

領域/科目	體育	設計者	姚孟怡
公開課日期	12/4	公開課時間/節次	10:30~11:10/3
實施年級	五年級	總節數	共 6 節
主題名稱	一起來跳繩		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	一、能表現出跳繩的基本動作能力。 二、了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。 三、藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。 四、對跳繩產生濃厚的學習興趣，並養成跳繩運動的習慣。	
	學習內容	一、認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 二、表現認真參與及互助合作的學習態度。 三、嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 四、願意利用課餘時間練習跳繩。	
核心素養	總綱	系統思考與解決問題	
	領綱	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。	
	所融入之單元	通過練習建立和諧的人際關係，具有良好的合作精神和體育道德。	
<b>學習重點與學習目標</b>			
學習重點		學習目標	
學習表現	1.認識身體活動的基本動作。 2.表現尊重的團體互動行為。 3.表現安全的身體活動行為。	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.表現認真參與及互助合作的學習態度。 3.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 4.增進運動協調能力，體能、技能自我挑戰。	
教學活動內容及實施方式	一、準備活動 1. 集合隊伍：學生整隊後將帶往操場。 2. 伸展操：先請學生做熱身操。  二、認識跳繩 教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩。 1. 選擇跳繩時需注意使用者身高與繩長的關係，用腳踩繩，兩手拉呈 V 字型，握柄高度在腰部為宜。  三、基礎動作練習		

1. 徒手原地雙腳跳。
2. 徒手原地手部擺動。

#### 四、發展活動

1. 老師示範說明。
2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
3. 老師講評並修正學生的動作。

#### 五、總結活動

1. 活動時，注意前後是否有其他同學或障礙物，以確保活動安全。
2. 熟悉控制跳繩擺盪的要領需要利用時間多加練習。
3. 鼓勵學生課後多練習，認真參與各項學習活動，並與同學互相合作。