

# 2003 年教學設計獎勵計劃

跳高

參選編號：P007

學科名稱：體育

適合程度：小四至小五

## 簡介

**教學對象：**小四～小五年級。

**教學人數：**每班約 45 人。

**設計目標：**以跳橡膠繩的遊戲方式，增加學生學習的興趣，使他們掌握跳高的基本動作和跨越式跳高技術，發展身體的協調性和彈跳力。

**教學內容：**

1. 跳橡膠繩遊戲
2. 學習跳高幾個基本動作（助跑、起跳、騰空過杆、落地）
3. 學習跨越式跳高動作
4. 跳高運動的歷史發展
5. 跳高的競賽規則

**教學特色：**

在整個跳高的教學過程中，除了學習跳高的動作技術外，還加插有分組討論、繪畫自創跳高動作，並以 power point 跳高課件教授跳高的歷史發展和競賽規則等教學活動，改變傳統體育課單一教授運動技術，希望能以多元化教學，使學生在學習上更興趣。

**教學時數：**

6 節課（每節課 40 分鐘）。

## 目錄

單元計劃.....	3
教案內容	
第一節課.....	4
第二節課.....	6
第三節課.....	8
第四節課.....	9
第五節課.....	10
第六節課.....	12
試教評估.....	14
反思及建議.....	14
參考資料.....	14
附件	
附件一 跨越式跳高的技術紙.....	15
附件二 跳高 PowerPoint 課件內容說明.....	16
附件三 跳高工作紙.....	17
附件四 跳高考核評量表.....	19

## 單元計劃

課時	教學內容	教材教具	場地
第一節課	1. 玩跳橡膠繩遊戲 2. 以橡膠繩練習跳高	橡膠繩	室外
第二節課	1. 跳高的基礎動作 (助跑、起跳、騰空過杆、落地) 2. 學習跨越式跳高	橡膠繩	室外
第三節課	1. 分組討論自創跳高動作 2. 以繪畫和文字表達自創跳高的技術	畫紙 顏色筆	室內
第四節課	講解跳高的發展史、跳高其它技術和跳高規則	電腦 跳高 PowerPoint 課件	室內
第五節課	1. 複習跨越式跳高 (用橡膠繩練習) 2. 使用跳高桿練習跳高	跳高墊 跳高桿 橡膠繩	室外
第六節課	跳高考核	跳高墊 跳高桿	室外

## 第一節課

課時	40 分鐘	第 1 周 第 1 節課	場 地	操場 哨子	教 學	1. 玩跳橡膠繩遊戲,增加學習興 趣	
教學 對象	小四~小五	人數: 4 5 人	器 材	橡膠繩	特 色	2. 以橡膠繩學習跳高,減輕學生 對跳高的心理負擔	
教 學 內 容	1. 玩跳橡膠繩遊戲 2. 以橡膠繩練習跳高		教 學 目 標	1. 用跳橡膠繩遊戲作教學引入,使學生對跳 高運動產生興趣 2. 學習單腳起跳過繩 3. 訓練腿部力量和協調性			
課的 部份	教學內容		組織措施及方法			練習量	
						次數	時間
準 備 部 份	(一) 集合、宣佈本課內容和教學任務						2
	1. 徒手操：頭部運動 拉臂 擴胸 體側 體轉 腹背 壓腿 膝蓋 手踝關節 (如圖 1)		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX T (圖 1) x：學生 T：教師			4x8	5
	重點及難點：注重腿部的熱身運動 是否足夠，避免因熱 身不足做成損傷						
基 本 部 份	(二) 引入：提問學生有沒有玩過跳橡膠繩？  1.分組討論跳橡膠繩的玩法 和練習跳橡膠繩  2.教師巡視，並輔導學生  3.提問學生曾否用橡膠繩跳高？						30

<p>基 本 部 份</p>	<p>4.講解和示範跳高的技術動作 正面、側面、背面示範</p> <p>5.把學生分成 6 組,每 7~8 人一組, 兩位同學輪流持橡膠繩,其餘的同 學學習原地跳高 (如圖 2)</p> <p>6.當大部份學生都掌握跳高的動 作,便可提升高度繼續練習 (上升高度: 小腿、膝蓋、腰部、肩膀等)</p> <p>重點及難點: 1.注意多方向示範 2.要求學生用單腳起跳 (圖 2) x : 學生 T : 教師 3.提示學生應用左或右為起跳腳</p>	<p>X   X   X   X   X   X   X   X   X   X  </p> <p>3~5</p> <p>T</p> <p>3~5</p>	
<p>結 束 部 份</p>	<p>(一) 整理活動 (二) 本課小結 (三) 收拾器材</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>T</p>		<p>3</p>

