

壹、設計理念

在十二年國民基本教育健康與體育領域綱要中，「挑戰類型運動」被列為每個學習階段九大必授主題之一，其中含「田徑」與「游泳」2 個次項目。本次教案設計主要為田徑項目中的「跳遠」，透過教學引導學生不斷挑戰自我、突破自我、超越自我。

本次跳遠教材在設計理念上，我們注重學生技能的學習，也兼顧學生的個別差異，因此讓學生自行評估自身程度和能力狀況，設計不同難度和挑戰任務，鼓勵學生挑戰自己的極限，幫助他們充分發揮自己的潛力。

透過系列課程內容和教學方法，進行有系統的教學，從基本的跳躍技巧、落地姿勢、助跑起跳等方面進行練習。

整體教學設計可以發展學生的協調性、平衡感和肌肉力量，進而在跳遠的過程中達成更遠的距離。通過這樣的設計理念，學生可以在跳遠項目中享受到運動帶來的挑戰和成就感，同時也能提升他們的自我價值和信心。

貳、教學分析

一、教材分析：

挑戰類型運動主要的特點就是開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果。

第一節課運用各種單腳跳躍單腳落地的活動設計幫助學生加強控制腳部力道和平衡能力，透過學生自行選擇挑戰教師、同儕或自己所設計之不同距離的難度，進而提高跳躍時的單腳起跳技能。

第二節課主要將第一節課習得之單腳起跳動作，連結學生立定跳遠之舊經驗，讓學生能夠藉由挑戰自行選擇教師、同儕或自己所設計不同難度的距離，同時做出踩蹬踏板時，單腳起跳雙腳同時落地的動作。

第三節課主要將第二節課奠定的基礎跳躍動作加深加廣。因學生技能發展趨近成熟，已能引導進入跳遠進階技巧性的學習，讓學生在動作的學習上，做一連貫動作模組的學習和修正。故課程做有步驟性的設計，將起跳動作分解並口訣化讓學生加深印象，待熟悉後進行起跳連續動作練習。

第四節課主要將第三節所習得之跳遠技巧加入助跑，並確認慣用腳進而能使用慣用腳進行起跳動作。首先在平面透過敏捷圈進行七步助跑起跳跳過拉繩，讓學生建立信心後再帶到沙坑進行疾行跳遠練習。課程中引導學生反思跳遠的動作組成，並能挑戰自我。

二、學生分析(先備經驗)：

1. 學生已具備基本的身體協調能力，包含平衡、姿勢調整和空間感知能力等。
2. 學生已具備一定的跑步能力，能夠熟練的進行奔跑。
3. 學生已具備執行體適能之立定跳遠動作。

三、教學方法分析

運用 SMART 目標設定法在跳遠教學中，幫助學生不斷的設定並挑戰自己的學習目標，並在學習過程中不斷挑戰自己的極限，最終超越自我：

【以第二節課為例】

1. 目標必須是具體的 (Specific)
例如：從 A 線為起點，挑戰到終點 B 線，總距離為籃球場短邊。
2. 目標必須是可衡量的 (Measurable)
例如：數算自己從 A 線到 B 線的距離，所跳的總次數。
3. 目標必須是可實現的 (Attainable)
例如：鼓勵學生挑戰自己的極限，不斷超越自我。(次數越少越好)。
4. 目標必須與其他目標相關 (Relevant)

例如：挑戰在各小欄架中不同難度單腳起跳雙腳落地動作的同時，習得跳遠技能。

5. 目標必須有明確的截止時間 (Time-based)

