

# 公開觀課教案

領域/科目	體育	設計者	吳雨庭(參考翰林出版社)		
實施年級	二下	教學時間	40分鐘		
活動名稱	跳出活力				
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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。	總綱與領綱之核心素養	●A1 身心素質與自我精進 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。 ●B1 符號運用與溝通表達 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 ●C2 人際關係與團隊合作 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。 ●生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	
	學習內容	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -2 班級體育活動。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。 D-I-4 共同工作並相互協助。			
融入議題與其實質內涵	●人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ●環境教育 環 E1 環 E2 環 E3 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。				
與其他領域/科目的連結	●生活課程				
教材來源	●翰林二下單元五				
教學設備/資源	●跳繩				
學習目標					
※學會個人跳繩技巧。 ※體驗團體跳繩樂趣。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式	
【教學活動】熱身 ●教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。			5	●口語發表	

<p>●西部牛仔  頭上迴旋:跳繩在頭頂上方水平甩動。  側迴旋:跳繩在身體一側繞圈迴旋。  交叉迴旋跳繩在身體前方交叉迴旋。  掛間迴旋:跳繩掛在肩上，兩手握跳繩(距離握柄一手臂長)，於身體兩側同時迴旋。</p> <p>●單次半迴旋  預備動作:繩子放在腳跟到小腿後。  繩子畫圓似的向前甩，觸碰到雙腳時在跨過繩子。</p> <p>●半迴旋跳躍動作  預備姿勢和甩繩動作與單次半迴旋相同，但在繩子快觸地同時雙腳往上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。</p> <p>●綜合活動  指導學生進行緩和運動。  請學生發表活動感想。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>●配合度</p> <p>●態度檢核</p> <p>●活動參與</p> <p>●能做出跑步跳繩</p> <p>●能做出一跳一迴旋動作</p> <p>●合作能力</p>
<p>參考資料</p>	<p>●翰林二下單元五教師手冊</p>	