

高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

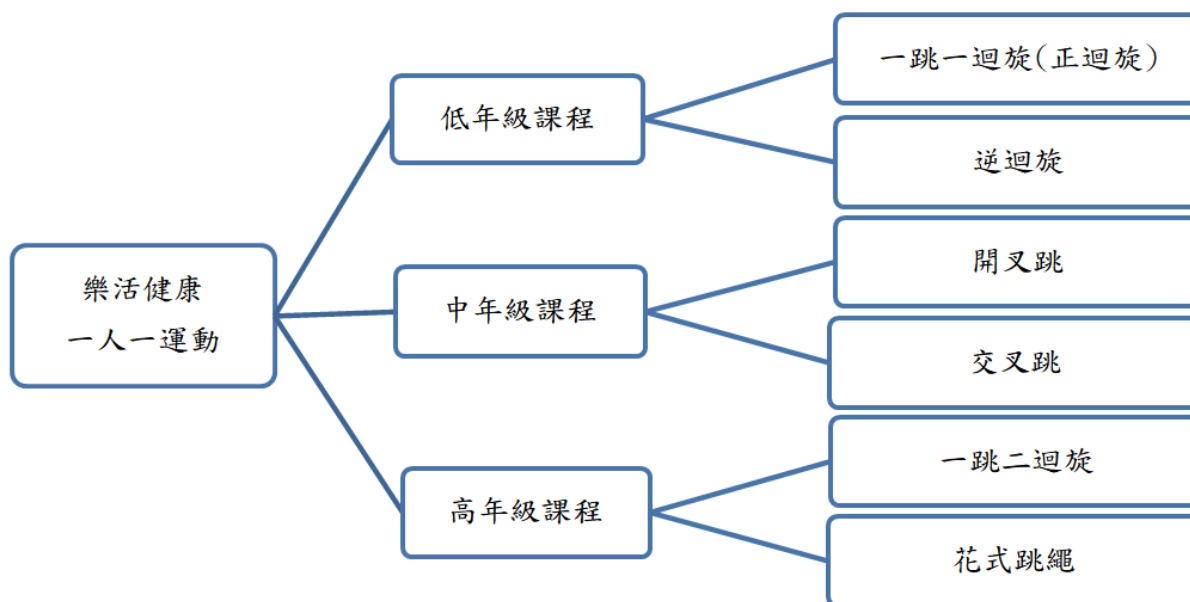
一、研究教案與設計

1、研究教案教學理念

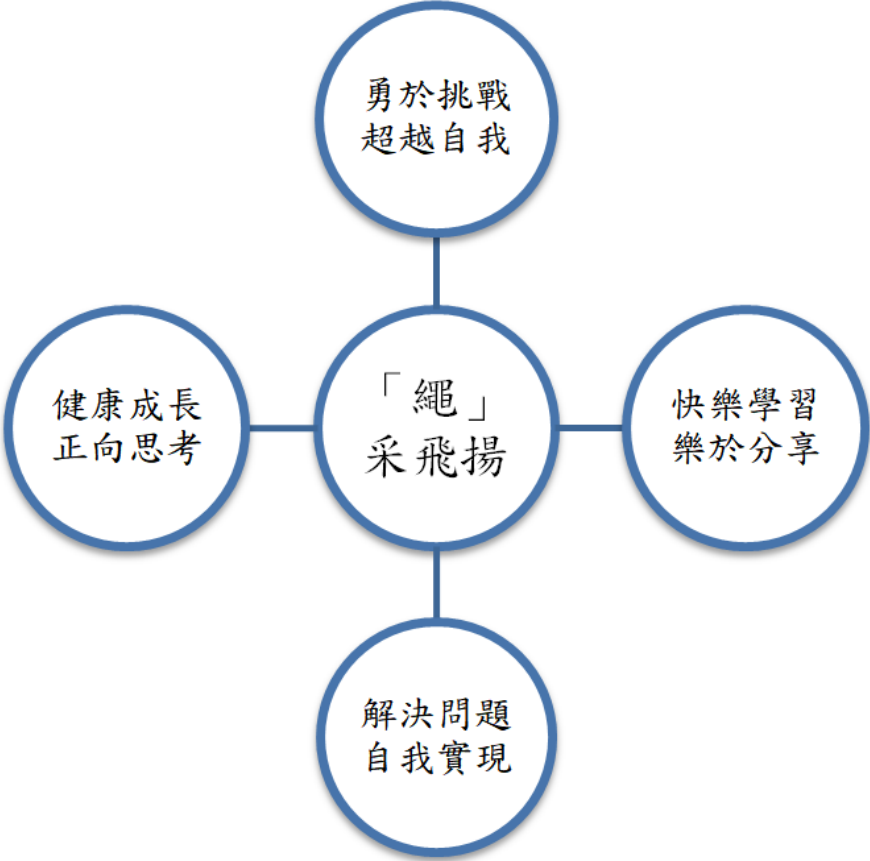
本單元以『健康體位-跳繩』為主要內容，呼應總綱「自發、互動、共好」三個層面設計教學活動。單元活動以健康與體育領域總目標培養學生成為具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民主要目標，融入「人權教育」發展學生對人權的價值信念，增強對人權的感受與評價，養成尊重人權的行為，掌握學生學習重點，整合認知、情意、技能的教學設計。

