驗的分享：經由剛剛的再一次的操作，有沒有比較流暢？
2. 統整並回饋上課內容：請學生針對此堂課的活動進行及練習提出想法。
請學生說說自己想到的創意跳法，並分享給同學。
3. 預告下次上課內容。

教學補充包

E1-2

◎跳跳風火輪

利用跳繩進行變化的跳躍動作(雙腳前後跳、雙腳左右跳、十字型方向變化跳...)



E-跳跳風火輪



將兩兩跳繩排成十字並練習前後跳



旋轉跳躍



教學補充包

E1-3

◎跳跳連結賽

每個小朋友手持圓盤，利用跳躍方式將圓盤依序連接向前。

跳躍方式：雙腳跳、單腳跳、單雙腳跳...等。

- ✓ 雙腳跳接力
- ✓ 單腳跳雙腳落地接力
- ✓ 單腳連續二次跳接力



雙腳跳接力



單腳跳雙腳落地接力



單腳二次跳接力

教學補充包

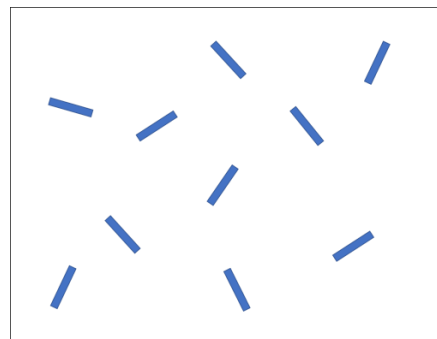
E2

◎跑跑跳跳「跑+跳」

活動目的 透過各種跑+跳的動作，進行暖身活動，對於學習產生興趣。

1. 學生在場地中隨意跑動
2. 聽到老師的哨音時(老師須先說明及示範指定動作)，需繩材處到完成指定跳的動作
3. 完成後於繩材邊蹲下

- ✓ (雙/單)前後來回跳(回)
- ✓ (雙/單)左右來回跳(回)
- ✓ (90/180)轉身跳(回)



◎跑跑跳跳尋洞記「跑+跳」

活動目的 一、透過各種跑+跳的動作，進行暖身活動，對於學習產生興趣
二、遵守各種的遊戲變化及團體遊戲規範。

1. 兔兔的洞穴：將繩材圍成一個圓，任意的擺放在場中(注意圓的距離)。
 2. 兔兔的動線：在場地中隨意跑動(小祕訣：所有同學都跑動才會聽到指令)
 3. 尋洞的指令：聽到老師的哨音時(小祕訣：老師事先說明及示範指定動作)
 4. 尋洞的任務：找到洞(繩材)處並完成指定跳的動作，起跳點的方向必須在繩的交叉處。
 5. 完成動作後於洞(繩材)邊蹲下(舉右手，說「完成」)
 6. 所有同學都完成，老師指令手放下，進行下一個動作操作。
- ✓ 雙腳跳躍兔洞(繩材)處(一~五)次
 - ✓ 單腳跳躍兔洞(繩材)處(一~五)次
 - ✓ 雙腳跳躍兔洞(繩材)處(多)個洞
 - ✓ 單腳跳躍兔洞(繩材)處(多)個洞
 - ✓ 轉身跳躍兔洞(繩材)處(一~五)次
 - ✓ 猜拳後，優勝者先完成任務~**機運**

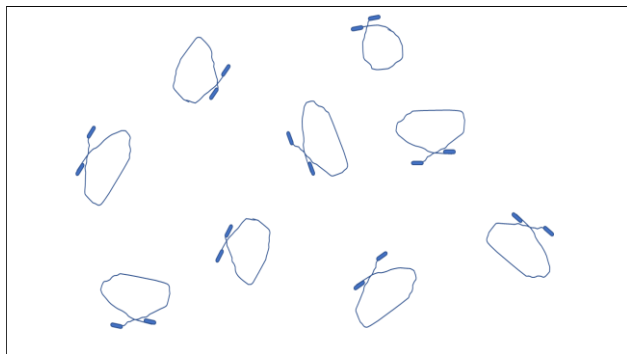


圖 2 場地分配圖

*變化：跳繩、扁帶圈、粉筆圈、欄架、紙箱、角錐、海棉塊、軟墊

教學 補充 包 E3

教學 補充 包 E4

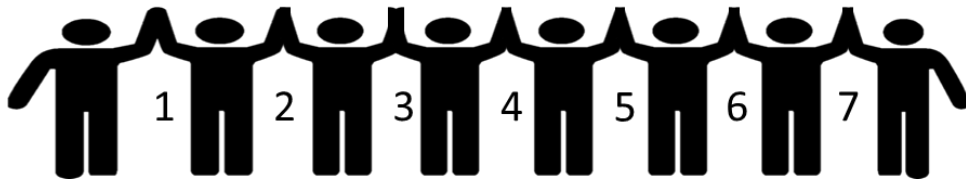
◎穿躍手門

活動目的 一、瞭解穿梭(躍)接力遊戲的規則及動作要領，進行暖身活動。
二、學習穿梭(躍)接力的動作。
三、養成互助合作的精神。

人數：全班分為 3-4 組，每組 5-10 人為佳

玩法：

1. 參加者分組手牽手站好，第一人與第二人之間手牽手的空位稱為洞「1」，第二人與第三人之間的空位稱為洞「2」，如此類推。確認大家都清楚數字的位置。
2. 遊戲開始時，宣佈一個數字，每組頭尾的第一人帶著大家從數字洞中穿過去，穿完後全組回到開始的位置下，最快的一組為勝。



