

太平國小教師公開授課教學活動設計暨同儕視導共同備課單

附件 1

公開授課年班	三年甲班	公開授課教師	全瑞華		
公開授課科目	健康與體育	公開授課日期	111年 12月 28日	公開授課 節次	三
授課單元名稱	第3課 跳繩妙變化				
教材來源	康軒健康與體育領域 第五冊(3上)單元四	第?節/總節數	第1節/總節數2節		
教學設計依據					
學習 重點	學習 表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	核 心 素 養	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。	
	學習 內容	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。			
議題 融入	所融入之 學習重點	增加身體的協調性及靈活度，減少受傷的機會。			
與其他領域/ 科目的連結	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。				
教材來源	康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元四				
學習目標	1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。				
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註	
<p>《活動1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋</p> <p>(一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>(二)教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領： 1. 甩：由後向前甩繩 2. 跳、跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>(三)教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領： 1. 甩：由後向前甩繩 2. 跳：當繩過頭到腳前時跳起。 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴</p>			25'	<p>操作：練習雙腳跳繩。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能以「兩跳一迴旋」方式，至少成功五次。</p> <p>(2)能以「一跳一迴旋」方式，至少成功五次。</p>	

旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

(四)重點歸納：練習「兩跳一迴旋」和「一跳一迴旋」等雙腳跳繩方式。

《活動2》討論與分享

(一)教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。

(二)教師集合學生將學生分為4~5人一組，請學生於組內分享以下問題：

1. 練習時口號和動作有沒有互相配合？
2. 兩種方式最多分別可以連續跳幾下？
3. 比較擅長跳哪一種方式？
4. 練習時遇到什麼困難？

(三)組內分享完畢後，教師請每組派一位代表向全班分享跳繩心得。

(四)重點歸納：透過分享與討論，交流彼此的跳繩心得，並共同找出解決困難的方法。

《活動3》單腳跳一跳

(一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。

(二)教師示範並說明單腳跳繩動作要領：

1. 一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。
2. 一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。
3. 一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。

教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳過5次。

(三)重點歸納：練習「一腳伸直單腳跳」、「一腳提膝單腳跳」和「一腳後勾單腳跳」等單腳跳繩方式。

《活動4》單腳左右

(一)教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。

(二)教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。

(三)練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？

(四)重點歸納：以左右腳輪流跳的方式，練習單腳跳繩。

15'

1. 實作：完成「雙腳跳繩我最行」學習單。

評量原則：能依據自己的練習成果，如實完成學習單。

2. 發表：分享跳繩成果與心得。

評量原則：能於組內清楚說明跳繩成果與遇到的困難，並與同學討論解決的方法。

25'

1. 操作：練習單腳跳繩。

評量原則

(1)能以「一腳伸直單腳跳」方式，至少成功五次。

(2)能以「一腳提膝單腳跳」方式，至少成功五次。

(3)能以「一腳後勾單腳跳」方式，至少成功五次。

(4)能以「單腳左右5+5」方式，練習各種單腳跳繩方式。

2. 運動撲滿：確實記錄課後練習的跳繩成果，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。

評量原則：能於課後練習跳繩，完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

15'