

一、 **教學設計理念說明：**建立學生基本的運動常識，並注意運動安全，了解運動對身體健康的益處。跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。

二、 **教學單元設計：**

領域/科目	健康與體育領域		設計者	劉天圖
實施年級	1年級		總節數	4節(第一節)
單元名稱				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	總綱與領綱之核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	1. 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
議題融入	實質內涵	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人權利		
課程大綱	節次	學習目標		
	1	認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。		
	2	嘗試練習自己用繩並跳躍過繩的動作。		
教學設備資源	橡皮筋繩(長繩)、跳繩。			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、課前準備 (一)學生：一人準備一條跳繩 (二)教師：數條長繩(橡皮筋繩)</p> <p>二、暖身活動 (一)操場 1 圈、暖身操 (二)利用熱身活動帶入跳躍的動作，如雙腳跳、單腳、交叉跳等，讓學生熟悉跳躍。</p> <p>三、主要內容／活動 (一) 利用活動空間，將數條橡皮筋繩布置固定在平坦的地面上，學生人一組，教師示範五組動作，每組動作讓各組學生輪流練習 30~50秒。 1. 動作一：(預備姿勢，線會置於雙腳中間，不能踩到線。)雙腳打開，前後跳。 2. 動作二：雙腳併攏，在線的兩側，左右跳。 3. 動作三：雙腳併攏，站在線的平行側，往前往後跳。 4. 動作四：雙腳跨線，原地交叉跳。 5. 動作五：一左一右單腳，原地交互跳。</p> <p style="text-align: center;">-----第一堂課結束-----</p> <p>(二) 地面甩繩練習 1. 每位學生用自己的跳繩，走到老師指定的位置，繩子對折並蹲下持繩，將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；反覆練習，讓小朋友先學習控制跳繩。 2. 兩人一組，一人蹲下持繩一人跳，持繩的小朋友將跳繩緊貼地面靜止不動，另一位學生面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>四、總結活動/評量 剛開始學跳繩時容易絆繩，鼓勵學生課後練習，以掌握跳繩的節奏。</p>	<p style="text-align: center;">12 分'</p> <p style="text-align: center;">18 分</p> <p style="text-align: center;">10 分</p>	<p>能默數達到60下，鼓勵只要能跨過就算一下。</p>