

彰化縣彰化市大竹國民小學（健康與體育）學習領域教學設計

單元名稱	繩采飛揚	教學班級	五年 3 班	教學地點	球 場
教學日期	111 年 11 月 15 日(二)	設計者	張雅菁		
教學節數	演示第七節(共 40 分鐘)	教學者	張雅菁		
教材來源	翰林版 教師手冊自編教材	教學資源	跳繩、哨子		
教材分析：	1. 本單元安排雙人團體跳繩的活動，使學生了解雙人團體合作的概念。				
	2. 透過本單元活動，可以讓學童在遊戲中學習跳繩。				
	3. 透過跳繩練習促進學生敏捷性、協調性的發展、增強體適能。				
	教學重點				
	1. 使學生熱身並且避免在運動過程中受傷。				
	2. 分組練習，使每位學生均能練習雙人團體跳繩技巧。				
	3. 全班進行分組競賽，評估學習成果。				
	4. 了解花式跳繩較簡易的動作。				
	5. 學生與同學間做良好的互動，在難度較高的部分，減少失誤的次數。				
	學生經驗：				
1. 學生皆有使用跳繩的經驗。					
2. 學生皆有跳躍動作的基本能力。					
3. 學生皆有跳躍花式(變化)跳繩動作等等遊戲活動。					
主題軸	分段能力指標				
運動技能	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。				
	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。				
	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。				
運動參與	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。				
教學目標	主要能力指標	單元目標		具體目標	
	利用學習跳繩的課程，除了運動健身之外，更能增加學生的敏捷性、協調性及體力。	1、能了解跳繩的動作要領。 2、能了解團體跳繩的動作要領。 3、能學會雙人團體跳繩。 4、能思考跳繩競賽的策略。 5、能和同學互助合作，快樂學習，享受運動樂趣。		1-1 能說並做出簡易花式跳繩的正確動作。 2-1 能說並做出團體跳繩的方法。 3-1 能正確進行雙人團體跳繩。 4-1 能說出並做出跳繩比賽的技巧。 5-1 能認真練習。 5-2 能熱情參與活動。	

具體目標	教 學 活 動	教學資源	時間(分)	教學評量
能說並做出跳繩的變化 可以跟著老師作出接近標準的動作	一、課前準備 (一)教師準備 1、準備足夠的跳繩。 2、規劃場地(足夠的空間)使每個學生都能練習。 (二)學生準備 1、學生事先穿著運動服以及球鞋。 (三)情境佈置 1、操場上課，教師講解跳繩的動作與技巧。 壹.準備活動 一、熱身活動 做伸展操 做操：頸部、手臂、腰部、膝關節繞環、向上伸展、低壓腿、弓箭步、開合跳。 跑步：慢跑兩圈(100公尺)。 二.引起動機 1.教師問學生是否看過跳繩表演或是否會跳一迴旋以外的動作。 2.教師示範跳繩基礎動作及花式變化 3.講解動作要領及該注意的細節。 貳、發展活動 (活動一)：(雙人繩花式：單側迴旋交叉)	小繩 15 條 大繩 4 條 (包含備份) 雨天則在室內中廊、多功能教室進行教學 跳繩、哨子	4 分 2 分 9 分	學生注意力及配合度 雙人合作能力(能正確的演練)

能說並做出 雙人跳繩的 方法	1、將學生分為兩人一組為一排共有六組為三排，而每組兩人持繩(以外面那隻手握繩)左右交叉甩繩，先用給右邊人跳在甩給左邊人跳，持續動作左右交叉跳。 2、教師行間巡視，觀察學生動作，立即正向回饋與調整動作。 3、熟練之後，可以分組來進行比賽，可以挑戰持續跳最多下；之後就慢慢的挑戰高難度。			
可以與同學 互相配合	(活動二):(雙人繩花式：單側迴旋並排) 1、指導單側迴旋並排動作並示範。 2、每組兩人同時持跳繩(以外面那隻手握)先往前甩繩一人先跳進去穩定，再下一人跳進去，同方向持續動作併排雙人跳。 3、教師行間巡視，觀察學生動作，立即正向回饋與調整動作。	跳繩、哨子	15 分	雙人合作能力(能正確的演練)
能夠培養良 好的協調性 及團隊合作	(活動三)教師帶領學生玩跳繩團體遊戲 增加對跳繩的興趣及同儕間的合作精神。		5 分	培養團體合作能力
熱情參予活 動	參、綜合活動 1、請練習回饋良好的學生上台示範並給予鼓勵。 2、對上課有疑問的學生提出問題討論並作解答，激發學生的思考，使跳繩多變化。 3、再次提醒今日課程動作要領。 4、預告下次上課內容。 5、收器材作結束歡呼下課。 本單元到此結束		5 分	能專心聽課 並發表心得