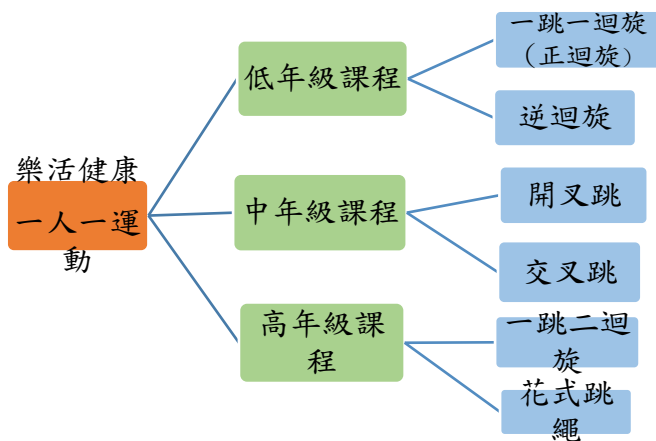


# 高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

## 一、研究教案與設計

### 1、研究教案教學理念

學校以健康為主題的願景發展跳繩運動，跳繩不僅不受天氣及場地的限制，一年四季不管晴天還是下雨天都能進行跳繩運動，室內也僅僅需要滿足甩繩所需的空間即可進行運動；在人數及費用方面更是簡約，一個人一條跳繩即可進行。另外跳繩更可以單獨或團體的形式進行，在進行基本動作之餘也能培養良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全。跳繩在發展身體活動上，不單單有助於體力的培養，它還有助於認識個人特質，發展運動與保健的潛能，並促進多元感官的發展。



### 2、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	樂活健康之繩乎奇技	時間	一年級上學期 共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘
主要設計者	李宣毅		
概念架構	<pre> graph TD     Root[樂活健康之繩乎奇技] --- B[跳繩的好處]     Root --- U[跳繩的使用方法]     Root --- S[進行跳繩的步驟]     B --- B1[鍛鍊身體]     B --- B2[長高]     U --- U1[選擇適合自己的繩子]     U --- U2[用途]     S --- S1[跳]     S --- S2[用繩]     S --- S3[身體姿勢]     </pre>		

導引問題		1.跳繩對身體的好處？ 2.跳繩該如何使用呢？ 3.跳繩的步驟是什麼呢？
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達
	領綱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</li> <li>● <b>數-E-A1</b> 具備喜歡數學、對數學世界好奇、有積極主動的學習態度，並能將數學語言運用於日常生活中。</li> <li>● <b>健體-E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</li> </ul>
核心素養呼應說明詮釋轉化		<p>A 自主行動 學生透過認真主動地學習及不斷地探索如何使用跳繩，進而產生興趣使用跳繩從事運動，以及了解跳繩對人體的好處，從而培養出主動從事其他身體運動的興趣，展現「自主行動」之核心素養。</p> <p>B 溝通互動 學生用合宜的學習態度與他人友善互動，欣賞他人的跳繩運動之美，並培養模仿的能力，同時能與他人互助合作進行活動、互相回饋及分享的態度與能力。</p>
<b>學習重點</b>		
<b>學習表現</b>		<b>學習內容</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健體1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</li> <li>● 健體2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</li> <li>● 健體3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</li> <li>● 數n-I-1 理解一千以內數的位值結構，據以做為四則運算之基礎。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</li> <li>● 健體 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</li> <li>● 數 N-1-1 一百以內的數：含操作活動。用數表示多少與順序。</li> </ul>
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識身體活動的基本動作及暖身伸展動作。</li> <li>2.能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神。</li> <li>3.能表現跳繩民俗運動的基本動作。</li> <li>4.能運用數數正確地數出甩繩次數。</li> </ol>		
<b>總結性表現任務</b>		
1. 能流暢完成正迴旋跳繩的完整動作		
與其他領域/科目的連結	數學領域 <b>數-E-A1</b> 具備喜歡數學、對數學世界好奇、有積極主動的學習態度，並能將數學語	

