

彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學教案

教案名稱	和繩做朋友	教學設計者	施心韻
學習領域	健康與體育	教學對象	一年級學生
教學時間	40 分鐘	教材來源	康軒健康與體育 領域一上單元五
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 表現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習 內容	c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
學習目標	1. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 體驗跑步跳的動作要領。		
教學活動		時間	評量方式
一、暖身:以跳繩對折再對折後、踩繩、掛繩等動作帶領學生暖身。 1. 雙手拉跳繩伸直手臂拉伸上肢肌肉。 2. 慢慢移動位置走到人少的地方。 3. 聽到哨音請「凍結」一個動作。 4. 將跳繩拉直繃緊，練習踩繩動作。 5. 踩繩:將繩子踩住，做身體不同變化，原則:繩子拉長。		15	能跟上教師動作 能搭配哨音做出創意動作
二、跑步跳練習: 分四組練習。 1. 分四組，學生先掛繩，每組第一位聽到哨音往對面標記物移動至對面隊伍最後面排隊。 2. 分四組，學生聽哨音以跑步跳方式移動至指定位置。		5	能聽哨音 跑出正確
三、綜合練習:表演 1. 分四組，每組第一位移動至指定位置後，第二位隨即出發。 2. 學生若不會跑步跳就以掛繩方式取代。		10	路徑
3. 學習欣賞同學共同展現的跳繩表演。		10	能觀察並 移動至指定位置。