『「繩」采飛揚』課程以彈性繩索、跳繩等多元的教學媒材，設計發想跳躍的遊戲與教學策略，提供學生反復練習的機會。本課程教學對象為中年級學生。根據研究，發現只要每天跳繩三十分鐘，連續跳二十周，就能比對照組同齡生多長高一點五公分，且跳繩還能讓學童有較佳的交感及副交感神經（即自律神經）控制能力，因此跳繩除了幫助成長，還可提升學習力。跳繩除了是一項傳統民俗體育活動外，亦可透過繩子與肢體動作的結合，展現運動的美。所以跳繩活動除了可幫助成長及提升學習力，更給予學童強調人際互動與團隊合作的運動，提高學生解決問題的能力，培養創新精神，增強自信，形成樂觀開朗的生活態度。故對於學童而言，跳繩活動實是一項提升身心發展的好運動。

學習評量依據教學目標及學習內容，規劃設計多元化評量活動，適時融入教學活動中，含括實作與同儕互評等多元方式，兼重學習歷程與結果，強調學生能整合所學，並運用於生活情境中。



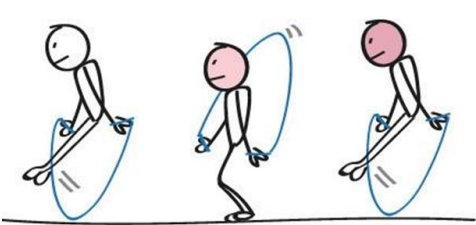

二、主題說明

領域/科目	健康與體育/綜合	設計者	黃景裕
實施年級	三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期	總節數	共 3 節， 120 分鐘
主題名稱	繩采飛揚 1		
設計依據			
概念架構			
導引問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳繩對身體的好處? 2. 你所知道跳繩招式有哪些? 3. 導致跳繩動作不順暢的原因? 		
核心素養	總綱	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

		<p>綜-E-A3</p> <p>規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>
核心素養呼應說明詮釋轉化		<p>培養學生成為具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，整合認知、情意、技能，強調人際互動與團隊合作的運動，提高學生解決問題的能力，培養創新精神，增強自信，形成樂觀開朗的生活態度。</p>
學習重點	學習表現	<p>『健康與體域領域』</p> <p>認知： d. 技能原理 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>情意： c. 體育學習態度 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>技能： c. 技能表現 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>行為： d. 運動實踐 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>『綜合領域』</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>
	學習內容	<p>『健康與體域領域』</p> <p>A. 生長、發展與體適能 b. 體適能 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>B. 安全生活與運動防護 c. 運動傷害與防護 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>C. 群體健康與運動參與 e. 其他休閒運動 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>I. 表現類型運動 c. 民俗運動 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>『綜合領域』</p> <p>Aa-II-3 自我探索的想法與感受。</p> <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p>
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 能口頭描述前開叉、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）跳繩動作流程。 能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作。 能與同學相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩技術。
總結性表現任務		<p>能流暢連續完成</p> <ol style="list-style-type: none"> 前開叉跳跳繩動作 雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）
議題融入	實質內涵	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
	議題融入	<ol style="list-style-type: none"> 遵守上課規範和運動比賽規則。 身體自主權及其危害之防範與求助策略。

