

113學年度彰化縣富山國小學校教師公開授課教學方案

領域/科目	健體領域—體育		設計者	侯德興
實施年級	小學五年級/單元四		總節數	1 節課(每節 40 分鐘)
單元名稱	第 12 課與繩共舞 (教材來源：康軒健康與體育領域第九冊(五上)單元四)			
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	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。
	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 4. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。 				
教學活動內容及實施方式				評量方式
<p>《活動 1》單腳跳跳練功坊</p> <p>(一)教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。</p> <p>(二)全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。</p> <p>(三)教師提醒學生練習單腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。</p> <p>(四)重點歸納：練習單腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。</p> <p>《活動 2》單腳跳過繩</p> <p>(一)教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？</p> <p>(二)分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。</p> <p>(三)重點歸納：嘗試各種單腳跳繩方式。</p>				<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：完成「跳繩來比賽」活動。 評量原則：能與同伴合作完成「跳繩來比賽」活動。 2. 實作：完成「跳出活力」學習單。 評量原則：能選擇一種跳繩方式，課後持續練習，完成「跳出活力」學習單。

113學年度彰化縣富山國小學校教師公開授課教學方案

《活動 6》跳繩來比賽

- (一)教師布置「跳繩來比賽」活動場地，安排 5 組活動場地，各組設置起點、終點處，兩者距離約 5 公尺。
- (二)教師說明「跳繩來比賽」活動規則：
1. 全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。
 2. 一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。
- (三)教師鼓勵學生課後持續練習跳繩，選擇自己拿手的跳繩方式練習一週，並將練習情形記錄在第 161 頁學習單。
- (四)重點歸納：認真完成跳繩比賽，並在課後持續練