

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	王文儀
實施年級	一年級		節數	1節，40分鐘
單元名稱	跳繩 (繩乎其技)			
教學目標	<p>一、能表現出跳繩的基本動作能力。</p> <p>二、了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識</p> <p>三、藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。</p> <p>四、對跳繩產生濃厚的學習興趣，並養成跳繩運動的習慣。</p> <p>五、能在遊戲或簡單比賽中，表現出一些跳繩的動作技巧。</p>			
能力指標	<p>3-1-2 利用身體動作以操作設備</p> <p>3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性活動 3-1-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。</p>			
學習重點	學習表現	<p>1.認知：d.技能原理</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2.情意：c.體育學習態度</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3.技能：c.技能表現</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4.行為：c.運動實踐</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	健體領域 核心素養 具體內涵 1	<p>A2系統思考與解決問題</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>C.群體健康與運動參與：b.運動知識</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>I.表現類型運動：c.民俗運動</p> <p>Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>		<p>C2人際關係與團隊合作</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
議題融入說明	學習主題	人權教育 人權與生活實踐		
	實質內涵	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
教材來源	作者自編教材			
教學設備	跳繩、角錐。			

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識跳繩使用基本常識。</li> <li>2. 能知道跳繩的安全注意事項和益處，遵守相關規定。</li> <li>3. 能認真的參與各項練習和遊戲活動，並尊重同儕。</li> <li>4. 願意利用課餘時間進行跳繩活動，體驗跳繩益處。</li> </ol>							
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示範法：教師親自正確動作示範，並輔以口語描述，以期學生能藉由聽覺和視覺相關資訊，進行動作的模仿，達到技能學習的目標。</li> <li>2. 講述法：課堂中藉由說明跳繩的跳躍和甩繩的動作要領、跳繩的安全事項和益處等知識，以達成認知學習的目標。</li> <li>3. 實作法：讓學生在實際的動作操作過程中，能藉由認真參與、反覆練習與同儕互</li> </ol>							
教學活動設計								
教學活動	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">時間</th> <th style="width: 40%;">核心素養呼應說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1058 757 1209 1093" style="text-align: center;">5分鐘</td> <td data-bbox="1209 757 1487 1093"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1058 1093 1209 1485" style="text-align: center;">5分鐘</td> <td data-bbox="1209 1093 1487 1485" rowspan="2">           * 由動作觀察的學習經驗，知道跳繩的主要動作要素，引導學習心向和目標，也能作為後續學習遷移至不同問題情境的舊經驗【健體-E-A2】。         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1058 1485 1209 2033" style="text-align: center;">10分鐘</td> </tr> </tbody> </table>	時間	核心素養呼應說明	5分鐘		5分鐘	* 由動作觀察的學習經驗，知道跳繩的主要動作要素，引導學習心向和目標，也能作為後續學習遷移至不同問題情境的舊經驗【健體-E-A2】。	10分鐘
時間	核心素養呼應說明							
5分鐘								
5分鐘	* 由動作觀察的學習經驗，知道跳繩的主要動作要素，引導學習心向和目標，也能作為後續學習遷移至不同問題情境的舊經驗【健體-E-A2】。							
10分鐘								
<p>一、課前準備：</p> <p>(一) 學生：穿運動鞋、並準備個人跳繩。</p> <p>(二) 教師：準備多條跳繩、角錐，選用可以讓學生安全甩繩跳躍的場地，並熟習跳繩相關動作要素。</p> <p>(三) 暖身活動：教師帶領學生進行由頸部關節到腳踝關節的暖身活動。</p> <p>二、</p> <p><b>【活動一】跳繩的好處</b></p> <p>一、教師介紹跳繩的好處：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進體適能。</li> <li>2. 增進運動協調能力。</li> <li>3. 幫助長高。</li> <li>4. 體能、技能自我挑戰。</li> <li>5. 與同學互相合作，增加默契。</li> </ol> <p><b>【活動二】進行跳繩活動時的相關注意事項</b></p> <p>一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇跳繩時需注意使用者身高與繩長的關係，用腳踩繩，兩手拉呈 V 字型，握柄高度在腰部（適合快迴旋）為宜（胸部適合慢迴旋）。</li> <li>2. 繩子太長的變通方法：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 把繩子折到握柄。</li> <li>(2) 雙手外伸。</li> </ol> </li> <li>3. 繩子太短的變通方法：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 用手臂當繩子的一部分。</li> </ol> </li> </ol>								

## 二、教師說明如何收繩

1.收繩的方法：對折再對折打結，打結後全班用一條繩子串起來。

2.學生練習收繩

### 【活動三】基礎動作練習

#### 跳躍熱身：

將學生分配成四組，每組 5~10 條間隔 0.5 公尺跳繩，

引導學生聽哨音，輪流進行跨跳、雙腳跳和單腳跳。

教師提醒學生要遵守規定的練習路線以及跳躍動作的安全要訣，包括跳躍時要放輕雙腳著地的力量，跳的高度以越過繩子即可，不需要太高

一、徒手原地雙腳跳

二、徒手原地手部擺動：

1.手臂在身體兩側畫小圓圈。

2.畫圓圈的速度與原地跳一樣。

#### 參、綜合活動

一、整理場地、收拾器材。

二、老師再次說明進行跳繩活動時的相關注意事項。

三、全班歡呼解散。



15分鐘

\*教師善用動作分析，有效組合重要的學習要素和學習遷移，能助於引導學生清楚的動作概念，建立正確的思考能力【健體 - EA2】。

5分鐘