	學習 重點	
與其他領域/ 科目的連結		綜合活動領域
教材來源		自編
教學設備/ 資源		跳繩、電腦、投影機、網路媒體

三、單元設計

教學活動內容及實施方式		備註
核心素養	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	評量類型與基準
<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因</p>	<p>【第一節】：前開叉跳</p> <p>壹、準備活動 一、熱身活動 1. 集合隊伍：整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。 2. 伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作，熱身操後慢跑操場一圈。</p> <p>貳、發展活動 【活動一】複習向前一跳一迴旋 1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍一下。 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。</p> <p>※動作要領：每次跳躍避免腳前、後勾，跳起來的時候，我們希望呈現的是像彈跳桿的的跳法。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>錯誤姿勢(前勾)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>錯誤姿勢(後勾)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>【類別】： 形成性評量</p> <p>【基準】： 能經常從事規律運動習慣，落實運動計畫，以宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>【方式】： 實作評量</p> <p>【輔助教具】： 電腦單槍、教學影片</p>

應日常生活情境。



正確姿勢

【活動二】前開叉跳

1. 老師示範說明：

(1) 雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上之後雙手手肘交叉往下繞。

(2) 雙手交叉持繩繞到腳尖後，雙腳往前跳過去即可。

(3) 雙腳往前跳過繩子之後，接著雙手再把繩子打開，再反覆第一個交叉的動作。這樣就可以連續開叉跳了。

(4) 前開叉動作計次方式為，完成一次一迴旋和前交叉才算一次開叉跳。

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。

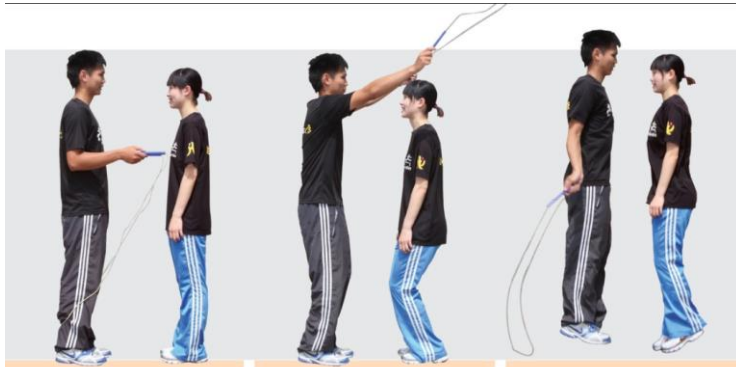
4. 最後測驗 30 秒，看學生總共累計幾下，初期目標 30 秒 15 下。



圖片來源：吉寶系統有限公司

— 第一節結束 —

教學活動內容及實施方式		備註
核心素養	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	評量類型與基準
<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p style="text-align: center;">【第二節】：雙人跳繩</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1. 集合隊伍：整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。</p> <p>2. 伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作，熱身操後慢跑操場一圈。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】複習前開叉跳</p> <p>1. 老師示範說明：</p> <p>(1)雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上之後雙手手肘交叉往下繞。</p> <p>(2)雙手交叉持繩繞到腳尖後，雙腳往前跳過去即可。</p> <p>(3)雙腳往前跳過繩子之後，接著雙手再把繩子打開，再反覆第一個交叉的動作。</p> <p>2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。</p> <p>3. 老師講評並修正學生的動作。</p> <p>【活動二】雙人跳繩</p> <p>雙人單繩跳（母子跳）：</p> <p>兩人面對面前後站立，一位雙手持繩，另一位面對持繩者，當持繩者繞動繩子時，兩人同時跳起，每跳一下繞一圈。</p> <p>※動作要領：同組兩人身高接近為佳，持繩高度才不會落差太大。由一人下「開始」口令，跳繩時兩人要一起數數，老師要注意兩人手臂繞繩動作是否一致，動作不相同會造成兩邊繩子旋轉半徑不同，容易停住。</p> <p>※變化動作：未持繩者可以改變方向跳，一個八拍就轉動 90 度跳。</p>	<p>【類別】： 形成性評量</p> <p>【基準】： 能經常從事規律運動習慣，落實運動計畫，以宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>【方式】： 實作評量</p> <p>【輔助教具】： 電腦單槍、教學影片</p>



