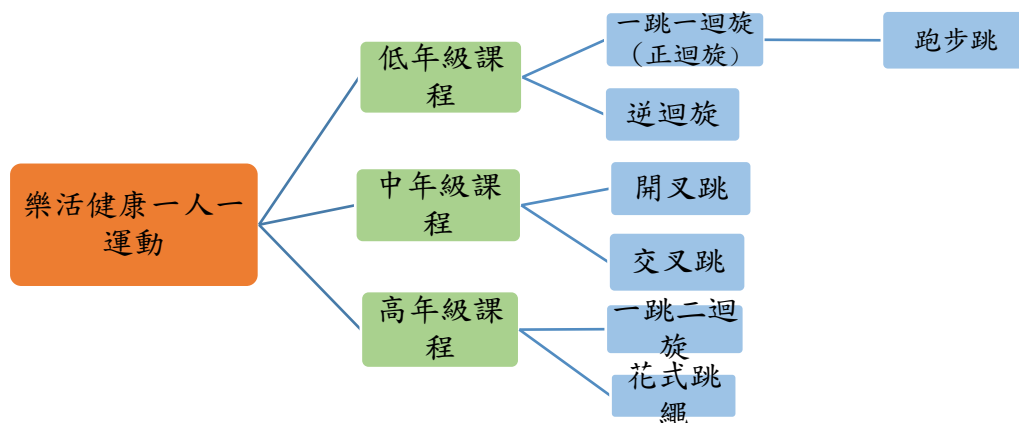


高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

一、研究教案與設計

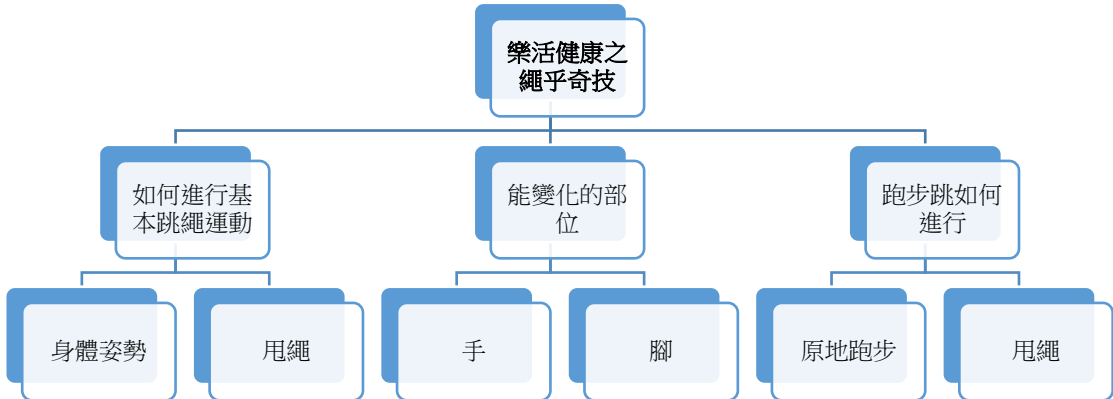
1、研究教案教學理念

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	一年級下學期 共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘
主要設計者	李宣毅		

<p>概念架構</p>	
<p>導引問題</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.如何成功進行跳繩運動？ 2.跳繩運動哪個部位能做變化？ 3.跑步跳要如何進行呢？ 4.跑步跳要如何計算次數呢？
<p>核心素養</p>	<p>總綱</p> <p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達</p> <p>領綱</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健體-E-A1 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。 ● 數-E-A1 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。 ● 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。 ● 健體-E-B1 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。
<p>核心素養呼應說明詮釋轉化</p>	<p>A 自主行動</p> <p>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</p> <p>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>
<p>學習重點</p>	
<p>學習表現</p>	<p>學習內容</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● 健體1d- I -1 描述動作技能基本常識。 ● 健體2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 ● 健體3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 ● 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。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 ● 健體 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。 ● 數 N-1-1 一百以內的數：含操作活動。用數表示多少與順序。 		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1.能描述並進行跳繩休閒運動的動作技能。 2.能透過跳繩運動表現出認真參與的學習態度精神。 3.能表現跳繩民俗運動的基本動作。 4.能運用數數正確地數出甩繩次數。 				
總結性表現任務				
1.能流暢完成跑步跳繩的完整動作				
與其他領域/科目的連結		數學領域 數-E-A1 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

<p>A1身心素質與自我精進</p>	<p style="text-align: center;">【第一節】</p> <p>1.教師問:「小朋友們,還記得我們上學期一起做了哪一種運動嗎?」 ★學生回答:a.跳繩 b.其他項目 c.忘記了</p> <p>2. 教師:「小朋友們放假的時候有沒有練習跳繩呢?」 ★學生就實際情形回答</p> <p>3.教師:「讓我們一起起來複習正迴旋跳繩要怎麼跳吧!」</p> <p>4.教師:「有小朋友要說說看我們要怎麼做才能成功跳繩嗎?」 ★學生回答:要把繩子往前甩,然後跳過去。</p> <p>5.教師:「小朋友們都說得很好,那我們一起來跳繩吧!」 ★學生散開練習跳繩,老師巡視觀察學生跳繩情況並給予回饋。 ※散開練習完後集合</p> <p>6.教師:「下一節課,老師想要教大家新的跳繩動作,小朋友們可以回家想想看哪個部位可以做變化或者是觀察學校的大哥哥大姊姊都在跳什麼樣的動作」</p> <p style="text-align: center;">— 第一節結束 —</p> <p style="text-align: center;">【第二節】</p> <p>1. 教師:「小朋友們,上一堂課下課前老師有請小朋友們回家想想看還有觀察學校大哥哥大姊姊跳繩,有沒有人要說說看哪些部位在跳繩運動可以做變化?」 ★學生回答:a.腳 b.手 c.其他部位</p>	<p>1.教師提問並引導學生思考與實作。</p> <p>2. 教師提問並讓學生有充足時間思考。</p> <p>3.教師提問並引導學生回答。</p>	<p>【類別】:口語評量 【目標】:能描述並進行跳繩休閒運動的動作技能。 【方式】: 形成性-- 1.口語評量/說出如何進行跳繩 2.實作評量/實際跳繩的情況</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。 【方式】: 形成性-- 1.口語評量/能參與上課討論並說出想法。 2.動作評量/是否能在正確的時機進行跑步跳。</p>
<p>A1身心素質與自我精進</p>	<p>1.如何成功進行跳繩運動?</p> <p>2.跳繩運動哪個部位能變化?</p> <p>3.跑步</p>		