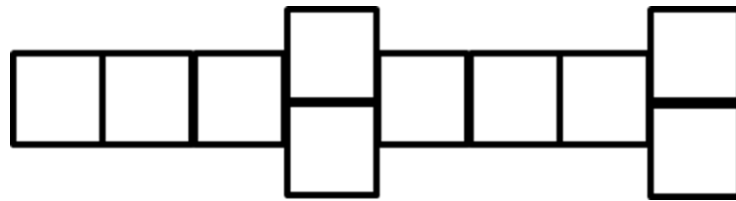
- 玩法說明：1. 先從單一數字進行任務的練習
2. 數字串(數字逐一增加)增加活動量及團隊專注力
 3. 數字串可與任務方式組合運用(單數穿手門/雙數躍手門)

教學
補充
包
N2

◎跑跳房子遊戲「移動連續跳/協調+穩定+平衡」

- 活動目的
- 一、明瞭各種跑跳房子遊戲的動作要領和安全的練習方法。
 - 二、學會各種跑跳房子動作。
 - 三、對跑跳房子遊戲產生興趣，並認真練習。

1. 教師遊戲器材介紹及場地布置說明。
2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。
3. 教師遊戲規則說明
4. 各組同學進行「練習」。



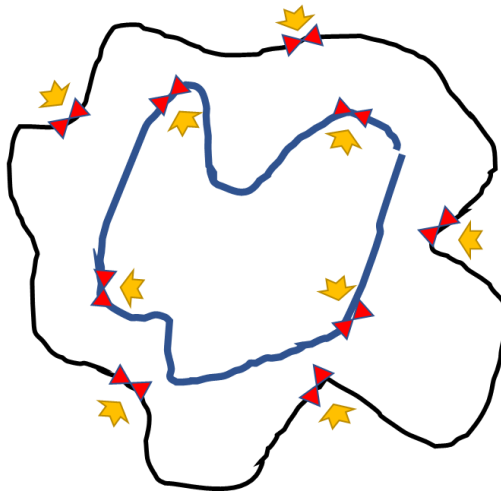
跳房子場地分配圖

教學
補充
包
N3-2

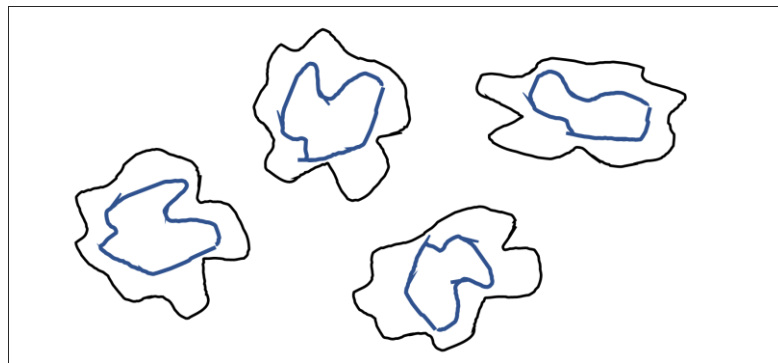
◎跨越河溝(二)「變化跑+跨跳」~起跳位置及落地方法辨識及運用

- 活動目的
- 一、明瞭各種跨越河溝遊戲的動作要領和安全的練習方法。
 - 二、學會各種跨越河溝動作。
 - 三、對跨越河溝遊戲產生興趣，並認真練習。

1. 各小組合作用繩材連接在地上排列內圈小外圈大，寬窄不一河溝，繩連接成兩個不規則圖形的。
2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。
3. 小組依教師遊戲規則說明進行，
 - ✓ 河溝跳越位置為繩結處。
 - ✓ 每位小朋友須輪流跳進跳出完成每一個跳躍動作(雙腳起跳(立定跳)、單腳跳越(跨步跳)、助跑後跳越、連續跨步跳(兩腳交互跳)…等。
 - ✓ 小組練習跳躍時可採前後左右方向進行跳進跳出。
 - ✓ 多組的河溝跳躍練習。(是否能操作各種跳越的動作?自己能跳多遠?)