1 預備

母與子面對面，相距約
半步，母雙手持繩在體
前，繩在母後側。

2 起跳

母與子雙腳膝蓋微屈，
同時起跳後母雙手由體
後快速向頭上迴繩。

3 過繩

當2人雙腳起跳騰空時，
雙手由頭上向體前迴旋至
地面過繩。

圖片來源：吉寶系統有限公司

— 第二節結束 —

教學活動內容及實施方式		備註
核心素養	學習活動歷程(包括學習策略)與學習經驗的延續	評量類型與基準
<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p style="text-align: center;">【第三節】：雙人跳繩</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1. 集合隊伍：整隊後將小朋友帶至操場準備熱身操。</p> <p>2. 伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作，熱身操後慢跑操場一圈。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】 複習前開叉跳、雙人跳繩（母子跳）</p> <p>1. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。</p> <p>2. 老師講評並修正學生的動作。</p> <p>【活動二】 雙人跳繩</p> <p>雙人單繩橫排跳（朋友跳）：</p> <p>兩人左右併排站立，面向前方，外側手持繩，同時繞動繩子，同時跳起，每跳一下繞一圈。</p> <p>※動作要領：同組兩人身高接近為佳，持繩高度方不會落差太大。由一人下「開始」口令，跳繩時兩人要一起數數，老師要注意兩人手臂繞繩動作是否一致，動作不相同會造成兩邊繩子旋轉半徑不同，容易停住。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: 30%;"> <p>1 預備</p> <p>2人併肩站立，外側手持繩預備。</p> </div> <div style="background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: 30%;"> <p>2 起跳</p> <p>2人雙腳膝蓋微屈，同時起跳後雙手由體後向頭上過繩。</p> </div> <div style="background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: 30%;"> <p>3 過繩</p> <p>當2人雙腳起跳騰空時，雙手由頭上向體前迴旋至地面過繩。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">圖片來源：吉寶系統有限公司</p> <p>參、統整活動</p> <p>1. 前開叉跳記次賽：</p> <p>在 30 秒內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個愛的鼓勵。</p>	<p>【類別】： 形成性評量/總結性評量</p> <p>【基準】： 能經常從事規律運動習慣，落實運動計畫，以宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>【方式】： 口語評量/實作評量/教師觀察</p> <p>【輔助教具】： 電腦單槍、教學影片</p>

	<p>2. 雙人單繩母子跳及朋友跳測驗： 在 30 秒內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個愛的鼓勵。</p> <p>3. 請同學給表現優秀的同學掌聲鼓勵，並請他們成為班上小老師，協助班上尚未達成跳繩目標的同學。</p> <p>4. 老師就上課情形，進行說明、回饋，及再次提醒動作要領。</p> <p style="text-align: center;">— 第三節結束 —</p>	
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳繩示範教學- 07. 一跳一迴旋跑步跳 https://www.youtube.com/watch?v=EIkdYTdoC3k 2. 加昌國小花式跳繩分享 1 https://www.youtube.com/watch?v=-fg7FTCROVE 3. 花式跳繩教學 - 一跳兩迴旋篇 https://www.youtube.com/watch?v=0xY9y3_eFNE&t=6s 	

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
繩采飛揚 1	形成性評量	能口頭描述前開叉、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）跳繩動作流程	具體說明前開叉、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）跳繩動作流程	口語評量	
		能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作	能做出前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）的跳繩動作	實作評量	
		能與同學相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩技術	能認真參與小組討論，並共同練習跳繩動作	情意評量	
	總結性評量	能流暢連續完成 3. 前開叉跳跳繩動作 4. 雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）	學生能獨立完成前開叉跳連續動作並與夥伴雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）之動作「30 秒內，累積動作 10 次以上」	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。

評量標準與評分指引(認知類)

