

## 揚子高中體育教材教案

單元名稱	田徑－跳遠(高二上)	班級	1102	人數	46 人
教材來源	自編	教師	林喜滿	時間	50 分鐘
教材研究	1. 透過正確的示範讓學生瞭解跳遠動作的要領。 2. 採用傳統教學模式讓學生體會跳遠動作的過程。				
學生學習 條件分析	1. 擁有基本的跑、跳能力 2. 依學生的接受度調整教學內容				
教學方式	1. 講述、示範、問答及全部教學法。				
教材資源	1. 場地：田徑場（跳遠場地） 2. 器材：鏟子、皮尺、哨子				
教 學 目 標	單元目標		相對應能力指標		六大議題能力指標
	認知	1-2 瞭解跳遠起跳的方式 1-3 瞭解跳遠規則	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	生涯發展教育 1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特性。	
	技能	2-1 能完成跳遠動作 2-2 能嘗試做出空中跨越的動作	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-4-1 了解教育的機會、特性及與工作間的關係。	
	情意	3-1 培養對田徑運動之興趣 3-2 培養挑戰自我的勇氣	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-4-2 培養正確工作態度及價值觀。	
時間 分配	節次	月	日	教學重點	
	6	12	04	1. 跳遠動作要領 2. 跳遠空中動作種類介紹並做出蹲踞式空中姿勢 3. 助跑距離、步伐能固定，準確地踩到起跳版	

教學流程	教學過程	時間分配	評量	備註
<p><b>預備活動</b></p> <p>教師方面：</p> <p>學生方面：</p>	<p>1.集合點名完畢</p> <p>2 處理跳遠場地的沙子</p> <p>3 放置皮尺</p> <p>1.完成慢跑及暖身操</p>	15分	準時完成	
<p><b>發展活動</b></p> <p>1.引發動機</p> <p>2.動作講解</p> <p>3.輔助訓練方式</p>	<p>1.介紹跳遠分為助跑、起跳、空中動作、落地動作四個步驟及練習講解</p> <p>2.世界跳遠記錄</p> <p>1.跳遠各種空中姿勢蹲踞式、躬身式、跨步式(走步式)</p> <p>2.今天教學以蹲踞式作練習</p> <p>1.助跑道 3 米出發，走三步做起跳動作，落地時雙腳著地</p> <p>2.助跑道 11 米出發(7 步~9 步)跑到 3 米處時起跳腳應踩 3 米的位置上</p> <p>(1)步伐能夠固定後，起跳後要越過橡皮筋並做出空中動作及落地動作</p> <p>(2)助跑到起跳點時，勿跨大步幅或小碎步勉強起跳。</p> <p>3.助跑道距離拉長，增加學生身體動能，3 米處時起跳腳應踩在 3 米的位置上</p> <p>(1)起跳後要越過橡皮筋並做出空中動作及落地動作</p>	<p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>專注力</p> <p>專注力</p> <p>專注力</p>	
<p><b>結束活動</b></p> <p>4.綜合評語</p>	<p>表揚動作正確同學</p> <p>鼓勵嘗試失敗或有高度障礙同學</p> <p>矯正錯誤動作及說明改正方法</p> <p>提示課程重點</p>	5 分	鑑賞力	
<p><b>希望觀課重點</b></p>	<p>1.班級經營-秩序及學生安全上的維護</p> <p>2.課程內容是否達到教學目標</p> <p>3.上課時間分配</p>			