	言運用於日常生活中。			
融入議題	安全教育 安 E6 了解自己的身體			
教材來源	自編			
教學資源	跳繩			
教學活動內容及實施方式				備註
核心素養	關鍵提問	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	教師的思考與教學策略	評量類型與基準
B1 符號運用與溝通表達	<p>1.跳繩對身體的好處?</p> <p>2.跳繩該如何使用呢?</p> <p>3.跳繩</p>	<p><b>【第一節】</b> <b>引起動機</b></p> <p>1.教師問:「小朋友們,你們在學校有看過大哥哥大姊姊做過甚麼運動呢?」 ★學生就自身觀察經驗回答 a. 跳繩 b.籃球 c.躲避球</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>2.教師說:「那我們在開始運動前,要做哪些暖身運動呢?」 ★學生回答:手臂轉一轉,腰扭一扭,還有腳動一動</p> <p>3.教師問:「那有沒有小朋友會跳跳繩呢?」 ★學生就自身跳跳繩的經驗舉手回答。</p> <p>4.老師:「在我們開始跳繩前,老師想問小朋友們跳繩對我們的身體有什麼好處?」 ★學生就對跳繩的想法舉手回答</p> <p>5.教師再問:「有好多小朋友都會跳繩,那有沒有人可以說說看你怎麼跳繩的呢?」 ★學生就自身跳繩的方法發表想法。 a. 繩子要在前面然後要跳過去。 b. 繩子要從後面甩到前面。 c. 繩子快碰到腳的時候要跳起來。</p> <p>5.教師:「大家的回答都很棒,那我們請同學示範一下跳繩的方法。」 ★請有說出跳法的學生到隊伍前面示範跳繩方法。</p> <p>6.教師:「看完同學們的示範後,小朋友覺</p>	<p>1.教師提問並引導學生思考與實作。</p> <p>2.教師提問</p>	<p><b>【類別】:</b>實作評量 <b>【目標】:</b>能認識身體活動的基本動作及暖身伸展動作。</p> <p><b>【方式】:</b> 形成性-- 1.口語評量/說出跳繩的方法 2.實作評量/實際甩繩的情況</p>

<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>的第一個步驟是什麼呢?</p>	<p>得跳繩的第一個步驟是什麼？」  ★學生覺得第一個步驟是甩繩。</p> <p>7.教師：「在開始甩跳繩之前，我們需要注意什麼呢？」  ★學生就自身跳繩的方法發表想法。  a. 不要被同學的跳繩甩到  b. 要散開</p> <p>8.教師：「大家的回答都很棒，我們就來準備一起練習甩跳繩吧。」  ★教師及學生準備好跳繩，一同練習跳繩的第一個步驟-甩繩。  ※甩繩：雙手握好對折的跳繩，身體保持平衡，由肩膀開始大幅度甩繩迴旋。由右至左反覆練習。</p>	<p>並引導學生思考與實作。</p>	<p>【類別】：實作評量  【目標】：能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神。  【目標】：能表現跳繩民俗運動的基本動作。  【方式】：  形成性--  1.口語評量/能透過小組討論說出何時該跳起。  2.動作評量/是否能在該起跳的時機點起跳。</p>
<p>B1 符號運用與溝通表達</p>	<p>4.跳繩除了甩繩還需要做什麼?  5.跳繩時，什麼時候應該要起跳?</p>	<p>—第一節結束—</p> <p>【第二節】</p> <p>1.教師提問：「上一節課，我們有練習甩跳繩，那除了甩繩，跳繩的時候還需要做什麼？」  ★學生回答：還要跳。</p> <p>2.教師引導學生思考：「什麼時候需要跳呢？」  ★學生回答：a.繩子在前面的時候要跳。  b.繩子甩到腳前面的時候。</p> <p>3.教師：「小朋友們都回答的很棒，那我們一起來試試看當繩子甩到前面的時候跳起來。」  ★學生配合甩繩嘗試跳躍。</p> <p>4.教師：「請小朋友兩兩一組練習並討論，讓我們全班一起找出最合適的起跳時機。」  ★學生散開練習討論，教師巡視觀察學生活動狀況。  ※散開練習完後集合</p>	<p>3.教師提問並引導學生回答。</p>	
<p>A1 身心素質與自我</p>		<p>5.教師說：「在剛剛的練習完之後，有沒有小朋友要說說看跳繩到底要在什麼時</p>	<p>4.分組練習討論並發表。</p>	

