

彰化縣田中鎮田中國民小學校長及教師公開授課  
教學活動設計表

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	王文儀
實施年級	二年級		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。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	1.能認識跳繩使用基本常識。 2.能知道跳繩的安全注意事項和益處，遵守相關規定。 3.能認真的參與各項練習和遊戲活動，並尊重同儕。 4.願意利用課餘時間進行跳繩活動，體驗跳繩益處。		
教學方法	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。 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。 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、反覆練習與同儕互評的學習歷程，達到熟練動作技巧之目標。 4.遊戲法：藉由教師有目的性的遊戲設計，讓學生增加運動參與樂趣，願意在課後繼續進行跳繩運動。		
<b>教學活動設計</b>			
<b>教學活動</b>		<b>時間</b>	<b>核心素養呼應說明</b>
一、課前準備： （一）學生：穿運動鞋、並準備個人跳繩。 （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。 （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。		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】。
二、 【活動一】跳繩的好處 一、教師介紹跳繩的好處： 1.增進體適能。 2.增進運動協調能力。 3.幫助長高。 4.體能、技能自我挑戰。 5.與同學互相合作，增加默契。		5 分鐘	
【活動二】進行跳繩活動時的相關注意事項 一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩 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）。 2.繩子太長的變通方法： (1)把繩子折到握柄。 (2)雙手外伸。 3.繩子太短的變通方法：		10 分鐘	