<p style="writing-mode: vertical-rl;">A3 規畫執行與創新應變</p>	<p>跳要如何進行呢？</p>	<p>2.教師：「小朋友們回答的都很棒，那我們就先從腳開始嘗試變化吧！」</p> <p>3.教師：「小朋友們，我們接下來要進行的是跑步跳，請小朋友們想想看，我們應該要怎麼進行。」</p> <p>★學生回答：</p> <p>a. 跳繩的時候把併攏的腳變成跑步的樣子</p> <p>b. 兩隻腳輪流跳過跳繩</p> <p>c. 在跳繩的時候走路</p> <p>4.教師：「在進行跑步跳之前，我們先一起來試試看邊走路邊跳繩吧！」</p> <p>※沿著跑道行走並進行跳繩</p> <p>※沿著跑道進行完一圈後集合</p> <p>5.教師：「有沒有小朋友要說說看，剛剛走操場的練習邊走邊跳繩的時候，要怎麼跳才能順利的邊走邊跳呢？」</p> <p>★學生回答：</p> <p>a. 用跳繩的速度不能太快，腳會跟不上</p> <p>b. 邊走邊跳繩要有節奏感</p> <p>6.教師：「小朋友的回答都很棒，下課時間或放學回家可以利用時間試看看把邊走路邊跳繩變成邊跑步邊跳繩。」</p> <p style="text-align: center;">— 第二節結束 —</p> <p style="text-align: center;">【第三節】</p> <p>1. 教師：「小朋友們下課或放學回家有沒有試試看跑步跳呢？」</p> <p>★學生依實際情況回答</p> <p>2. 教師：「今天上課老師想要增加一點難度，小朋友想不想跟老師一起挑戰？」</p> <p>★學生回答：想！</p>	<p>4.教師提問並引導學生回答。</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】：能表現跳繩民俗運動的基本動作。</p> <p>【方式】：形成性--1.動作評量/是否能成功進行跑步跳跳繩運動並數對次數。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">A1 身心素</p>	<p>4.跑步跳要</p>			

<p>質與自我精進</p>	<p>如何進行呢？</p> <p>5. 跑步跳要如何計算次數呢？</p>	<p>3. 教師：「上一節課我們進行走路跳或跑步跳的時候都是繞著操場進行，今天我們增加一點難度，要在原地進行跑步跳。」</p> <p>4. 教師：「請小朋友們分組討論如何在原地進行跑步跳。」</p> <p>★學生回答：</p> <p>a. 要原地跑步</p> <p>b. 兩隻腳要輪流跳過跳繩</p> <p>5. 教師：「跑步跳要如何計算次數呢？」</p> <p>★學生回答：</p> <p>a. 跳繩甩一圈</p> <p>b. 兩隻腳都要成功跳過去</p> <p>6. 教師：「大家都說得很好，那現在老師把小朋友們的想法變成我們跑步跳的正確步驟。」</p> <p>步驟一：雙腳併攏直立，繩至於腳前，並將繩拉直</p> <p>步驟二：雙手甩繩，讓繩子由後往前越過</p>	<p>7. 教師提問，分組討論並引導學生回答。</p> <p>8. 教師提問，並引導學生回答。</p>	
---------------	--------------------------------------	---	---	--

		<p>頭頂向前迴旋。</p> <p>步驟三：能當繩子將觸地時，雙腳呈現原地跑步的樣子。</p> <p>步驟四：雙手持續甩繩，配合喊出 1、2、1、2 來進行跑步跳。</p> <p>7.教師：「現在請小朋友們與同學保持適當距離，然後嘗試在原地進行跑步跳。」</p> <p>★學生散開練習跑步跳，教師巡視觀察學生跳繩情況並給予回饋。</p> <p style="text-align: center;">— 第三節結束 —</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	能描述並進行跳繩休閒運動的動作技能	學生能正確說出並做出跳繩運動的動作技能	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	學生能完成跑步跳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：能描述並進行跳繩休閒運動的動作技能。

學習表現：健體 1d- I -1 描述動作技能基本常識。

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	能描述並進行跳繩休閒運動的動作技能		
表現任務	學生能正確說出並做出跳繩運動的動作技能		
評量標準			
主題	A(表現優異)	B(表現良好)	C(可以做到)
跑步跳	能準確地說出及做出完整的跳繩基本	能說出及做出大部分的跳繩基本	在他人的協助下，能做出大部

	動作。	動作。	分的跳繩基本動作。
評分指引	能完整及正確的說出做出跳繩基本動作。	能說出做出跳繩基本動作。	在他人的協助下，能做出跳繩基本動作。
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)

跑步跳	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)
跑步跳數數	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	能流暢完成跑步跳跳繩的連續完整動作		
表現任務	學生能完成跑步跳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)
跑步跳	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