## 第二節課

課時	40 分鐘	第 1 周 第 2 節課	場 地	操場 哨子	教 學	以橡膠繩學習跳高,減輕學生對 跳高的心理負擔	
教學 對象	小四~小五	人數: 4 5 人	器 材	橡膠繩	特 色		
教 學 內 容	1.跳高的基礎動作 (助跑、起跳、騰空過杆、落地) 2.學習跨越式跳高		教 學 目 標	1.使學生對跳高運動產生興趣 2.訓練腿部力量和協調性 3.掌握跨越式跳高			
課的 部份	教學內容		組織措施及方法			練習量	
						次數	時間
準 備 部 份	(一).集合、宣佈本課內容和教學任務						2
	1.徒手操：頭部運動 拉臂 擴胸 體側 體轉 腹背 壓腿 膝蓋 手踝關節 (如圖 1)		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX T			4x8	5
	2.練習跳高的基礎動作： (圖 1) x：學生 T：教師					2~3	10
	助跑:以約 45 度方法跑 5~6 步的距離 起跳:1.練習原地單足起跳 2.配合助跑起跳 騰空過杆:練習原起跳起,兩足擺動過杆 落地:身體下落時腿微屈作緩沖動作  重點及難點：提示學生在跳高時應以中間為起跳點						

<p>基 本 部 份</p>	<p>(二).引入：教師示範跨越式跳高</p> <p>XXXXXX X  </p> <p>X  </p> <p>XXXXXX X  </p> <p>1.講解和示範跳高的技術動作 助跑⇨單腳起跳⇨ 兩腿跨越過杆⇨落地 (相片 3、4、5)</p> <p>XXXXXX X   T</p> <p>2.派發跳高技術表(附件 1)， 分組練習及討論在跳高練習時 的問題 (如圖 2)</p> <p>XXXXXX X  </p> <p>3.教師巡視，並作出輔導</p> <p>4.全體集合，讓學生發問遇到的 困難，解答學生問題、示範正確的動作</p> <p>重點及難點： 1.跳高高度應由原地開始 2.約 45 度方法助跑起跳過杆 3.要求學生兩腿擺動過杆</p>	<p>3~5</p>	<p>20</p>
<p>結 束 部 份</p>	<p>(一)整理活動 XXXXXXXXXX</p> <p>(二)本課小結 XXXXXXXXXX</p> <p>(三)收拾器材 XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>T</p>		<p>3</p>

## 第三節課

課時	40 分鐘	第 2 周 第 3 節課	場 地 器 材	畫 紙 顏 色 筆	教 學 特 色	1.用分組討論方式，發揮學生 對跳高的創意 2.以繪畫和文字表達自創跳高 的動作，發展多方面的能力
教學 對象	小四~小五	人數: 4 5 人				
教 學 內 容	1.分組討論自創跳高動作 2.以繪畫和文字表達自創跳高 的技術		教 學 目 標	培養學生有大膽創新的精神		
課的 部份	教學內容		組織措施及方法			練習量 次數 時間
準 備 部 份	(一) 宣佈本課內容和教學任務					2
基 本 部 份	1 · 每 3~5 位同學一組，分組討論創造新跳高技術 2 · 教師巡視，並作出輔導 3 · 每組選一名代表講述討論成果 重點及難點： 發揮學生創意及有機會表達他們的意見					35
結 束 部 份	1.總結同學的意見 2.佈置功課，派發畫紙讓每位同學繪畫心中跳高動作					3

