

領域/科目		健康與體育-體育		設計者	顏毓瑩
實施年級		二		教學節次	共_1_節，本次教學為第 1 節
單元名稱		跳出自己			
設計依據					
學習重點		學習表現	● 1c-I-2 認識基本的運動常識。 ● 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 ● 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		核心素養
		學習內容	● Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 ● Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權力的需求。			
教材來源		自編			
教學設備/資源		跳繩、哨子。			
學習目標					
● 認知:能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 ● 情意:能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 ● 技能:(一)能做出跳繩伸展操的動作。(二)能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 ● 行為:能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。					

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
準備活動 1. 確認學生人數，開始全體學生暖身運動。 2. 介紹跳繩，詢問學生什麼是跳繩，應該如何使用。	10	使用工具:跳繩
主要活動 1. 示範一跳一迴旋 步驟說明:(1)雙手握住繩把兩端，並將手向前伸出。(2)旋轉手腕將繩子向上迴旋。(3)繩子觸地的同時前腳掌往上跳。 *請注意落地時雙腳要微彎 2. 學生散開練習，老師逐一指導動作需加強之學生。	20	跳繩
綜合活動 1. 集合學生，詢問有遇到哪些問題，你如何克服以及該怎麼克服才對。 2. 再次練習。	10	哨子、跳繩
結束活動		