

一、基本資料

| | | | | | |
|-------------------------|---|------|------------|------|-------|
| 設計者 | 許智翔 | 服務學校 | 台南市立北區民德國中 | | |
| 單元名稱 | 跳箱—美夢成真 | 教學對象 | 七年級 | 教學時間 | 45 分鐘 |
| 設計理念 有效教學策略 差異化教學 | <p>一、跳箱教材可鍛鍊肌力、協調性及柔軟性等體能。</p> <p>二、橫箱跳躍技術強調助跑、踩跳板、空中姿勢、落地及平衡等動作。</p> <p>三、任何跳躍動作首重的都是「高度」，有了高度，肢體在空中才有充裕的變化空間，也才有曼妙的體勢呈現。</p> <p>四、教師應了解學生的能力，教學須以循序漸進，勿操之過急而造成運動傷害，設立適當易達成的目標活動，使學生容易獲成就感。</p> <p>五、以理解式教學法為核心，學生經由親自操作累積經驗，再由教師提問啟發學生思考，讓學生從中獲得知識、理解動作、改善缺失，進而達成課程目標。</p> <p>六、透過跳躍高度的「差異」，給予學生「希望感」，促成「成就感」獲得，產生學習動機與自學之意願。</p> | | | | |
| 教學目標 | <p>認知：能瞭解跳躍橫箱的動作要領</p> <p>情意：引導學生正向看待跳箱運動</p> <p>技能：能應用與展現橫越跳箱的動作技巧</p> <p>體適能：增進瞬發力、協調性及柔軟度等身體適能</p> | | | | |
| 能力指標 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> | | | | |
| 網路資源 (如影片來源) | 無 | | | | |
| 課前準備 (教學器材) | 軟墊地板一面、海棉墊 6 塊、跳板 1 個、跳箱 2 個、角標 10 個、白板、白板筆 | | | | |
| 介入有效教學策略分析 | <p>■營造班級溫馨氣氛 ■提供學生體驗機會 ■布置鼓舞動機環境</p> <p>□啟發自主學習策略 □善用 e 化科技媒材 ■表現具體學習成果</p> <p>■適切多元教學方法 ■領域特定教學策略</p> | | | | |
| 本領域特定教學策略說明 | 以理解式教學法為核心，學生經由親自操作累積經驗，再由教師提問啟發學生思考，讓學生從中獲得知識、理解動作、改善缺失，進而達成課程目標。 | | | | |

教學步驟

一、引起動機：(7分鐘)