例如：本節課即完成每一個人自我挑戰的階段性目標。

SMART 原則

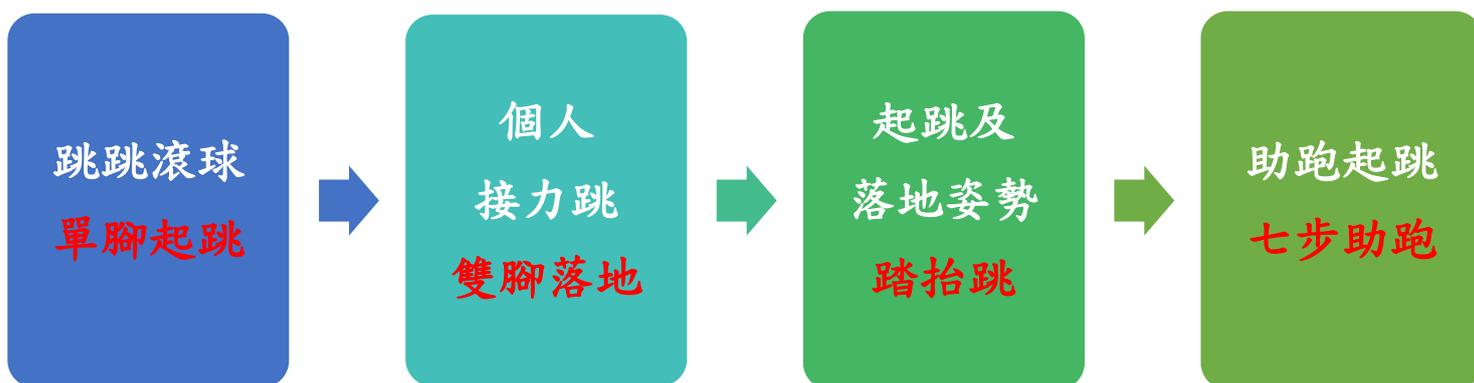
- S 明確性**：S代表具體。考慮一下您的行動計劃是否清晰，以實現您的目標。
- M 衡量性**：M代表可衡量的，請考慮使用什麼來衡量目標是否已實現。
- A 可實現性**：A代表可以實現。考慮這個目標有多可行？
- R 相關性**：R代表相關 (relevance)，它在考慮目標是否與其他目標相關。
- T 時限性**：T代表與時間有關。人為地設置計劃的時間表，什麼時候開始？

Edit Localized Version: [Champion SMART Goal Strategic Analysis\(EN\)](#) | [SMART 原則橫向圖表\(CN\)](#)

View this page in: [ENTWCN](#)

四、課程概念架構圖

十二年國教素養導向教學/活動/策略/評量方式 (可依上列參考項目自行繪製概念架構圖)



參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域	設計者	許以亭、張詞訓
實施年級	六年級	總節數	4
單元名稱	挑戰類型運動-田徑-跳遠		
設計依據			
學	學習表	【認知】 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	核心素 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

重點	現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 【情意】 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 【技能】 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 【行為】 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	養	展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	學習主題	略		
	實質內涵	略		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	一、十二年國民基本教育課程綱要 二、自編教材			
教學設備/資源	足球、圓軟墊、長條軟墊、小欄架、敏捷圈、拉繩、角錐、體操跳板、體操軟墊			
學習目標				
1. 學習跑、跳的遊戲(Ga-II-1, 2c-II-1, 2c-II-2, 2c-II-3)。 2. 學習跑、跳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)。 4. 透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素(1c-III-1, 1d-III-1, 3c-III-2, Ga-m-1)。 5. 瞭解跳躍的基本原理及動作，並且藉由團隊活動增進學習動機，能夠反思跳遠的動作技能及比賽策略(1c-IV-1, 1d-IV-1, 3d-IV-2)。				
教學活動內容及實施方式				備註
第一節				
學習目標：學生能做出踩蹬跳遠踏板時的單腳起跳動作。 【準備活動】 一、活動名稱：跳跳滾球 二、活動內容：				10 分鐘

