



才俊學校
Choi Jun School

校訓：好學力行
立己惠群



試教經驗分享：

田徑-跳遠（學階二）





才俊學校
Choi Jun School

校訓：好學力行
立己惠群



基本資料

輕度智障學校

13位小五學生

全自閉症



前備知識

基礎活動：

單腳跳

雙腳落地

單元目標

組別	輕度	學習階段	學階二
課節節數	6	每節上課時間	30 分鐘
單元主題	跳遠		
學生已有知識	基礎活動：跑步，單腳跳雙腳落		
單元目標		單元預期學習成果	
體育技能	掌握跳遠的動作技能：起跳動作、空中動作、著地動作	能做出走步起跳的動作：起跳動作，空中動作，著地動作	
健康及體適能	認識腳部肌力對跳遠的重要性	能指出腳步肌力訓練能提升跳遠的表現	
活動知識	認識跳遠動作要點：起跳動作、空中動作、著地動作 認識跳遠的基本設備：踏跳板、軟墊	能說出起跳、空中及著地動作的要點 能說出跳遠的基本設備：踏跳板、軟墊	
安全知識及實踐	認識跳遠的安全注意事項	能判斷安全的跳遠時機(如：確認沒有有人在軟墊上才起跳)	
審美能力	評賞正確及流暢的跳遠動作	能評賞跳遠動作流暢性及正確性	
運動相關的價值觀和態	努力練習、勇於嘗試及接受挑戰	願意透過不斷練習和嘗試，完成跳遠整個流程	

教學流程(單元)

體育技能每課節學習重點：

1. 了解跳遠整套動作要點及比賽規則和訓練設備。找起跳腳及雙足落地要點。
2. 掌握起跳腳前跳(踏跳步)+拉手引身上升
3. 走三步跳+雙足著地(踏跳步不計算) 預期學習成果:能步行至三步走跳
4. 跑三步走跳+雙足著地
5. 五步走步跳
6. 跳遠

引入活動

動態伸展

專項熱身

主題活動：教學策略

將體適能訓練結合於主題活動中，目的：

1.減少輪空

2.提升體適能

主題活動：調適策略

同質分組

相應教學調適：

1. 跳遠墊的厚度

高組： 採用**厚墊**（有較佳肌力支撐）

初組： 採用**薄墊**（能減少跳高離地的要求）



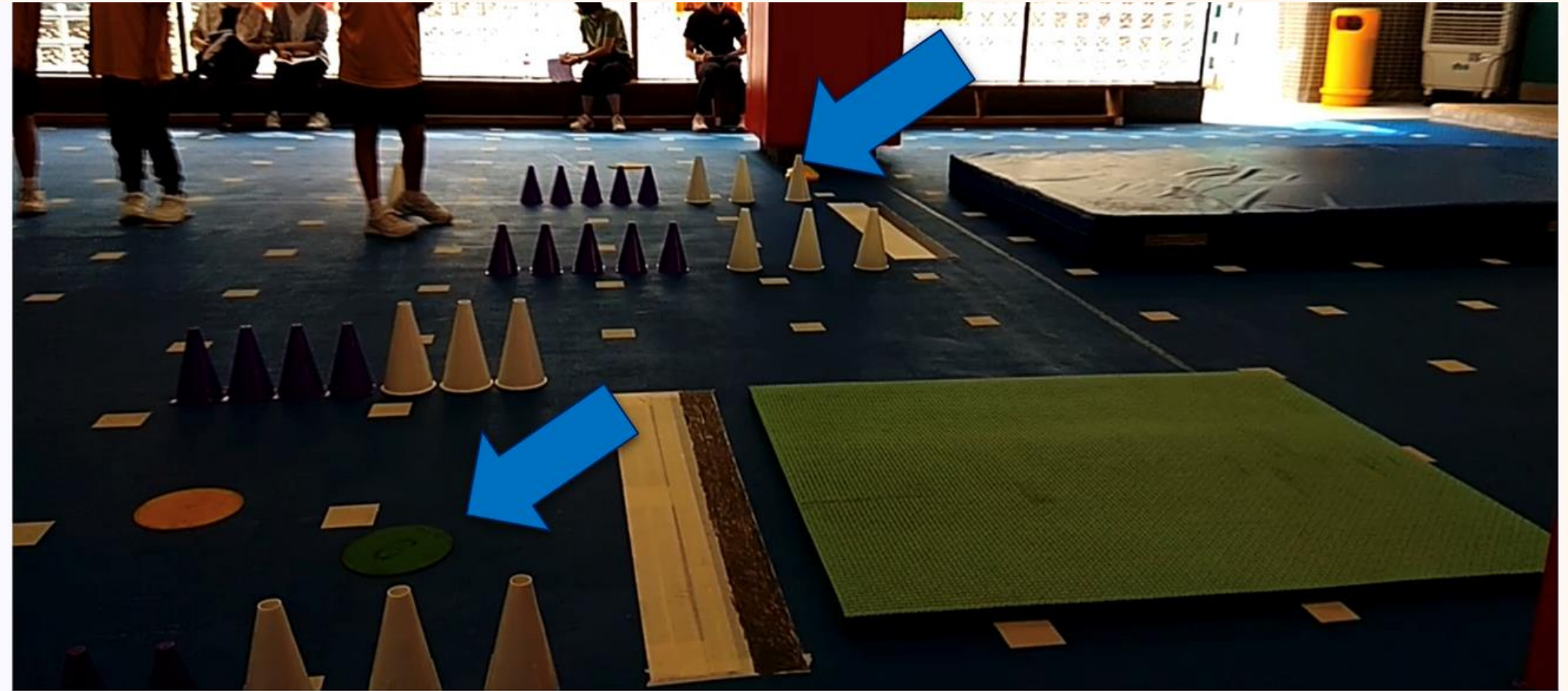
主題活動：調適策略

相應教學調適：

2. 視覺提示

高組：利用雪糕筒顯示步距（由寬至窄）

初組：採利用雪糕筒輔以小腳墊顯示步距



主題活動：調適策略

相應教學調適：

3. 助跑距離

高組：長距離

初組：短距離



學生學習成果

起跳動作：

- 起跳腳踏前起跳
- 提膝與腰間成水平
- 擺手向上

空中動作：

- 提膝單腳起跳
- 騰空向上擺手

著地動作：

- 雙腳著地

反思

- **基礎活動對發展專項運動技能的重要性**
- **體育技能的學習規劃：**
(高小)跳遠基本動作技能->(中學)進階技巧(如踏板及步幅)
及動作的完整性
- **進行專項熱身，有助提升學習效能**

THANK
YOU