<p>精進</p> <p>B1符號運用與溝通表達</p> <p>A1身心素質與自我精進</p>	<p>6.跳繩時，怎麼樣算是一下？</p>	<p>候跳起來？」</p> <p>★學生回答：繩子快要打到地板的時候就要跳起來。</p> <p>—第二節結束—</p> <p>【第三節】</p> <p>1. 教師：「上一節課，我們學會了如何跳跳繩，小朋友們下課時間或回家有沒有練習呢？」</p> <p>★學生就實際情形回答是否有練習。</p> <p>2. 教師提問：「現在我們會跳跳繩了，那請問小朋友，我們要如何計算我們跳的次數呢？」</p> <p>★學生回答 a. 跳過繩子後算一下。 b. 兩隻腳都跳過繩子才算。 c. 繩子卡住就不算。</p> <p>3. 教師：「小朋友們說的都很棒，那現在請一位自願的小朋友到隊伍前示範跳繩，其他小朋友我們一起數數看，看大家數的次數有沒有一樣。」</p> <p>★師生共同數數，一下、兩下……。</p> <p>4. 教師：「請小朋友們散開練習跳繩，待會我們來進行全班的跳繩小比賽。」</p> <p>★學生散開練習跳繩，老師巡視觀察學生跳繩情況。</p> <p>5. 教師：「小朋友們集合，現在我們來進行跳繩小比賽，連續跳最多下的獲勝。」</p> <p>—第三節結束—</p>	<p>5.教師提問並引導學生回答。</p>	<p>【類別】：實作評量</p> <p>【目標】：能運用數數正確地數出甩繩次數。</p> <p>【方式】： 形成性--</p> <p>1.口語評量/說出跳繩如何算一下。</p> <p>2.動作評量/是否能成功進行跳繩運動並數對次數。</p>
-------------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

試教成果 或教學提醒	(非必要項目)
參考資料	(若有請列出)
附錄	

附錄一

學習重點、學習記錄與評量方式對照表

單元名稱	評量種類	學習目標/總結性目標	表現任務	評量方式	評量工具
正迴旋	形成性評量	能認識身體活動的基本動作及暖身伸展動作	學生能正確做出暖身動作與跳繩基本動作	實作評量	
		能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神	學生能認真參與討論並展現積極的學習態度	情意評量	
		能表現跳繩民俗運動的基本動作	學生能流暢並連續進行跳繩運動	實作評量	
		能運用數數正確地數出甩繩次數	學生能知道跳繩如何算一下及正確數出跳繩的次數	實作評量	
	總結性評量	能流暢完成正迴旋跳繩連續的完整動作	學生能完成正迴旋的連續完整動作並進行跳繩運動	實作評量	

