

彰化縣永靖鄉永靖國民小學 109 學年度入班觀課課程簡案

教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域			設計者	陳明全	
主題(單元)名稱	輕快來跳繩					
實施年級	四	節次	7	教學時間	40	
教材資源	小跳繩學生自備、大跳繩*4、哨子*1					
總綱核心素養	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與		領綱核心素養	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
	學習內容	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。				
學習目標	1-1 了解跳繩的特性及其動作要領。 2-1 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3-1 培養認真參與及同儕互助合作的學習態度。					
教學歷程/活動設計						
學習目標代號	教學活動			時間	教學資源	學習成效評量方式
1-1	壹、準備活動 一、教師部分： (一)教師：1. 遊戲場地安全告知及受傷應變。 2. 長繩 5 條 3. 哨子 1 個 二、學生部分：			3 分		能說出跳繩時需注意到安全事項

1-1、2-1	<p>(二)學生：1. 著運動服、球鞋 2. 一人準備一條短繩</p> <p>三、準備運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生排成體操隊型，做柔軟操。</li> <li>2. 復習上一次上課繩索螺旋槳，右側/左側/頭頂及水平掃腿各 20 下。</li> </ol> <p>貳、發展活動</p> <p>一、老師示範空迴旋、體側交互跳、一跳一迴旋動作，激發學童學習的意願。</p> <p>二、學生練習空迴旋、體側交互跳、一跳一迴旋動作，老師指導學生動作，提醒手腳的節奏速度配合、腳尖著地、膝蓋微彎等動作要領，每人至少跳 10 下</p>	7 分	個人跳繩	學生能完成老師指定的動作
2-1 3-1	<p>三、衝浪遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成 5 組，每組 5~6 人。</li> <li>2. 基礎 1: 每組推派兩位同學，各持繩的一端甩繩，其他人依序順著甩繩方向跑到對面，看哪一組最快完成。</li> <li>3. 基礎 2: 每組推派兩位同學，各持繩的一端甩繩，其他人依序順著甩繩方向跳過繩子跑到對面，看哪一組最快完成。</li> <li>4. 進階 8 字形路線: 每組推派兩位同學，各持繩的一端甩繩，其他人依序以 8 字形路線跑動，遇到浪來(繩子)要跳起，完成 8 字形，看哪一組最快完成。</li> </ol> <p>教學要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 甩繩速度需配合韻律跳繩，該組如果一直不過，提醒放慢甩繩速度，且甩繩的兩人默契要好，甩繩速度須一致。</li> <li>2. 跳躍時，怕被繩子打到可以低頭，手避免勾到繩子，可以手抓著褲子。</li> </ol>	15 分	大跳繩 5 條	80%的學生學會每一種跳繩的技巧
2-1 3-1	<p>四、老師歸納</p> <p>針對表現佳的組別給予鼓勵，針對同學常出的錯誤再次給予示範與提醒。</p> <p>參、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、針對衝浪遊戲請最快組別同學分享祕訣。</li> <li>二、請同學回家練習體側交互跳、一跳一迴旋動作至少 20 下，下次上課測驗。</li> </ol> <p>【課程活動 結束】</p>	12 分	大跳繩 5 條	<p>學生學會團隊合作的精神</p> <p>至少有 3 組能完成老師指定的動作任務</p>
2-1 3-1		3 分		分組討論 學生能分享自身的跳繩經驗