

彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學 113 學年度教學活動設計表

授課 教師	余慧香	課程 目標	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過程的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與與互助合作的學習態度。				
授課年級		一年級					
領域核心素養		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。					
重大議題融入		【性別平等教育】性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。					
教學領域		健康與體育					
教學單元		第五單元伸展跑跳樂第 3 課一起來跳繩					
教材來源		康軒					
教學日期		民國 114 年 5 月 29 日第 2 節					
學習表現		1c- I -1 描述動作技能基本常識。 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。					
學習內容		1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲					
學習目標		1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過程的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與與互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳繩過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間練習跳繩。					
教學活動						時間	評量方式
《暖身活動》:擺繩原地跳 1. 3 人一組，2 人各持一端繩把，1 人原地跳繩。 2. 配合節奏擺繩，3 人輪流當跳繩者。 《發展活動》穿過繩浪 教師與學生共同擺繩:盪繩方式為慢慢環繞甩盪；學生分男女兩隊，站在繩外等待，依擺繩方向以以下 3 種方式過繩。 1. 穿越繩浪:學生「順著」盪繩方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。學生穿越繩子後繞過擺繩者到隊伍後方排隊。 2. 沖繩浪 1:學生排成一排，個人進到繩中，擺繩者環繞甩盪，跳繩者跳 3 下後，跳出繩浪後，繞過擺繩者後到隊伍後方排隊。 3. 沖繩浪 2:學會個人沖繩浪後，可以分男女兩隊進行兩人挑戰。 《結束》:喝水、擦汗、收操、洗手、進教室。						10	實作評量 觀察評量
						5 10	實作評量 觀察評量
						10	
						5	實作評量