跳躍河溝(二-1)場地分配圖



多組式跳躍河溝(二-2)場地分配圖

※活動變化

- (1) 1人跳(來回輪替練習)
- (2) 2人來回追逐
- (3) 小組分組練習跳

※起跳/落點/河溝內及器材變化(小欄架、紙箱、間格線、角錐、軟墊…)

◎直線跑+跨跳(跳遠)

活動目的 一、明瞭直線跑+跨跳遊戲的動作要領和安全的練習方法。

二、學會直線跑+跨跳遊戲動作。

三、對直線跑+跨跳遊戲產生興趣，並認真練習。

教學
補充
包

N4-1

1. 教師「直線跑+跨跳」遊戲練習器材介紹及場地布置說明。

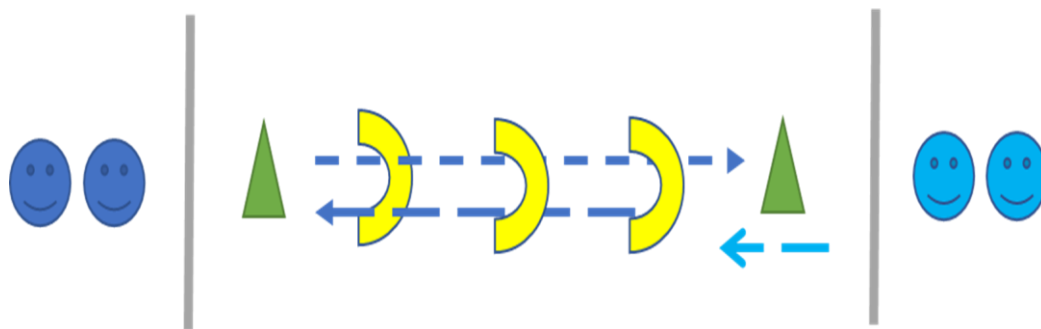
2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。

3. 教師「直線跑+跨跳」遊戲練習規則說明

(1) 學生皆站同邊，於底線出發進行跑步加跨越跳(小欄架)，繞過對面角錐再折返，重複跑步加跨越跳方式進行。

(2) 學生分組站兩邊，第一位學生A於底線出發進行跑步加跨越跳，繞過對面角錐回程時，對面同學a則出發跟隨，等同學a繞過對方角錐，則同學B即可出發跟隨，以此類推。

(3) 教師可在小欄架前後放置標示圓盤增加跳躍距離。4. 各組同學進行「練習」。



直線跑+跨跳場地分配圖

※活動變化

- (1) 1人跳(來回輪替練習)
- (2) 2人來回追逐
- (3) 小組分組練習跳

※器材變化

跳繩圈、小欄架、紙箱、間格線、角錐、軟墊...

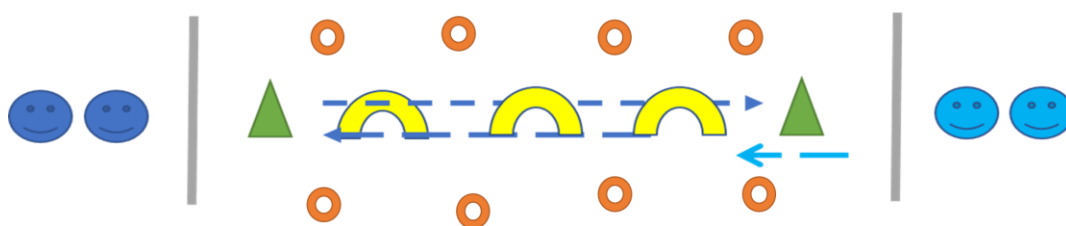
◎S型跑+跨跳(跳高)

活動目的 一、明瞭S型跑+跨跳遊戲的動作要領和安全的練習方法。

二、學會S型跑+跨跳遊戲動作。

三、對S型跑+跨跳遊戲產生興趣，並認真練習。

1. 教師「S型跑+跨跳」遊戲練習器材介紹及場地布置說明。
2. 同學依照老師的圖示說明進行場地布置，教師適時協助學生調整場地。
3. 教師「S型跑+跨跳」遊戲練習規則說明
 - (1) 學生皆站同邊，於底線出發進行S形跑步加側跳(小欄架)，繞過對面角錐再折返，重複跑步加跨越跳方式進行。
 - (2) 學生分組站兩邊，第一位學生A於底線出發進行S形跑步加側跳，繞過對面角錐回程時，對面同學a則出發跟隨，等同學a繞過對方角錐，則同學B即可出發跟隨，以此類推。
 - (3) 教師可在小欄架兩邊放置標示圓盤增加學生繞S形跑的軌跡。4. 各組同學進行「練習」。



S型跑+跨跳場地分配圖

※活動變化

- (1) 1人跳(來回輪替練習)
- (2) 2人來回追逐

教學
補充
包

N4-2

	<p>(3) 小組分組練習跳</p> <p>※器材變化</p> <p>跳繩圈、小欄架、紙箱、間格線、角錐、軟墊…</p>
<p>教學 補 充 包 O 2</p>	<p>提問 1：剛剛的小組的遊戲挑戰中，哪一位同學做得很好？</p> <p>提問 2：怎麼跳才能穩定的跳進「落地區」，避免身體有翻滾的動作出現？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 上體不應前傾。 ● 抬腿，伸展膝關節。 ● 腳跟先著地, 然後臀部順勢著地。 ● 避免後坐。