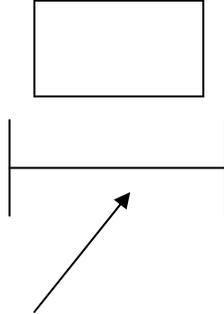
## 第四節課

課時	40 分鐘	第 2 周 第 4 節課	場地 器材	1.電腦 2.power point 跳高教 學課件	教學 特色	嘗試用 power point 課件 教學，希望學生能多方面 吸取知識
教學 對象	小四~小五	人數: 4 5 人				
教 學 內 容	1.總結作業 2.講解跳高的發展史、其它跳高 技術和跳高規則 3.派發跳高運動的工作紙		教 學 目 標	1.學習跳高運動的歷史發展，加強對跳高的 認識 2.掌握跳高的規則、判定名次的方法		
課的 部份	教學內容	組織措施及方法	練習量			
			次數	時間		
準 備 部 份	(一) 宣佈本課內容和教學任務				2	
基 本 部 份	1.講解跳高的歷史 a.跳高運動的發展 b.中國跳高遊戲的歷史 2.講解跳高的技術動作 3.講解跳高的規則 4.跳高判定名次的方法  重點及難點： 掌握跳高的現代發展及競賽規則				35	
結 束 部 份	1.派發並總結上一堂功課 2.佈置功課，派發跳高運動的工作紙(附件 3)				3	





### 第六節課

課時	40 分鐘	第 3 周 第 6 節課	場地 器材	操場 跳高墊 跳高桿	教學 特色	按照跳高比賽規則考核	
教學 對象	小四~小五	人數: 4 5 人					
教學 內容	跳高考核		教學 目標	對學生的動作技術進行技評和達標測試			
課的 部份	教學內容		組織措施及方法			練習量	
						次數	時間
準 備 部 份	(一).集合、宣佈本課內容和教學任務					4x8	3
	1.徒手操：頭部運動 拉臂 擴 胸 體側 體 轉 腹背 壓 腿 膝蓋 手踝關節 (如圖 1)		xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx T				5
	(圖 1) x：學生 T：教師 重點及難點：紀律認真、用力、整齊 動作伸展幅度要大						
基 本 部 份	跳高考核  按照跳高比賽規則， 學生逐一進行考核 (可參考跳高考核評量表，附件 4)						30
	重點及難點： 跳高考核需要較長時間， 如有需要，可用兩堂作考核		X X X X X				

結 束 部 份	(一)整理活動 (二)本課小結 (三)收拾器材	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx T		2
------------------	-------------------------------	---	--	---

## 試教評估

1. 利用橡膠繩練習跳高，設備器材簡單，易於實行
2. 通過分組討論、自創技術等，使學生互相增進技術知識，激發學習興趣
3. 跨越式”跳高是一種比較易掌握的跳高技術，為往後“俯臥式”和“背越式”打下基礎
4. 借助電腦教授跳高的歷史和規則，比單一課堂講授，學生的學習表現更為積極

## 反思及建議

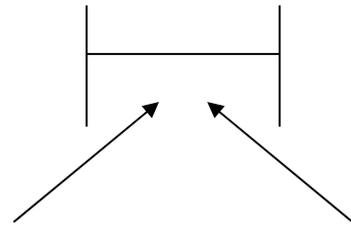
1. 本教學計劃初段的重點在於如何用橡膠繩遊戲引入跳高教學，使學對跳高產生興趣
2. Power point 跳高課件屬於輔助教材，教師必需了解課件的內容，以備授課
3. 本教學計劃後段雖要一定的器材，如“跳高墊、跳高架”等，教師可因實際的情況改變教學內容
4. 本教學計劃雖著重教授“跨越式”跳高動作，但亦可加插“俯臥式”和“背越式”動作示範，增加學生的興趣

## 參考資料

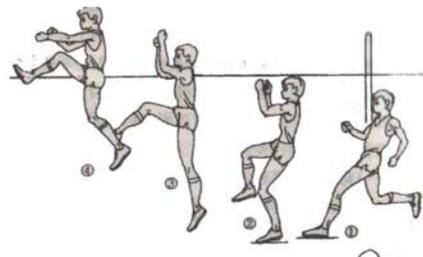
1. 體育學院普修通用教材 “田 徑” 人民體育出版社
2. 張保羅 編著 “田 徑” (體育運動入門) 人民體育出版社
3. 體育學院普修通用教材 “田徑運動教程” 人民體育出版社
4. <http://www.tp.edu.tw/>
5. <http://home.ied.edu.hk/>