國民小學及國民中學學生成績評量準則 第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

## 附錄二

### 主題課程之形成性評量

關於學生探究及進行跳繩運動為課程內容，進行形成性評量探究學生在課堂的學習表現，是否有達到健體課程之學習目標。

**目標一：**能認識身體活動的基本動作及暖身伸展動作。

**學習表現：**健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。

**基準：**能認識並做出暖身運動及跳繩甩繩動作。

**目標二：**能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神。

**學習表現：**健體 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。

**基準：**能透過參與小組討論展現正向認真的學習態度。

**目標三：**能表現跳繩民俗運動的基本動作。

**學習表現：**健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。

**基準：**能成功進行跳繩運動。

**目標四：**能運用數數正確地數出甩繩次數。

**學習表現：**數 n-I-1 理解一千以內數的位值結構，據以做為四則運算之基礎。

**基準：**在進行跳繩運動時，能正確地數出跳繩之次數。

評量的規準中，分為三個等級，中間(B)為學生的基準表現，能有更為突出、或更多的能力，則為表現優異(A)；若無法達到(B)基準表現，則為第三等級(C)。

學習目標	能認識身體活動的基本動作及暖身伸展動作		
表現任務	學生能正確做出暖身動作與跳繩基本動作		
評量標準			
主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
正迴旋	能準確地做出完整	能做出大部分的	在他人的協助



	的暖身動作及跳繩基本動作。	暖身動作及跳繩基本動作。	下，能做出大部分的暖身動作及跳繩基本動作。
評分指引	能完整及正確的做出暖身動作及跳繩基本動作。	能做出暖身動作及跳繩基本動作。	在他人的協助下，能做出暖身動作及跳繩基本動作。
評量工具	實作評量		
分數轉換	99-90	89-80	79-70

學習目標	能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神		
表現任務	學生能認真參與討論並展現積極的學習態度		
評量標準			
主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
學習態度	能主動積極地進行思考並參與小組討論、溝通，表現認真參與的學習態度。	能適切地進行思考並參與小組討論、溝通，表現認真參與的學習態度。	在他人的提醒下，能參與小組討論、與他人溝通，表現願意參與的學習態度。
評分指引	能主動參與討論並說出自己的2項想法。	能參與討論並聆聽他人想法。	在他人的提醒下，能夠參與討論及聆聽他人想法。
評量工具	口語評量		
分數轉換	99-90	89-80	79-70

學習目標	能表現跳繩民俗運動的基本動作		
表現任務	學生能流暢並連續進行跳繩運動		
評量標準			

主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
正迴旋	能流暢地表現跳繩運動基本動作。	能熟練地進行跳繩運動基本動作。	在他人的協助下，能夠進行跳繩運動的基本動作。
評分指引	動作流暢且正確，並具有協調性及節奏感。在 30 秒內，能進行跳繩累積 20 下以上。	動作正確，協調性及節奏感較不穩定，在 30 秒內，能進行跳繩累積 10-19 下。	動作大致正確，但協調性及節奏感不穩定，在 30 秒內，能進行跳繩累積 10 下以內。
評量工具	實作評量		
分數轉換	99-90	89-80	79-70

學習目標	能運用數數正確地數出甩繩次數		
表現任務	學生能知道跳繩如何算一下及正確數出跳繩的次數		
評量標準			
主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
正迴旋數數	能正確且清楚地數出跳繩的次數。	能數出跳繩的次數。	在他人的協助下，能夠數出跳繩的次數。
評分指引	每次都能清楚且正確數出跳繩的次數。	偶爾能清楚且正確數出跳繩的次數。	在他人的協助下，能正確數對跳繩的次數。
評量工具	實作評量		
分數轉換	99-90	89-80	79-70

## 總結性評量

學習目標	能流暢完成正迴旋跳繩的連續完整動作		
表現任務	學生能完成正迴旋的完整動作並進行跳繩運動		
評量標準			
主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
正迴旋	能執行身體基本暖身運動，並能流暢地表現跳繩基本動作	能執行身體基本暖身運動，並能表現模仿的能力進行跳繩基本動作。	能執行身體基本暖身運動，並能在他人的協助下，進行跳繩基本動作。
評分指引	動作流暢完整且具協調性與節奏感。在 30 秒內，能進行跳繩累積 30 下。	動作熟練完整，協調性與節奏感較不穩定。在 30 秒內，能進行跳繩累積 29-20 下。	30 秒內，能進行跳繩累積 20 下以內。
評量工具	實作評量		
分數轉換	99-90	89-80	79-70