

## 單元名稱：《 一起來跳繩 》

### 一、教學設計理念說明：

(請以 100-300 字，簡要說明設計此份教案的主要構想、理由、或特色)

建立學生基本的運動常識，並注意運動安全，了解運動對身體健康的益處。跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。

### 二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者	陳玉嬋(教學者)
實施年級		一年級	總節數	第 1 節，共 6 節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	健體-E-A2. 具備探索身體活動與健康 生活問題的思考能力，並透過體驗與 實踐，處理日常生活中運動與健康的 問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受， 在體育活動和健康生活中樂於與人 互動、公平競爭，並與團隊成員合 作，促進身心健康。	(列出呼應核心素養的教學重點) 1. 引導學生從生活經驗以及體驗活 動的遊戲中思考跑步時遇到障礙 的問題有那些，並探究出透過身 體活動方式改變的解決方法。 2. 引導學生與同學建立良好的互動 關係，並發展與人溝通協調、包 容異己社會參與及服務等團隊合 作。	
(領綱) 學習重點		(1)學習表現 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		
(2)學習內容 1c-I-1 民俗運動基本動 作與遊戲。		(3) (請列舉本單元的學習/教學目標，兼顧認知、技能、情意等面向) 學習目標： 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 3. 與同伴互相配合跳躍過繩。 4. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間練習跳繩。		

議題 融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) <b>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人權利</b>		
教具 設備	橡皮筋繩(長繩)、跳繩、標盤、電工膠帶		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<b>第一節</b>			
<b>一、課前準備</b>			
(一)學生：一人準備一條跳繩			
(二)教師：數條長繩(橡皮筋繩)			
<b>二、暖身活動</b>			
(一)操場 1 圈、暖身操			
(二)利用熱身活動帶入跳躍的動作，如雙腳跳、單腳、交叉跳等，讓學生熟悉跳躍。			
<b>三、主要內容 / 活動</b>			
(一) 利用活動空間，將數條橡皮筋繩布置固定在平坦的地面上，學生 5~6 人一組，教師示範五組動作，每組動作讓各組學生輪流練習 30~50 秒。			
1. 動作一：(預備姿勢，線會置於雙腳中間，不能踩到線。)雙腳打開，前後跳。			
2. 動作二：雙腳併攏，在線的兩側，左右跳。			
3. 動作三：雙腳併攏，站在線的平行側，往前往後跳。			
4. 動作四：雙腳跨線，原地交叉跳。			
5. 動作五：一左一右單腳，原地交互跳。			
<b>12 分</b>			
<b>(二) 地面甩繩練習</b>			
1. 每位學生用自己的跳繩，走到老師指定的位置，繩子對折並蹲下持繩，將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；反覆練習，讓小朋友先學習控制跳繩。			
2. 兩人一組，一人蹲下持繩一人跳，持繩的小朋友將跳繩緊貼地面靜止不動，另一位學生面對持繩者，練習左右跳躍過繩。			
<b>18 分</b>			
<b>四、總結活動/評量</b>			
1.適合室外或室內的活動，只要有足夠的空間、地面平坦並保持空氣流通。活動時，注意前後是否有其他同學或障礙物，以確保活動安全。			
2.熟悉控制跳繩擺盪的要領需要利用時間多加練習。			
<b>10 分</b>		老師隨時提醒注意安全，每位學生保持適當距離，不做危險動作。	

3.剛開始學跳繩時容易絆繩，鼓勵學生課後多練習，以掌握跳繩擺盪的節奏。		
評 量	(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性) 1. 能做出跳躍過繩的動作 2. 認真參與各項學習活動，並與同學互相合作	
教材來源	康軒健康與體育領域第二冊(1下)單元五/ 自編	