

仁豐國小113學年度公開課教學簡案

領域/科目	健康與體育/體育		設計者	許文菁
單元名稱	單元七-跳吧!武吧!跳舞吧!		課名	第3課 跳繩同樂
教材來源	康軒健康與體育領域第四冊		授課時間	114年 5月 20日/ 9:30~10:10
教學班級	二年甲班		教學節數	共二節/第一節
學習階段	第三學習階段			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。		
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。		
	所融入之學習重點	3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。		
教學設備/資源		1. 準備每2人一條跳繩。 2. 寬闊的活動空間：風雨球場。		
學習目標				
1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。 3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
《活動1》你我一線牽 (一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學距離，保持安全。 (二)教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 (三)教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 (四)若練習流暢，教師可指導學生改變握繩的方式：如果原來兩人用同邊的手握繩，可改為用不同邊的手，若原來是用不同邊的手則改用同邊。 (五)重點歸納：兩人共用跳繩練習原地雙腳跳與跑步跳。	20分	操作 (1)和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動。 (2)和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動。
《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳 (一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學的距離，保持安全。 (二)教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 (三)教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 (四)學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧，並提醒學生要交換角色輪流練習。 (五)教師提問：兩人甩繩一人跳繩時，要注意哪些事才容易成功呢？請學生分享練習心得。 (六)教師補充說明，心肺耐力不佳的情形下，也會影響跳繩活動的進行，但只要和同伴多練習，就可以提升跳繩能力、並增進個人的體適能狀況。 (七)重點歸納：兩人共用跳繩練習繞人跳一圈與向前跑步跳。	20分	評量原則 (1)能和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動，至少各連續十次。 (2)和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動，至少各一次。