

體育科教案格式

領域/科目	健康與體育領域(體育科)		教學者	陳平穎
實施年級	第五學習階段(10 年級)		總節數	共 1 節(12 分鐘)
單元名稱	乘風飛躍-田徑跳遠 Ride the Wind, Leap Beyond			
教材來源/參考	<ul style="list-style-type: none">● 十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域● 健康與體育領域課程手冊● 議題融入說明手冊_定稿板 https://drive.google.com/file/d/1bTmw4F3mm1QZANaLFmum502QxQP2t1QL/view● 跳遠動作技術分析 陳柏村／林耀豐 國立屏東教育大學			
教學資源/設備	跳遠場(地墊)、哨子*1、垃圾紙牌*1、跳遠標準卡*1			
學習重點	學習表現	認知 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 情意 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 技能 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	領綱 核心 素養	健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	G. 挑戰類型運動-田徑 Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		
議題融入	實質內涵	環境教育 U2 理解人為破壞對其他物種與棲地所帶來的生態不正義, 進而支持相關環境保護政策。		
設計理念與核心素養呼應說明		透過跳遠場地沙坑營造「海灘」情境，引導學生認識海岸受垃圾污染的問題，進而培養愛護環境的態度與行動力。		

學習目標
認知： 1-1 學生能夠了解跳遠基本規則、步驟。(1d-V-1) 1-2 學生能了解垃圾製造對生態環境的破壞。(環境教育 U2) 1-3 學生能理解最佳起跳角度的物理原理。 情意： 2 學生能在練習過程中理性溝通、提出問題，同學間互相幫助，一起進步，朝著目標邁進。(2c-V-2)(健體-U-C2) 技能： 3 學生能夠學會並實際操作跳遠四大步驟助跑、起跳、騰空、落地的細節。(3c-V-1) 行為： 4-1 學生將來能夠踴躍參加跳遠比賽，並將上課的內容，實踐到賽場上。(4c-V-2) 4-2 學生在生活中保持垃圾不亂丟及隨手撿垃圾的習慣。(環境教育 U2)

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明(教學/評 量)
<p style="text-align: center;">第 1 節 本節重點： 學習跳遠項目技能，並融入海灘污染議題讓學生重視環境保護 準備活動</p> <p>集合點名、做操(1min) 逼～～～ 各位同學早！ Good morning everyone! 今天有誰沒來？ Who is not here today? 今天我們要上的課程是跳遠。 Today we are going to learn the long jump. 排成 4 排，散開取好間隔距離，我們先熱身 Make 4 lines and spread out, make sure there is enough space. Let' s start with a warm up. 1. 肩部繞環 Rotate your shoulders. 1234 5678 2234 5678...</p> <p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>一、帶入議題討論(2min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳遠場的沙坑看起來像甚麼？學生：海灘 2. 海灘常常會被不同的垃圾污染。 等一下我會請你們跳遠時注意落在不同的「垃圾區域」 1-2 公尺：吸管 Straws 2-3 公尺：漁網 Fishing nets 3-4 公尺：微塑料 Microplastics 4 公尺以上：塑膠瓶 Plastic bottles 3. 目的是讓大家思考「落地是否安全？」、「環境是否乾淨？」 「環境的破換是否對我們造成影響？」。 4. 讓我們藉由跳遠課程，激起大家對於環境的重視，' 倡導「垃圾不落地」、「你不丟我不撿」，一起保護美麗的沙灘！ <p>二、講解跳遠步驟(6min) 跳遠步驟共分為四步驟：助跑、起跳、騰空、落地 Long jump has four main parts: approach run, take-off, flight, and landing. (一)助跑 approach run</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 助跑節奏穩定、步幅一致 2. 速度由慢至快，自然漸進加速 3. 身體前傾角度適中，不過度抬頭 4. 最後三步明顯縮短、節奏明確，為起跳做好準備 <p>✧ 口訣：節奏穩定漸速跑</p> <p>(二)起跳 take-off</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳腳踩準起跳板，不超線 2. 起跳角度接近 18-22°，身體略上仰 	<p>● 環境教育 U2 理解人為破壞對其他物種與棲地所帶來的生態不正義，進而支持相關環境保護政策。</p> <p>● 健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p>

帶入物理概念：根據拋物線公式，物體拋線的角度以 45 度得到的距離最遠，但由於起跳時的重心比落地時的重心高……

3. 手臂擺動與腿部伸展協調

4. 利用水平速度轉換成垂直力量

✧ 口訣：精準踩板用力跳

(三)騰空動作 flight

1. 雙臂高舉、挺胸，身體延伸

2. 核心收緊，提供穩定

3. 雙腿前屈，同時收腹身體下壓

✧ 口訣：先伸懶腰再收腿

(四)落地 landing

1. 雙腳向前伸直，腳跟先落地

2. 身體保持前伏，不後倒

3. 落地後屁股收進腳跟自然向前帶走動作

4. 雙手前伸避免後撐，取最大有效距離

✧ 口訣：前伸後收穩落腳

三、互惠式練習(2min)

1. 學生兩兩一組互相觀察對方的動作是否合乎標準。

2. 同時也請學生在進行練習的同時不忘拾起在沙坑之中的垃圾，將垃圾順手帶走，給大家一個更舒適、乾淨的沙灘環境。

跳遠四大步驟標準卡

項目	動作標準	優	甲	乙
助跑 Approach run	節奏穩定、由慢到快，最後三步稍微縮小			
起跳 Take-off	踩準跳板、起跳角度約 20 度			
騰空 flight	前期身體延伸，後期收腿身體下壓			
落地 landing	雙腿前伸、腳跟著地、屁股收進腳跟，手避免後撐			

總結活動(1min)

一、今日跳遠口訣？

→ 節奏穩定漸速跑，
精準踩板用力跳，
先伸懶腰再收腿，
前伸後收穩落腳。

二、最佳的起跳角度？

→ 18-22 度 or 約 20 度

三、強調保護環境意識

→ 「垃圾不落地」、「你不丟我不撿」

四、詢問班上同學是否有問題？

五、聽到哨聲，大喊「垃圾不落地」、「你不丟我不撿」
逼，下課！

● 1d-V-1

分析各項運動技能原理。

● 2c-V-2

展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。

● 3c-V-1

表現全身性的身體控制能力。

● 4c-V-2

檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。

● 健體-U-C2

具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

(版面不夠請自行延伸)