<p>1. 教師示範藉由單腳輕踏足球，另一隻腳踏蹬地面向前推進，踏蹬推進的過程中輕踏足球的腳需將球控制好，不得讓球離開腳底。</p> <p>2. 說明以上為今日做操後要進行的動態熱身活動，並進行做操。</p> <p>3. 讓學生以籃球場短邊為單趟距離，以說明 1 之方式完成任務後換腳折返做為動態熱身。</p> <p>4. 進行此熱身活動後，引導學生發表感受到身體哪些肌肉被大量使用。</p> <p>5. 教師藉此引導跳遠項目中起跳動作所需練習的肌力。</p> <p>【主要活動】</p> <p>一、活動名稱：單腳起跳單腳落地</p> <p>二、活動內容：</p> <p>[直線自選往返]</p> <p>1. 教師先行布置小欄架於籃球場上，較低欄架一排，稍高欄架一排。</p> <p>2. 讓學生自行選擇透過任何方式通過較低欄架排，完成任務可選擇於折返時從旁邊走回起點，亦可挑戰以通過稍高欄架排之方式回起點。</p> <p>[不同難度挑戰圈]</p> <p>1. 說明第二階教師將進行場地調整，於老師布置場地的同時，請學生觀察並思考如何完成下一階段任務。</p> <p>2. 任務說明：場地已從直線轉變成由高低小欄架相間所組成之大圓，每個欄架中皆有三片離欄架不同距離之軟墊。請想像軟墊旁邊都是岩漿，軟墊則是救命柱，惟有踩踏在救命柱上才能存活。從起點出發後，欄架與欄架中一次只能選擇一個救命柱踩踏，完整完成一圈回到起點則完成任務(過程中失去越少條命越好)。</p> <p>3. 教師布置場地的同時，學生觀察場地配置，並思考任務策略。</p> <p>4. 全班完成挑戰一圈後，教師詢問學生用掉幾條命，以自己第一次使用的命數量減少做為下一次挑戰的目標，再進行第二次挑戰。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>[自行設計挑戰圈]</p> <p>1. 教師將小欄架間隔取開後，由每生自行布置一關卡(欄架與欄架間)，每個關卡要有三種不同的難度(放置三個軟墊)，設計關卡者要自己能完成中階難度，所設計之關卡始得成立。</p> <p>2. 學生布置關卡後，教師依序檢視各關是否成立，若無法成立，則由教師引導調整該生所設計之關卡難度。</p> <p>3. 所有關卡成立後，全班到起點準備，進行挑戰由每位同學自行設計出來的關卡。</p>	<p>足球</p> <p>20 分鐘</p> <p>小欄架</p> <p>小欄架、圓軟墊</p> <p>10 分鐘</p> <p>小欄架、圓軟墊</p>
<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>學習目標：學生能做出踩蹬跳遠踏板時單腳起跳後，雙腳同時落地的動作。</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、活動名稱：個人接力跳</p> <p>二、活動內容：</p> <p>1. 教師示範手持兩片長條軟墊，於以立定跳之方式進行跳躍(越遠越好)，落地定點後，將第一條手持長條軟墊放置於後腳跟位置，依此標記做為下一起跳之起點，落地後放置第二條長條軟墊，返回拿取第一條長條軟</p>	<p>10 分鐘</p> <p>長條軟墊</p>

<p>墊，再從第二個標記處起跳，依此類推。</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明以上為今日做操後要進行的動態熱身活動，並進行做操。 以說明 1 之方式，讓學生以籃球場短邊為單趟距離，計算以幾跳的次數完成單趟，折返時以超越自己的紀錄做為目標。 藉此熱身活動，讓學生從複習舊經驗(立定跳)。 進行本節課程說明，讓學生知道，本節課將連結上節課學習之單腳起跳動作，並結合剛剛所練習的雙腳落地兩部分，進入本節主要活動。 <p>【主要活動】</p> <p>一、活動名稱：單腳起跳雙腳落地</p> <p>二、活動內容：</p> <p>[直線自選往返]</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先行布置小欄架於籃球場上，較低欄架一排，稍高欄架一排。 學生需以單腳起跳雙腳落地之方式通過較低欄架排，完成任務可選擇於折返時從旁邊走回起點，亦可挑戰以通過稍高欄架排之方式回起點。 <p>[不同難度挑戰圈]</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明第二階教師將進行場地調整，於老師布置場地的同時，請學生觀察並思考如何完成下一階段任務。 任務說明：情境與上節課相同，但本節課動作難度提高，需以單腳起跳雙腳同時落地。場地已從直線轉變成由高低小欄架相間所組成之大圓，每個欄架中皆有三片離欄架不同距離之軟墊。請想像軟墊旁邊都是岩漿，軟墊則是救命柱，惟有踩踏在救命柱上才能存活。從起點出發後，欄架與欄架中一次只能選擇一個救命柱踩踏，完整完成一圈回到起點則完成任務(過程中失去越少條命越好)。 教師布置場地的同時，學生觀察場地配置，並思考任務策略。 全班完成挑戰一圈後，教師詢問學生用掉幾條命，以自己第一次使用的命數量減少做為下一次挑戰的目標，再進行第二次挑戰。 <p>【綜合活動】</p> <p>[自行設計挑戰圈]</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將小欄架間隔取開後，由每生自行布置一關卡(欄架與欄架間)，每個關卡要有三種不同的難度(放置三個軟墊)，設計關卡者要自己能以單腳起跳雙腳同時落地之動作完成中階難度，所設計之關卡始得成立。 學生布置關卡後，教師依序檢視各關是否成立，若無法成立，則由教師引導調整該生所設計之關卡難度。 所有關卡成立後，全班到起點準備，進行挑戰由每位同學自行設計出來的關卡。 	<p>20 分鐘</p> <p>小欄架</p> <p>10 分鐘</p> <p>小欄架、圓軟墊</p>
<p style="text-align: center;">第三節</p> <p style="text-align: center;">本節重點：跳遠一起跳及落地姿勢</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)各組學生排成縱隊，老師於各組前方穿插放置數個低欄架及角錐等不同高低之障礙物。學生以跑步方式出發，遇到障礙物時以單腳「跳躍」方式通</p>	<p>10 分鐘</p> <p>角錐、小欄架</p>