(一) 分組：男生先從路線一出發，女生從路線二。

(二) 熱身活動：以循環的方式進行，完成路線一者需到路線二排隊(如圖1)。

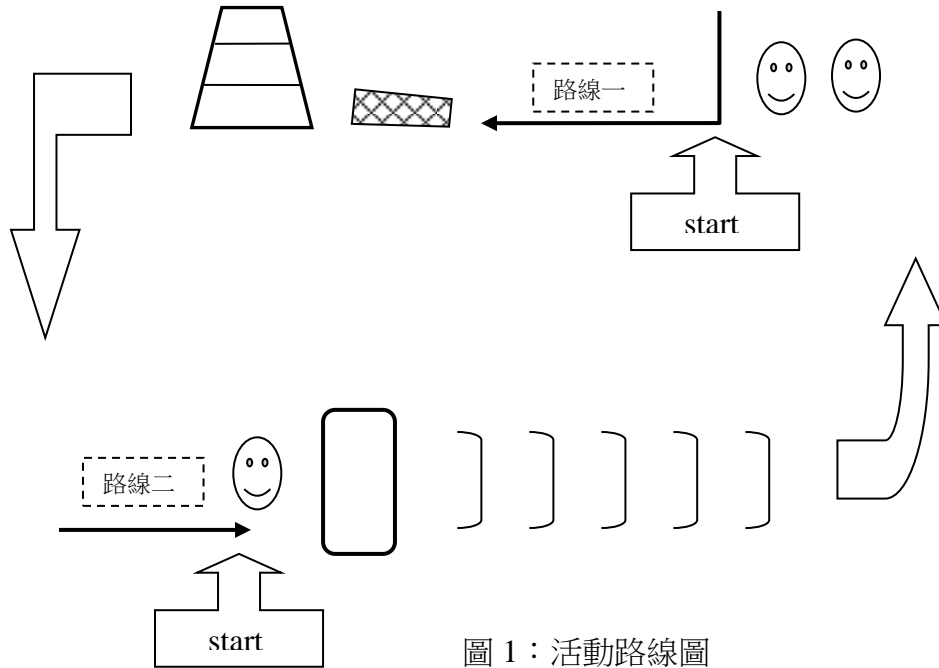


圖 1：活動路線圖

(三) 活動說明：

1. 路線一動作：「喚起舊經驗」，以自己過去所學的方式橫越跳箱。
2. 路線二動作：單腳踩上跳箱後，跳下落地，再抬腿跑通過障礙物。
...經過五分鐘熱身活動之後，集合學生，老師開始提問，

【理解動作】

- ◎教師提問：請問同學如何才不會踢倒欄架？
參考答案：專心、眼睛要看欄架、腿抬高...
- ◎教師提問：單腳踩？還是雙腳踩？
參考答案：單腳、雙腳、跳的過去就好...

二、主要活動：(分鐘)

(一) 發展活動一：

1. 活動說明：路線一跳箱高度加一層，規定雙腳踩跳板起跳。
路線二踩上跳箱後，屈膝緩衝併腿落地。
2. 建構目標：
 - 2-1. 讓學生知道踩跳板的正確位置與技巧。
 - 2-2. 練習指定動做「雙腿併攏屈膝上提」騰躍。
3. 教師講解：
 - 3-1. 介紹正是比賽時的規定與計分方法。(註一)

3-2. 說明與示範指定動作「雙腿併攏屈膝上提」騰躍。

3-3. 單腳踩跳板和雙腳踩跳板的差異性。

【理解動作】

◎教師提問：請問同學踩跳板起跳的目的為何？

參考答案：讓人飛的較遠、讓人飛的較高...

◎教師提問：請問同學如何上落地能保持身體的穩定與平衡？

參考答案：雙腳落地、雙手張開...

◎教師回饋：

1. 說明落地在跳箱運動的重要性和評分要點。(註一)
2. 解釋踩跳板起跳的目的與空中騰躍動作的連結關係。
3. 改正學生動作缺失，並導正學生錯誤觀念。

(二) 發展活動二：

1. 活動說明：**路線一**男生跳時增加高度，女生高度同活動一。

路線二踩上跳箱後，屈膝緩衝併腿落地。

2. 建構目標：加強學生落地時的身體穩定與平衡。

3. 教師講解：

- 3-1. 說明落地在跳箱運動的重要性和評分要點。(註一)
- 3-2. 解釋與示範落地時的動作要領。
- 3-3. 改正學生動作缺失，並導正學生錯誤觀念。

【理解動作】

◎教師提問：請問同學經過練習之後，要完成動作的關鍵點為何？

參考答案：助跑要加速、跳高一點...

教師回饋：空中停留時間的長短與重要性。

◎教師提問：請問同學，影響跳箱運動優劣的體適能因素有那些？

參考答案：爆發力、柔軟度...

教師回饋：解釋爆發力、柔軟度在跳箱運動的影響。

(三) 發展活動三：

1. 活動說明：**路線一**男生跳時增加高度，女生高度同活動一。

路線二踩上跳箱後，分腿開立併腿落地。

2. 建構目標：練習指定動作「分腿開立」騰躍。

3. 教師講解：

- 3-1. 說明與示範「分腿開立」騰躍的動作要領。
- 3-2. 再次提醒同學，將之前所學的知識經理解後，應用於此。

三、綜合活動：(分鐘)**(一)掌聲時間：**

活動一：欣賞動作姿勢較正確優美的學生示範表演。

活動二：請 2~3 位學生躺在墊上，由老師指定學生跳躍。

(二)教師總結：

1. 體操運動是力與美的展現。
2. 跳箱運動在正式比賽的名稱是「跳馬」。
3. 今天每位同學都完成了騰躍跳箱的目標，同時也欣賞了其他同學精采的表現，更了解到要做出難度更高的動作，是需要有良好的身體素質和適能，所以各位同學平時要養成運動的習慣，才能有完美的演出。期待下次再度欣賞各位同學的演出。

