

十二年國教素養導向教學方案

領域/科目	健康與體育		設計者	歐秀瑛	
實施年級	一年級		節數	1 節，共 40 分鐘	
單元名稱	和繩做朋友(6-4)				
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		核心素養	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	IC-I-1 民俗運動基本動作與遊戲			
教材來源		南一健康與體育領域第二冊(一下)單元十一			
教學設備/資源		國民中小學十二年國教重大議題(家政教育)課程綱要 國民中小學十二年國教綜合活動領域課程綱要			
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會利用跳繩做簡單的伸展動作 2. 學會個人甩繩的基本動作 3. 學會個人跳繩基本動作 4. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 			
教學規劃		透過甩繩動作慢慢抓住節奏並進入跳繩動作，並結合體操、甩繩、跳繩做簡單的展演活動。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量／備註
引起動機： (一) 熱身操：暖身運動				5'	
<<活動一>>雙手甩繩 <ol style="list-style-type: none"> 1. 整繩：學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。左右腳前拉繩各 10 下，左右腳後拉繩各 10。 2. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。動作說明如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 (2) 往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 3. 熟練後，教師吹哨喊口令，指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩，往前甩繩並喊口令 1，往後甩繩並喊口令 2，以依類推，反覆前後甩繩喊口令 1~8 結束，可進行 2 個八拍。 4. 重點歸納：用不同方向前後甩繩，熟悉跳繩的甩繩動作。 				10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出拉繩的動作 評量原則：能正確拉直繩子。 2. 操作：做出各種甩繩動作。 評量原則：能正確做出各種甩繩動作，至少二十次。
				10'	

<p><<活動二>>跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，並雙腳合併或走跳跨過繩子。再重複雙手甩繩，跨過繩子的動作。(老師喊“甩”，學生喊“跳”) 2. 熟練後，指導學生加快甩繩及跨越之動作，完成向前跳繩的動作。 <p><<活動三>>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2-4 人一組，小朋友一起練習跳繩動作，之後請各組推薦跳得最好的小朋友，表演給小朋友欣賞學習。 2. 請全班一起取出安全距離，一起跳繩，若卡住就蹲下或坐下，並欣賞仍然還在跳的小朋友動作。 3. 重點歸納：發揮創意發想結合甩繩、跳繩動作進行展演安排，並與同伴建立溝通的默契，合作完成表演。 4. 整理並收拾跳繩。 	15'	<ol style="list-style-type: none"> 3. 操作：做出各種跳繩動作。 評量原則：能正確做出前跳繩動作，至少二十次。 4. 發表：合作表演創意甩繩動作。 評量原則：能合作表演創意甩繩動作。
教學提醒	提醒學生練習甩繩時，應特別留意與同伴前後左右的距離，避免發生危險。	