

教育實習 教案

領域/科目	健體/體育	設計者	楊博翔	
適用年級	高中二年級	教學節次	第 3 節 共 6 節 一節 50 分鐘	
單元名稱	田徑-跳遠			
指導老師	黃則緯老師			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。	核心素養	健體-U-A3 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。
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		
教學對象能力	已具備助跑概念以及安全起跳和落地的能力			
教學設備/資源	排球*20、障礙物*6、平板*6、學習單			
學習目標				
一、	能做出空中及落地的基本動作。			
二、	能做出流暢的跳遠動作。			
三、	能說出挺身式的動作要領			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
一、準備活動(2.5m) <p>(一) 點名、確認器材、確認身體狀況 (二) 做操暖身。 (三) 馬克操：抬膝、</p> <p>說明上一堂課：介紹跳遠歷史、練習助跑起跳 主題「空中動作、落地動作」</p> <p>(三)前導活動：</p> <p>兩兩一組，拿排球，相距5公尺進行踏慣用腳，以雙手上舉過頂向前下方地板丟球完，雙腳後腳順勢前併。強調手臂上舉、挺胸</p>	15	觀察評量、 口語回饋
二、主要活動：(4.5m) <p>說明丟球活動跟等等要介紹的跳遠動作形態有關 說明騰空姿勢大致可分為四種：蹲踞式、挺身式、走步式及混合式 說明類似於排球起跳扣球的動作，都是需要起跳、挺胸、弓身</p>	13	

說明挺身式動作：

起跳後依序

1. 身體迅速形成弓形
2. 上半身：挺胸、抬臂、下擺
3. 下半身：雙腿上收、前伸、落地

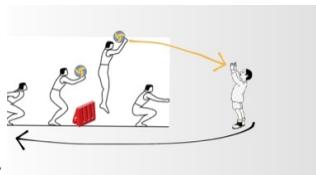
做示範：側面、正面

練習方式：

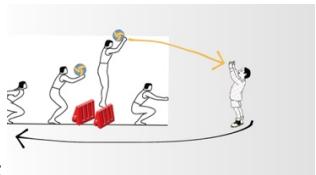
在跑道角錐後排成一直排，最後一位到對面，練習者依序在角錐前拿排球助跑起跳，並將球以剛剛練習丟球的姿勢越過障礙物，在最高處下降時向前下方地板丟球給前方同學，並完成雙腳落地，接著轉身幫忙接下一位起跳者的球。

(從 L1 開始，6 分鐘後想挑戰更高難度的同學可以到隔壁道)

6 分鐘後，小回饋以及開放挑戰難度



L1: *4



L2: *2

三、綜合活動(10分鐘)(2.5m)

10

說明起跳時，拿排球上舉過頭的姿勢只是輔助同學挺胸將身體上抬，而實際上的原理是起跳後前手順勢上擺，後手向下擺臂接著抬起

發平板、檢核表

依照剛剛的練習，將排球拿掉，各組用平板拍攝同組同學空中動作，一人拍攝三次，並搭配檢核表回放觀察動作。

剛剛的接球員變成拍攝員

請拍攝的同學站在欄架旁邊，拍攝同學側面

拍攝二次

項目	動作要領	是	否
1. 起跳動作	起跳時手臂前上擺、身體向上延伸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 空中姿勢	身體挺直、抬頭、胸口打開。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 平衡控制	空中動作穩定、不晃動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 收腿前伸	落地前能將雙腿收起再前伸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 安全落地	雙腳著地、膝微彎、身體不後仰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我覺得你最棒的地方是：_____

下次可以再加強的是：_____

四、總結活動

7

(一)集合，上傳雲端硬碟，以便課後完成學習單以及可以檢核現在與四週後的動作。

給各組 5 分鐘搭配動作檢核表討論共同遇到的問題以及覺得做得不錯的地方。

提問學生今天的內容以及動作要領給予鼓勵

(二)將學習單傳到各自的電子郵件，請同學們回家檢視影片並完成

(三)預告下次上課內容：加上完整的助跑讓同學們學習抓步點

(三)清點器材、收平板、再次確認學生身體狀況