

彰化縣花壇國小一年級 健體領域 教學活動設計-跳繩

單元名稱 跳繩-個人跳繩	教案設計者 體育教師	教材來源 自編	教學日期 一年級上學期	教學時間 40 分鐘
授課年級：國小一年級		本單元共 160 分鐘，本節課為第四堂		
教學目標	認知： 能知道個人跳繩的動作要領	具體目標	認知： 能知道個人跳繩的動作要領為 1 繩落地為起跳的瞬間 2 跳躍需輕輕躍起	
	情意 能觀摩同學並給予回饋		情意 能觀摩同學並給予回饋	
	技能 能做出個人跳繩的動作		技能 能做出個人跳繩的動作	
先備經驗	1 在本節課前學生已具備跳躍的技能，並了解繩子與人之間互動空間的關係 2.指導學生如何依照個人身高調整跳繩最適合的長度。			
教材分析	藉由個人跳繩的動作培養學生的身體協調性及肌肉控制能力			
能力指標	3-1-1 表現基本的全身性身體活動 3-1-2 表現使用運動設備的能力 3-1-3 表現操作運動器材的能力 3-1-4 表現整合性的運動能力 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動能力或技術			
時間	課程活動	教學目標	使用器材	
10	準備活動 1 問號集合點名 2 安全事項宣導 3 預告本節課內容 4 熱身及加強重點熱身	90%的同學可以做出伸展的熱身動作		
20	發展活動 1 個人原地前跳繩複習 2 講解腳步動作 3 腳步動作練習 4 腳步搭配跳繩動作練習	90%的同學可以做出原地向上跳繩的基本動作 90%的同學可以說出腳步動作的要領 90%的同學可以操作腳步動作練習 90%的同學可以做出腳步搭配跳繩動作的練習	依照跳繩 30 條 (含預備)	
10	綜合活動 1 表現優良同學示範及回饋 2 複習本堂課重點 3 交代回家作業 4 預告下週課程(預習) 5 提醒衛生清潔及喝水習慣	90%的同學可以觀摩同學並給予同學回饋		