臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

單元名稱	民俗運動-跳繩	教學領域	體育
教學主題	品德教育創意教學	教學班級	低年級
教學時間	40 分鐘	設計者 教學者	蔡雅智老師
教學資源	跳 繩		
教材參考來源	自 編		
教學目標	一、了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。 二、能表現出跳繩的前迴旋與後迴旋基本動作。 三、藉由跳繩活動訓練學生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。 五、養成對於遊戲規則遵守的態度。		

教學活動	教學資源	評量方式
【準備活動】 **壹、引起動機** 一、跳繩活動的好處 1. 強化體適能。 2. 增進身體協調力、彈跳力、平衡感。 3. 幫助長高，提高心肺功能。 4. 努力不懈的精神，勇於自我挑戰。 5. 提升觀察力與解決問題的能力。 二、跳繩的選擇與跳繩太長或太短的變通方法 三、進行跳繩活動時的注意事項 1. 禁止與同學嬉鬧、綑綁、惡作劇。 2. 操作前先觀察周圍空間淨空。 3. 同學練習時不要走動穿越影響別人。 四、收繩的方法 **貳、發展活動** 一、暖身活動 特別加強膝關節踝關節的部分，做手腕、下肢運動、手臂繞環等動作。	跳繩 碼表	能說出練習要點與做出正確動作

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

二、基本動作講解示範練習 同學之間互相觀察，手部足部身體等部位動作的正確性。用適當的口吻，善意提醒修正，而非戲謔嘲諷，取笑同學。 1. 徒手原地併足跳。 2. 徒手原地前臂繞環。 3. 單手甩繩。 4. 雙手甩繩。 三、分組練習 1. 學生分組散開練習。 2. 老師從旁協助、觀察。 3. 隨時暫停提點、修正動作。 四、小組觀摩驗收 每一小組輪流推派一位同學，進行30秒鐘的動作驗收。由其他同學觀察，對於動作技巧尚不熟練的同學給予支持並鼓勵嘗試練習，不要氣餒、不要放棄。 五、分組競賽評選 1. 擇優選出技巧熟稔的學生，進行一分鐘的競速比賽，看誰跳得快又標準。給予大大的鼓勵。並邀請擔任小小指導員，不可以驕傲，熱心協助指導陪伴同學練習，從中學習同理心。 2. 找出技術表現優秀的學生，供同學觀摩欣賞，增強同學自我修正能力。 **參、綜合活動** 一、欣賞與講評 1. 鼓勵同學說出自己練習時遇到的狀況，並如何解決。 2. 和同學互相觀察討論動作時，言談中是否有造成同學的難堪，或是有得到鼓舞努力嘗試與練習。 3. 從觀察、模仿中更了解動作技巧以加深學習印象。 4. 同學不太會跳繩，能主動關懷，共同討論練習方法。 5. 看見同學很厲害，可以激勵自己，主動積極練習。 二、收操緩和活動 1. 伸展操。 2. 收拾器材與場地。 三、結束活動 預告下一節教學進度，解散。		