

單教節教案

授課日期： 20/9/2017 星期 三 時間： 9:30a.m. 至 10:05a.m. 教師： 馬俊傑、陸善宇

學生人數：男 12 女 12 共 24 人 班級： 小三 場地： 體操房

單元： BMA-P3-U3 配合助跑跳 (1-2) 教節： 3/6 用具： 色帶x24, 磚塊x24, 豆袋x24

學生已有知識/技能 /態度： 能掌握五種基本跳躍動作、能展示平衡動作、能展示靜止身體形態(窄長、闊大等)

主題： 身體操控活動：配合助跑單足跳、雙足著地(1-2)

預期學習成果： 技能： 學生能展示配合助跑單足跳雙足落的動作。

認知： 學生能說出單足跳、雙足跳、配合助跑 1-2 跳的要點。

情意： 學生能從互評中學習判斷力及欣賞能力；並透過課堂活動中，發揮創意。

其他：

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動	3''	<p>小袋鼠大逃亡</p> <ol style="list-style-type: none"> 邀請學生扮演老鷹，其餘學生則作小袋鼠，並將色帶的一半藏於褲子旁邊 老鷹用單足跳去搶小袋鼠的色帶，小袋鼠則要用雙足跳逃亡 被搶去色帶的學生會化作老鷹，並轉用單足跳去搶他人色帶，直到所有色帶被搶 提示學生可展示已知的身體形態，如窄長、捲曲、闊大 重覆兩至三次 	<p>一. 單足跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 起跳時要雙手向前擺 非支點腳如鐘擺般向前擺動 非支點腳於身體後方 <p>二. 雙足跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙手交疊於胸前 腳跟先著地 髖及膝關節屈曲 雙腳須同時發力起跳 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身活動可減低受傷機會 作為重溫練習，鋪排接下來的活動 以競賽形式的活動讓學生投入課堂 活動與教學內容相互呼應，有助學生更能夠掌握將會學習的內容 	

主題發展

15''

老鷹訓練大法(一)

教師教授配合助跑單足跳

學生分佈在體操房不同地方

聽到教師聲號後就可**自由跑動**

每聽到一次聲號就要**做出助跑單足跳動作**

老鷹訓練大法(二)

4 個同學一組，**共分成 6 組**

每組每 2 個同學為一邊，教師指定 A、B 邊

A 邊先派一個同學跑向 B 邊，途中須做一次助跑單足跳動作。完成後到 B 邊同學跑向 A 邊，如此類推

大部分/全部同學掌握後**提升難度**

中途放兩個磚塊作**障礙物**

目的讓同學能夠跳過障礙

在落地站穩隨即做一個靜止身體形態，如窄長、闊大

- 1)起跳前應將重心腳微曲，從而蹲低發力
- 2)起跳時需要配合抽手動作
- 3)單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地

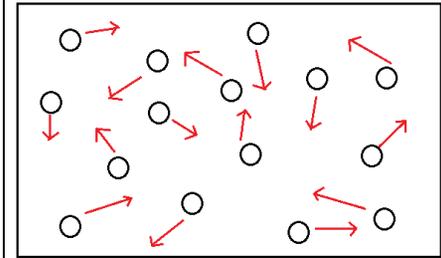
1)讓學生掌握向前跳躍的技術

2)訓練學生充分利用身體力量向前跳躍最遠距離

3)學懂及感受配合助跑單足跳的要點

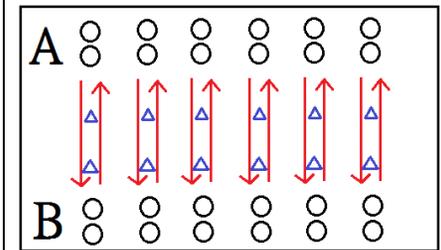
4)讓學生透過反覆練習，以掌握動作

(一)

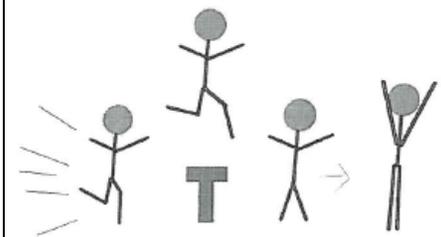


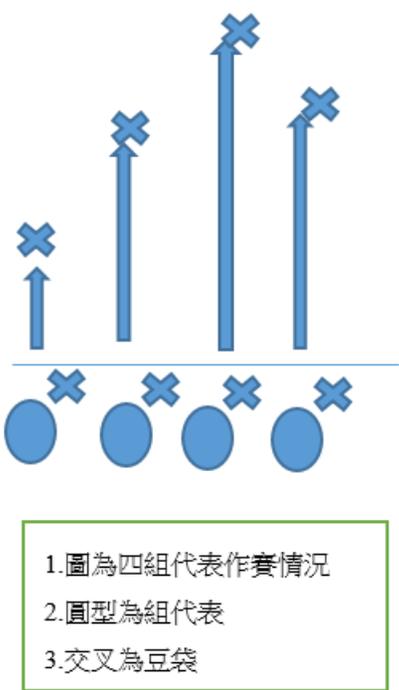
○老鷹
→ 跑動

(二)



○老鷹
→ 移動方向
△跳、磚塊位置



<p>應用活動</p>	<p>15''</p>	<p>猴子爭桃</p> <ol style="list-style-type: none"> 24 位學生化作猴子，每 4 位學生一組，共 6 組 每組猴子各有一個桃(豆袋) 然後各組組內進行比賽，猴子輪流持桃作助跑單足跳，再於落點將桃放下 教師派發互評表，讓同學進行同儕互評 各組跳得最遠的猴子會代表出賽，6 組猴子同時作賽，跳得最遠的一組勝出 勝出的組別可以得到所有桃，並將桃帶回山洞(用具室) 落敗的組別要接受懲罰，每隻猴子需要做五次「星星跳」 	<ol style="list-style-type: none"> 起跳前應將重心腳微曲，從而蹲低發力 起跳時需要配合抽手動作 單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地 	<ol style="list-style-type: none"> 利用遊戲提高學生的學習動機 透過比賽讓學生練習助跑單足跳的要點 學生從分組比賽感悟團體協作的意識 	 <p>1.圖為四組代表作賽情況 2.圓型為組代表 3.交叉為豆袋</p>
<p>整理活動</p>	<p>4''</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師要求學生收拾用具 以提問的形式總結課堂，要求學生歸納出射球的要點 伸展舒緩活動：手部、腳部和腰部 	<p>一. 提問重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> 助跑單足跳的要點 雙足著地的要點 <p>二. 各部位肌肉有稍為放鬆的感覺</p>	<ol style="list-style-type: none"> 提問會使學生加深知識的記憶 透過學生的回答來確保他們理解課堂所學的知識 透過收拾用具培養責任感 讓學生在運動過後放鬆肌肉 	<p>伸展舒緩活動</p> <p>手:</p>  <p>腰:</p>  <p>腳:</p> 

用具：



色帶



紙磚塊



豆袋