## 附件一 跨越式跳高技術紙

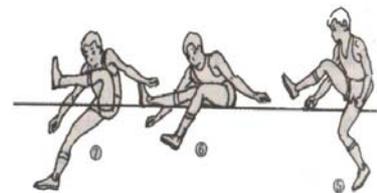
助跑：約 45 度方向跑向杆中間



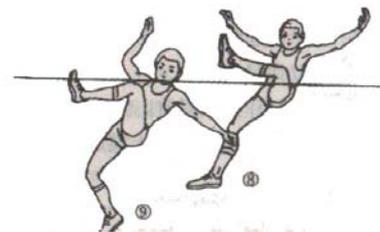
起跳：必須單足起跳



騰空過杆：起跳後兩足擺動過杆



落地：身體下落時腿微屈作緩沖動作



## 附件二 跳高 PowerPoint 課件內容說明

課件設備：Microsoft PowerPoint 軟件

簡介：整個跳高課件主要分爲：1.跳高歷史、2.跳高的技術、3.跳高的規則等三個部份，教師只要開啓課件後，在“投影片放映”中選擇“播放”便可開始。（選擇“back”便會返回第一頁）

### 1.跳高的歷史

- a. 跳高運動的發展
- b. 中國跳高遊戲的歷史

### 2.跳高技術介紹

- a. 跨越式跳高
- b. 俯臥式跳高
- c. 背越式跳高

### 3.跳高的規則

- a.跳高一般競賽規則
- b.跳高判定名次的方法

### 附件三 跳高工作紙

姓名：

班級：

學號：

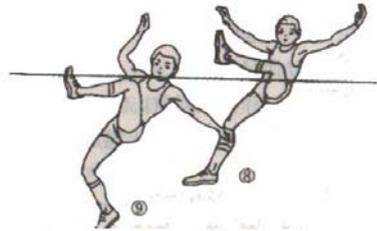
#### 一·是非 對：十 錯：一

- 1·古代奧林匹克運動會上已有跳高運動比賽—————（ 一 ）
- 2·女子跳高被列入國際比賽是1928年第九屆奧運會上出現的—————  
—————（ 十 ）
- 3·1968年開始至今日，在田徑大賽中，  
跳高運動員大都採用跨越式過桿技術—————（ 一 ）
- 4·中國早在明朝時，就已經有了跳繩的運動—————（ 一 ）
- 5·參加跳高比賽的運動員，在一個高度上只  
能有三次試跳機會—————（ 十 ）
- 6·運動員可以在某一個高度請求免跳—————（ 十 ）
- 7·跳高升杆的高度每輪升高不能少於4厘米—————（ 一 ）

#### 二·簡答

- 1·跳高在起跳時必須怎樣？  
單 足 起 跳  
\_\_\_\_\_
- 2·當在某一高度請求免跳後，就能不能再在這個高度上恢復試跳。  
不能  
\_\_\_\_\_
- 3·跨越式技術在哪一年出現？  
1876 年  
\_\_\_\_\_

三·請判別下列是哪一種跳高技術



( 跨起式 )



( 背越式 )

四·根據跳高的規則，判定下列名次 O：成功 X：失敗

運動員	高 度				名 次
	1.5 米	1.53 米	1.56 米	1.59 米	
A	O	XO	O	XXX	( 2 )
B	XXO	O	XXO	XXX	( 3 )
C	O	XO	O	XXO	( 1 )
D	O	O	XXX		( 4 )

## 附件四 跳高考核評量表

跳高評核分爲學生上課的態度、作業及技術表現三方面，而技術表現分技評和達標兩種方式來判定學生的成績。

一· 課堂表現 10%

二· 作業 10%

三· 技術表現 80%

1· 技評 40%

教師根據學生的跳高動作，從以下5點來評定成績

- a· 是否單足起跳
- b· 是否兩腿擺動過杆
- c· 助跑的角度約45度
- d· 落地時應以腳作缓冲動作
- e· 起跳是否靠近中端

2· 達標 40%

根據跳高比賽的規則進行考核，依照學生完成的高度作出成績評定  
(本人根據本校學生情況製作評量表供教師參考)

### 小4年級

分數	10分	20分	30分	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分
男	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm	65cm	68cm	71cm	74cm	77cm	80cm
女	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	58cm	61cm	64cm	67cm	70cm

### 小5年級

分數	10分	20分	30分	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分
男	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm	65cm	70cm	75cm	78cm	81cm	84cm	87cm	90cm
女	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm	65cm	68cm	71cm	74cm	77cm	80cm