

## 12 年國教素養導向教學方案格式

<b>領域/科目</b>	健康與體育		<b>設計者</b>	游承樺
<b>實施年級</b>	二年級		<b>教學節次</b>	共 1 節，本次教學為第 1 節
<b>單元名稱</b>	與繩同遊			
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。		<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。		
	<b>所融入之學習重點</b>			
<b>與其他領域/科目的連結</b>				
<b>教材來源</b>	翰林版國小健體二上			
<b>教學設備/資源</b>	跳繩			
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.培養跳繩前的身體基本素質。</li> <li>2.認識跳躍基本動作與身體需具備的基本能力。</li> <li>3.通過以長繩引導走直線，練習類平衡木動作，加強平衡能力。</li> <li>4.多繩區格練習跑跳動作與能力。</li> </ol>				

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>第一節課：平衡走、側併走、跑跳</p> <p>引導活動</p> <p>一、課前準備：</p> <p>(一) 學生：穿著運動鞋、運動服。</p> <p>(二) 教師：準備長跳繩一條，個人跳繩多條，選用可以讓學生安全跳躍的場地。</p> <p>二、暖身活動與學習承諾：</p> <p>(一) 教師帶領學生進行由頸部關節到腳踝關節的暖身活動。</p> <p>(二) 教師講解本節課程要學習的跑跳動作和平衡動作，教師並示範平衡及跑跳動作，請學生觀察老師的動作要領和身體活動的部位有哪些？</p> <p>(三) 教師引導學生實踐兩項學習承諾 - 我會盡力而為、我不會放棄，希望大家認真學習，提升自我身體的基本能力，為下一節的跳繩預作準備。</p>	5分	實作練習
<p>實作活動</p> <p>三、主要活動 - 平衡和跑、跳練習：</p> <p>(一) 平衡能力練習:教師先將準備好的長繩拉直線擺在地上，將學生分配成兩組，每生間隔約 1 公尺，慢步沿著長繩直線前進，學會掌握好自身的平衡力，行進間不能脫離長繩路徑，來回走完算一次，每生須完成兩次。</p>	8分	實作練習
<p>(二)側併步行進練習:學生一樣分兩組，沿著長繩以側併側併配合手部開合前進，來回走完算一次，每生須完成兩次。以此練習身體律動。</p> <p>(三)來回跑練習: 將學生分配成兩組，每生間隔約 1 公尺，每人將繩子平放地面，教師示範動作，學生模仿。引導學生聽哨音，進行來回折返跑，跑動以繩格為準，訓練穩定跑動力。</p>	8分	實作練習
<p>(四) 跳躍動作練習：將學生分配成兩組，每生間隔約 1 公尺，每人將繩子平放地面，教師示範動作，學生模仿。引導學生聽哨音，進行各種雙腳跳躍的變化（掌握跳躍的節奏、路徑）。教師提醒學生注意跳躍動作</p>	8分	實作練習

的安全要訣，包括跳躍時要放輕雙腳著地的力量，跳躍以越過繩格為準，不須要跳太高。

- -----第一節結束-----

**試教成果：（非必要項目）**

**參考資料：（若有請列出）**

**附錄：**