(三)生活指導：提醒同學於課後洗手、補充水份及擦汗。**(四)收拾教具：指導學生收拾器材，下課解散。**

| 有效教學 檢核表 | 學生 中心 | 學習 導向 | 規劃 周詳 | 目標 適切 | 內容 價值 | 活力 互動 | 系統 進程 | 方法 創新 | 善用 資源 | 成果 具體 | 回饋 機制 | 個別 適應 |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | V | V | V | V | V | V | | | | | V | V |

| | |
|----------------|--|
| 有效 檢核 說明 | 【學生中心】 教學活動設計是以學生為主體，學生必須從活動中體察課程的內涵與核心。 |
| | 【學習導向】 本節活動注重學生實際的經驗啟發，學生需從活動中理解跳箱運動，提供自身精熟技能的基礎，能夠提昇學生發現問題與解決問題的能力。 |
| | 【規劃周詳】 本節教學流程，課程一開始「先讓學生從大活動中理解→思考→再嘗試→解說→再嘗試」。 |
| | 【目標適切】 依據學生運動能力，提供符合學生挑戰的高度，營造「希望感」。 |
| | 【內容價值】 具備「簡單、易懂、易學」的型態，提供學生「成就感」的獲得。 |
| | 【活力互動】 注重學生如何「學」的面向，讓同學都能投入與盡情的學習。 |
| | 【成果具體】 學生透過嘗試，均能在短時間內完成跳躍，並理解其動作要領 |
| | 【回饋機制】 從學生主動參與和努力的嘗試不同高度的積極態度面向，這堂課程是有發生「學習」的。 |
| | 【個別適應】 |

| | |
|----------|--|
| | 教學活動的設計兼顧學生「運動能力」的差異，提供高度不一的活動內容，讓學生都有展現的舞台。 |
| 教學 省思 | 學習要有效，首重「樂趣」的營造，讓學習有樂趣就會感興趣，學習動機才會持續，教學策略必定能產生效果。本節課程，其活動過程不斷的讓學生獲得「成就感」，因此學生自動自發的嘗試與挑戰，從中探索運動概念與進化運動技能，促進體適能。 |
| 教學 檔案 | [教學影片] https://www.youtube.com/watch?v=c7NUomWJkfQ [評量檔案] http://163.26.74.3/mtjh26/PExiang/peExam/Pe_Exam.htm |

二、教學評量：

(一) 評量目標：

1. 認知：能說出踩跳板、橫越跳箱及平穩落地的動作要領。
2. 情意：在上課過程中，能表現認真學習；欣賞、表現與創新。
3. 技能：完成橫越跳箱動作歷程。

(二) 評量工具或屬性：(例如：紙筆測驗、實作評量、自我評量...)

- 紙筆測驗 口試 表演 實作 作業 設計製作
報告 資料蒐集整理 鑑賞 晤談 自我評量
同儕互評 校外學習 實踐
其他：_____

(三) 評分規準：

1. 動作技能：

1-1 主觀評量 (自我檢核表)

| | 評量要點 | 成功完成 | 尚需加強 |
|------|---------------|------|------|
| 準備動作 | 1. 助跑腳步 | | |
| | 2. 雙足踩跳板 | | |
| 橫越動作 | 1. 動作一：併腿膝上騰躍 | | |
| | 2. 動作二：分腿開立騰躍 | | |
| 著地動作 | 1. 著地時膝蓋微彎 | | |
| | 2. 兩手前平舉或側平舉 | | |
| | 3. 穩定性 | | |

1-2 客觀評量：

- (1) 踩跳板位置正確，完成橫越跳箱的指定動作。
 (2) 學習者認真並意願高昂。

2. 教師用評量表：(完整版請參閱附件一)

| 學生姓名 | 跳過跳箱 | 雙腳踩跳板 | 空中併腿騰躍姿勢 (男生：分腿騰躍) | 著地姿勢穩定 | 總分 |
|------|------|-----------|-----------------------|-----------|--------------------|
| | (a) | (b) | | | (c) |
| ○○○ | 70分 | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 | (a) + (b) = (c) |

◎基本分數=70 (a)

◎各項得分 $\times 2$ = 該項分數 (b)