<p>過。</p> <p>(三)引導學生發現，跳躍障礙物時通常是哪隻腳起跳，找出自己的慣用腳。另外需注意起跳的距離、起跳速度等，都會影響是否能成功跳過障礙物。</p> <p>(四)教師說明急行跳遠是由助跑、起跳、空中及落地動作所組成。而今天要練習的是起跳動作及落地姿勢。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)起跳動作分解練習</p> <p>老師於各組前方放置體操跳板及軟墊，學生輪流練習起跳分解動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踏:利用慣用腳踏上跳板。 2. 抬:雙手抬高並抬起引導腳。 3. 跳:向上起跳並雙腳併攏落下軟墊，落墊時雙腳彎曲進行緩衝。 <p>(二)起跳連續動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生將分解動作做連貫進行起跳練習。 2. 學生加入助跑進行起跳練習。 <p>(三)比賽-遠渡重洋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於墊子上貼上標示，距離越遠分數越高。 2. 挑戰個人最佳紀錄。 3. 小組合作累計。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生並請學生分享，「個人挑戰時是如何突破之前的紀錄?」「比賽過程中自己與小組之間是否有相互提醒和鼓勵?」</p> <p>(三)教師進行總結及回饋。</p>	<p>25 分鐘</p> <p>體操跳板、體操軟墊</p> <p>5 分鐘</p>
<p style="text-align: center;">第四節</p> <p style="text-align: center;">本節重點：跳遠－助跑起跳</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)各組學生排成縱隊，老師於各組前方放置 7 個敏捷圈並於最後一圈後方架設拉繩。</p> <p>(三)確認慣用腳</p> <p>學生先以單腳跳的方式進行，第一次右腳單腳跳、第二次左腳單腳跳。教師引導學生透過兩次的練習，可以感受到哪隻腳控制能力較佳且較有力量，這隻腳可能就是自己的慣用腳，後續練習就能以這隻腳為「起跳腳」。</p> <p>(四)助跑七步起跳過繩</p> <p>引導學生以 7 步助跑預備姿勢，將慣用腳放後。每步皆踩在環內，最後以慣用腳起跳動作過繩並雙腳落地。</p> <p>(五)教師說明急行跳遠是由助跑、起跳、空中及落地動作所組成，今天是統整練習。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)7 步助跑跳入沙坑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師於沙坑前方放置 7 個敏捷圈。 	<p>12 分鐘</p> <p>敏捷圈、拉繩</p> <p>25 分鐘</p> <p>敏捷圈、拉繩</p>

<p>2. 引導學生踩板起跳。</p> <p>3. 學生以 7 步助跑預備姿勢，將慣用腳放後。每步皆踩在環內，最後以慣用腳踩板起跳並雙腳落入沙坑。</p> <p>(二) 疾行跳遠練習</p> <p>1. 取消敏捷圈。</p> <p>2. 學生以 7 步助跑預備姿勢，將慣用腳放後。最後以慣用腳踩板起跳動作並雙腳落入沙坑。</p> <p>3. 挑戰自我，逐步加速跑，感受不同速度起跳、起跳角度對距離的影響。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 集合學生。</p> <p>(二) 詢問學生並請學生分享，「每次練習起跳腳是否相同？可能的原因？」 「疾行跳遠時你如何越跳越遠？」</p> <p>(三) 教師進行總結及回饋。</p>	<p>3 分鐘</p>
--	-------------