

單元名稱	繩力超人		
教學對象	九年級	教學時間	1 節 45 分鐘
學習科目	跳繩		
教學目標	1.具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 2.學習基本跳繩技術。		
教學活動	壹、準備活動 一、集合、點名（詢問及瞭解學生身體狀況） 二、熱身活動（靜、動態伸展操） 貳、發展活動 一、說明並示範個人跳繩的動作技巧與練習方法 二、說明並示範雙人跳繩的動作技巧與練習方法 參、主要活動 一、單人基本跳繩動作 1. 併攏跳 2. 單腳跳 3. 跑步跳 4. 開合跳 二、單人基本跳繩動作 1. 兩人一繩迴旋跳 2. 兩人一繩併立跳 三、自由創作練習 學生自由發揮練習 肆、結束活動 一、選出優秀同學再示範 二、老師講評		
教學評量	教師課堂觀察		
運用到的教材、教具	跳繩、哨子		