評量工具：「前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）」流程說明檢核表

項次	順序流程說明	是	否
前開叉跳 動作流程	1. 將繩子往前繞經身體頭上之後雙手手肘交叉往下繞。		
	2. 雙手交叉持繩繞到腳尖後，雙腳往前跳過去即可。		
	3. 雙腳往前跳過繩子之後，接著雙手再把繩子打開。		
	4. 前開叉動作計次方式為，完成一次一迴旋和前交叉才算一次開叉跳。		
雙人單繩跳 (母子跳)	兩人面對面前後站立，一位雙手持繩，另一位面對持繩者，當持繩者繞動繩子時，兩人同時跳起，每跳一下繞一圈。		
雙人單繩跳 (朋友跳)	兩人左右併排站立，面向前方，外側手持繩，同時繞動繩子，同時跳起，每跳一下繞一圈。		

學習目標	能口頭描述前開叉、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）跳繩動作流程				
表現任務	具體說明前開叉、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）跳繩動作流程				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
前開叉跳 雙人單繩跳 (母子跳、朋友跳)	能完整說出前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)跳繩的動作流程	能說出大部分前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)跳繩的動作流程	在他人的協助下，能完整說出前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)跳繩的動作流程	在他人的協助下，能說出大部分前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)跳繩的動作流程	在他人的協助下，只能說出部分前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)跳繩的動作流程
評分指引	前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)動作流程，全部說出，順序完全正確。	前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)動作流程，大部分說出，順序完全正確。	在他人的協助下，前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)動作流程，全部說出，順序完全正確。	在他人的協助下，前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)動作流程，大部分說出，順序完全正確。	在他人的協助下，前開叉、雙人單繩跳(母子跳、朋友跳)動作流程，部分說出，順序無法完全。
評量工具	口頭評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

評量標準與評分指引(技能類)

學習目標	能認真觀看示範動作，並嘗試模仿相同的跳繩動作				
表現任務	能做出前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）的跳繩動作				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）	能流暢地表現基本的動作能力，並能執行安全的身體活動。	能熟練地表現基本與模仿動作的能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，正確表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，能部分地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	未達 D 等級。
評分指引	動作流暢完整且具協調性與節奏感。	動作熟練完整，協調性與節奏感較不穩定。	動作部分大都正確，協調性與節奏感較不穩定。	動作大都不正確，造成中斷現象。	無法完成前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）。
評量工具	實作評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59 以下

評量標準與評分指引(情意類)

學習目標	能與同學相互觀摩討論，並且分組合作練習跳繩技術			
表現任務	能認真參與小組討論，並共同練習跳繩動作			
評量標準				
主題	A	B	C	D
學習態度	能主動地遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現認真參與的學習態度	能適切地遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現認真參與的學習態度	能在教師口頭提醒下，遵守運動規範，和同儕合作、溝通，表現參與願意的學習態度	未達C等級。
評分指引	能夠充分且認真參與活動	盡可能參與活動	在他人的協助下，能部分參與活動	完全無法參與活動
評量工具	教師觀察			
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60

主題課程之總結性評量

學習目標	能流暢連續完成 1. 前開叉跳跳繩動作 2. 雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）				
表現任務	學生能獨立完成前開叉跳連續動作並與夥伴雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）之動作「30秒內，累積動作10次以上」				
評量標準					
主題	A	B	C	D	E
前開叉跳、雙人單繩跳（母子跳、朋友跳）	能流暢地表現基本的動作能力，並能執行安全的身體活動。	能熟練地表現基本與模仿動作的能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，正確表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能在老師的協助後，能部分地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	未達D等級。
評分指引	動作流暢完整且具協調性與節奏感。累積動作10次以上。	動作流暢完整且具協調性與節奏感。累積動作5次以上。	動作部分大都正確，協調性與節奏感較不穩定。累積動作3次以上。	動作大都不正確，造成中斷現象。	無法完成跳繩動作
評量工具	實作評量				
分數轉換	99-90	89-80	79-70	69-60	59以下

評量工具操作說明

- (1) 本評量單元教學結束後實施。
- (2) 教師需向全班口頭說明測驗流程與測驗重點（包括動作正確性評分與計次方式），並做示範。
- (3) 教師口頭說明每次測驗時間為30秒，。
- (4) 完成一次一迴旋和前交叉才算一次開叉跳，雙人單繩跳(母子跳)必須夥伴雙方都能操作，30秒內累積計算。