

彰化縣秀水鄉明正國小教師公開授課

領域/科目	健康與體育-體育		教學者	陳慶鍾	
實施班級	一年丙班		總節數	共一節	
主題名稱	繩奇冒險				
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-1 表現尊重團體互動行為。 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。		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。
	學習內容	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲			
議題融入	實質內涵	生命教育、品德教育			
	所融入之學習重點	養成良好的運動習慣，熟悉同儕間的團隊合作。			
教學設備/資源		跳繩數條。		與其他領域/科目的連結	生活領域
學習目標					
一、認識跳繩擺盪的特性。 二、與同伴互相配合跳躍過繩。 三、表現認真參與及互助合作的學習態度。 四、嘗試練習自己用繩並跳躍過繩的動作。 五、願意利用課餘時間練習跳繩。					

課程教學設計		
教學活動內容及實施方式	時間	學習評量

<p>活動一、左右跳繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動，另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 2. 左右來回 10 次後，兩人角色互換。 3. 重點歸納：熟悉跳躍過靜止繩的動作。 	7'	<p>動作評量</p> <p>能做出跳躍過繩的動作。</p>
<p>活動二、左右擺繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩貼緊地面左右來回甩動，甩動的路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩子擺到。 2. 左右來回 10 次後，兩人角色互換。 3. 結束後，分享討論過繩的經驗。 4. 重點歸納：練習擺動繩子，並學習跳過移動中的繩子。 	8'	<p>口語評量</p> <p>能說出跳繩擺盪的特性，即跳躍過繩的要領。</p>
<p>活動三、跳繩節奏練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側邊甩繩(不跳)：一手握住跳繩兩端繩把，屈肘做預備動作，由後往前轉動前臂，練習身體左、右側甩繩，觀察跳繩的節奏。 2. 側邊甩繩(跳)：要領同上，手部進行側邊甩繩時，雙腳隨之輕跳，跳躍的時機為繩碰地面時。 3. 重點歸納：熟練跳繩的節奏。 	10'	<p>態度評量</p> <p>設定課後運動實踐。</p>
<p>活動四、前迴旋跳。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作複習：學生複習甩繩，雙手握繩把，將跳繩至於身體後方，再用繩至腳前方，再跨越過繩。 2. 一跳一迴旋：學生嘗試將上述動作修正，當跳繩擺盪至腳前方，直接雙腳跳過並雙腳同時落地，達成一跳一迴旋。可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 3. 重點歸納：學習跳繩基本前迴旋技巧，掌握跳繩節奏，增進個人跳繩技巧。 	15'	