

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 | | |