

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) (一) 點名、確認器材、確認身體狀況 (二) 做操暖身。 (三) 馬克操：抬膝、 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」 (三)前導活動： 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 | 15 | 觀察評量、口語回饋 |
| 二、主要活動：(4.5m) 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 | 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

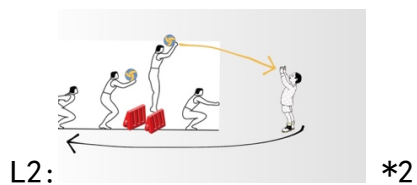
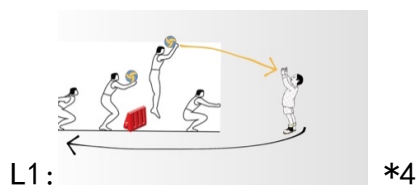
做示範：側面、正面

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



三、綜合活動(10分鐘) (2.5m)

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。

10

| | | |
|---|------------------|---|
| 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 | | |