

明正國小 110 學年公開觀課教學單元設計

一、課程設計原則與教學理念說明

跳繩是最方便、不受場地限制太多的一種運動，跳繩的好處除了可以增加骨頭的密度，也可以協調全身的肌肉，是一種簡易上手的運動方式。此教案設計以跳繩入門，除了跳繩的基本動作外，另增加了跳繩競賽的方式，藉由跳繩的平衡和跳躍遊戲、帶球跳跳樂等方式，增加趣味性及挑戰性，為跳繩注入另一種獨特的新玩法，也延續學生對跳繩興趣的持久性。

二、教學單元

領域/科目	健康與體育-體育		設計者	王麗詩
實施班級	二年丁班		總節數	共 1 節
主題名稱	繩奇活力			
觀課時間	110 年 11 月 16 日第四節			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c - I - 1 認識身體活動的基本動作。 3c - I - 1 表現基本動作與模仿的能力。 3c - I - 2 表現安全的身體活動行為。	核心素養	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。		
議題融入說明	學習主題	生命教育、合作學習		
	實質內涵	融入生命教育議題，從教學活動中能理解鍛鍊身體的重要，平時能喜歡體能運動，保持身體健康。		
與其他領域/科目的連結	國語			
教材來源	翰林二上健康與體育課本			

<p>作的正確性。</p> <p>(三) 讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。</p> <p>(四) 挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和異向移動的跳躍遊戲。</p> <p>總結活動：教師統整</p> <p>一、宣導遊戲安全的重要。</p> <p>二、獎勵分組遊戲能團結合作的小組。</p> <p>三、鼓勵大家能運用跳繩創作好玩的遊戲。</p>	5分	<p>觀察評量</p> <p>1.能專心聆聽</p> <p>解說。</p> <p>2.發表自己的想法。</p>
--	----	---