

彰化縣民權華德福實驗國民中小學 公開課教案

113 學年度	<input type="checkbox"/> 主課程 <input checked="" type="checkbox"/> 副課程	課程名稱：體育- 大跳繩	年級：三年級	授課時間：113年10月 15日 授課節數：第7節	授課教師： 詹偉名
孩子 學習歷程 身心狀態	三年級的孩子內在開始感受到自我與世界的分離，也因此特別需要透過律動、節奏、群體活動來感受安全與連結。這個階段的孩子充滿動能，身體快速成長，對於節奏明確、重複性高的動作有極佳的模仿與學習能力，但也容易分心與躁動。				
課程節奏 孩子經驗	透過跳繩這樣的活動，孩子一方面鍛鍊四肢協調、節奏感與心肺耐力，另一方面也學習在群體中找到節奏的合拍，培養內在的秩序與自我控制。				
教學流程	教學內容				時間
	<u>課程摘要</u>				
	準備活動(暖身): 關節操：頸部、肩膀、手腕、腰部、膝蓋、腳踝。 動態跑步：自由跑→高抬膝→側併步→交叉步→小跳步……等。				5 分鐘
	發展活動: 規則講解與示範 a. 安全與空間： <ul style="list-style-type: none"> • 跳繩區保持清楚動線，不得站在繩子正前方等待。 • 兩名甩繩者聽老師口令操作，不可私下加速或惡作劇。 • 每次僅一人跳，若失誤或碰繩立即離場，下一人上場。 • 繩內不可停留，跳完立即離開。 b. 跳繩基本技巧說明： <ul style="list-style-type: none"> • 視覺觀察：盯繩子來時的弧度，找準跳入時機。 • 聽覺節奏：念謠幫助掌握入繩與彈跳節奏。 • 教師示範「跳入—彈跳—跳出」動作。 				5 分鐘
	念謠配合練習 <ul style="list-style-type: none"> • 全班一起唸念謠〈小皮球香蕉油……〉。 • 先模擬動作：站位列隊排好，在原地「空跳」模擬節奏（雙腳彈跳）。 				10 分鐘

- 模擬跳入跳出動作：兩人甩繩，孩子不跳只跑入、跑出練習空間節奏感。

綜合活動(分組進行跳躍):

- 將班級分為 3 組，配置一條長繩與兩位甩繩手（可輪替）。
- 輪流挑戰：
 1. 單人入繩跳 15 下配合童謠（失誤即停止）。
 2. 雙人一起跳配合童謠。
 3. 連續跳入 5 人配合童謠跳繩（1 人接 1 人）。

20 分鐘

成果照片(大跳繩)

