

鳳霞國小公開授課教案

單元名稱	和繩做朋友		教學對象	一年級學生
設計者	張淑兒		教學時間	40 分鐘
教材來源	康軒健康與體育領域一上單元五			
教學資源	健體課本、兒歌～捕魚歌			
教學準備	播放設備、跳繩、安全平坦的場地			
總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進 E-A1 具備良好的生活的習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
學習 重 點	學習 表 現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。
	學習 內 容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩的動作要領。 4.能將跳繩暖身的動作融入兒歌，使動作活潑化。 			
教學流程			教學時間	教學評量
<p>一.握繩暖身</p> <p>(一)教師指導全班分成數排站在場上，學生之間間距約2公尺，以策安全。</p> <p>(二)教師講解每組動作，同時進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師喊口令，帶領全班學生練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.握繩左右擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙手繞向左側上舉，口令3、4時還原，口令5、6時，雙手繞向右側上舉，口令7、8時還原。 2.握繩左右側划：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙手繞向左前側下划，口令3、4時還原，口令5、6時，雙手繞向右 			40 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：做出跳繩暖身的動作。 評量原則：能配合口令正確做出跳繩暖身的動作。 2.觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。 評量原則：能認真在學習活動中觀摩動作，快樂參與。

前側下划，口令7、8時還原。

3. 握繩前彎後仰：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩平舉，口令1、2時，雙手後擺身體向後仰，口令3、4時還原，口令5、6時，雙手下垂身體向下彎，口令7、8時還原。
4. 握繩左右側彎：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩上舉，口令1、2時，身體向左側彎，口令3、4時還原，口令5、6時，身體向右側彎，口令7、8時還原。
5. 握繩上下擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙腿屈膝雙手平舉，口令3、4時還原。
6. 握繩左右側轉：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩平舉，口令1、2時，身體向左側轉，口令3、4時還原，口令5、6時，身體向右側轉，口令7、8時還原。
7. 握繩四肢動一動：雙腳開立，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙手向上舉，同時左腳向前舉，口令3、4時還原，口令5、6時，雙手向上舉，同時左腳向左側舉，口令7、8時還原，口令2、2時，雙手向上舉，同時右腳向前舉，口令3、4時還原，口令5、6時，雙手向上舉，同時右腳向右側舉，口令7、8時還原。

以上動作，反覆做2個八拍後結束。

二. 將握繩暖身7個動作融入兒歌～捕魚歌

三. 綜合活動

1. 對於表現優秀的學生，教師予以表揚。
2. 請學生分享握繩暖身後的感想。
3. 請學生發揮想像力，除了老師教的動作之外，還可以加入哪些動作？
4. 請學生分享，跳繩除了做暖身操外，還可以拿來做什麼？

能實作表現

參考
資料

康軒健康與體育一上教師手冊