

高雄市楠梓區加昌國民小學 12 年國教校訂課程教案

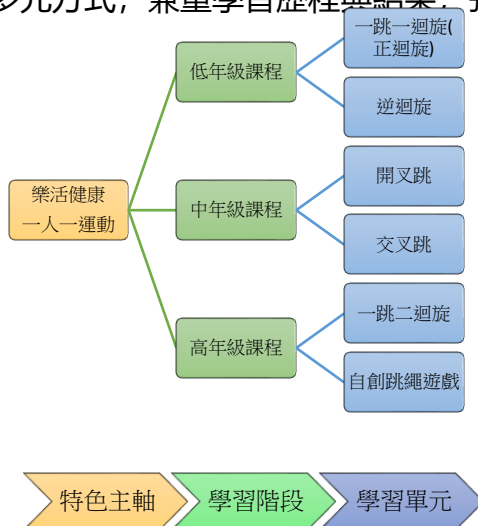
主題軸名稱：樂活健康-「繩」乎其技

一、課程設計原則與教學理念說明

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」乎其技』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。每次課程實施二、三十分鐘的運動後，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。

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		設計者	侯曉寧
實施年級	五年級	■上學期 □下學期	總節數	共_6_節, _240_分鐘
主題名稱	繩乎其技			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>一、認知: d.技能原理 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>二、情意: c.體育學習態度 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>三、技能: c.技能表現 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。</p> <p>四、行為:d.運動實踐 4d-III-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。</p>		
	學習內容	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>		
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	<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>		
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 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>		
	所融入之單元	表現基本運動精神和道德規範。(單元待定)		
與其他領域/科目				

的連結		
教材來源	自編	
教學設備/資源	電腦、投影機、網路媒體	
各單元學習重點與學習目標		
單元名稱	學習重點	
單元一 「繩」乎奇技	學習表現	<p>一、認知: d.技能原理 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>二、情意: c.體育學習態度 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>三、技能: c.技能表現 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>四、行為:d.運動實踐 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>
	學習內容	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>
		學習目標
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成跳繩的基本動作。 2. 了解跳繩運動的各種基本動作以及花式跳繩與相關知識。 3. 藉由跳繩運動，能在活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。 4. 能養成規律跳繩的運動習慣。

三、單元一設計

教學單元活動設計			
單元名稱	「繩」乎其技	時間	共__6__節, _240_分鐘
主要設計者	侯曉寧		
學習目標	1. 能完成跳繩的基本動作。 2. 了解跳繩運動的各種基本動作以及花式跳繩與相關知識。 3. 藉由跳繩運動, 能在活動中, 訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。 4. 能養成規律跳繩的運動習慣。		
學習表現	一、認知: d.技能原理 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 二、情意: c.體育學習態度 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 三、技能: c.技能表現 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 四、行為:d.運動實踐 4d-III-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。		
學習內容	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。		
領綱核心素養	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。	
核心素養呼應說明	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。	
議題融入說明	呼應總綱「自發」、「互動」及「共好」之基本理念，為與社會脈動、生活情境緊密連結，以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力，提升學生面對議題的責任感與行動力，並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心價值。	
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
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	<p>壹、準備活動</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合隊伍：教師整隊後將小朋友帶至室內球場。</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。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】空迴旋</p> <p>1.教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習</p> <p>(1)單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、又、前、上、交叉、∞字型等。</p> <p>(2)雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。</p> <p>【活動二】向前一跳一迴旋</p> <p>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，繩子被絆住停止時，向前跨過繩子即可。</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>【活動三】向前一跳二迴旋</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 互評單</p> <p>【輔助教具】： 電腦單槍、教學影片</p>

<p>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</p> <p>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>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二下。</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>【活動四】向後一跳二迴旋</p> <p>1.老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往後繞經身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。</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>參、統整活動</p> <p>1. 向前一跳二迴旋記次賽： 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大鼓勵。</p> <p>2. 向後一跳二迴旋記次賽： 在 30 秒內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請他成為班上「客座教授」，協助班上尚未達成跳繩目標的同學。</p> <p style="text-align: center;">一~六節課反覆實施</p>	
<p>試教成果 或 教學提醒</p>	<p>(非必要項目)</p>	
<p>參考資料</p>	<p>(若有請列出)</p> <p>1. 跳繩示範教學- 07.一跳一迴旋跑步跳</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=ElkDyTdoC3k</p> <p>2. [挑戰不可能決賽] “彈簧腿” 跳繩少年岑小林再戰兩位世界冠軍</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=4nFU1iDSq8w</p> <p>3. 50 種 CrossFit 高速鋼索跳繩教學</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=ZfHGUaAp0bA</p>	

		評量標準					
		主題	次主題	A	B	C	D
附錄	認知	運動知識	能深入地 <u>了解</u> 運動技能要素、基本運動規範以及身體活動對身體發展的關係，並能 <u>完整地</u> 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	能 <u>完整地</u> 認識運動技能要素、基本運動規範以及身體活動對身體發展的關係，並能 <u>正確地</u> 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	能 <u>大致地</u> 知道運動技能要素、基本運動規範以及身體活動對身體發展的關係，並能 <u>約略地</u> 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	能 <u>部分地</u> 明白運動技能要素、基本運動規範以及身體活動對身體發展的關係，並能在提醒下應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	未達 D級
	情意	體育學習態度	能 <u>積極地</u> 遵守基本運動精神和道德規範，表現同理心、正向溝通的團隊精神及參與、接受挑戰的學習態度。	能 <u>主動地</u> 遵守基本運動精神和道德規範，表現同理心、正向溝通的團隊精神及參與、接受挑戰的學習態度。	能 <u>適切地</u> 遵守基本運動精神和道德規範，表現同理心、正向溝通的團隊精神及參與、接受挑戰的學習態度。	在提醒下能遵守基本運動精神和道德規範，表現同理心、正向溝通的團隊精神及參與、接受挑戰的學習態度。	未達 D級
	技能	技能表現	能 <u>熟練地</u> 表現各項基本運動技能、身體控制和協調能	能 <u>正確地</u> 表現各項基本運動技能、身體控制和協調能	能 <u>基本地</u> 表現各項基本運動技能、身體控制和協調能	能 <u>有限地</u> 表現各項基本運動技能、身體控制和協調能	未達 D

			力, 並 <u>流暢地</u> 表現創作和展演的能力, 以發展個人運動潛能。	力, 並 <u>自動地</u> 表現創作和展演的能力, 以發展個人運動潛能。	力, 並 <u>大致地</u> 表現創作和展演的能力, 以發展個人運動潛能。	力, 並 <u>部分地</u> 表現創作和展演的能力, 以發展個人運動潛能。	
	行為	運動實踐	能 <u>持續地</u> 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。	能 <u>經常地</u> 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。	能 <u>偶爾地</u> 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。	<u>極少</u> 從事運動習慣, 落實運動計畫, 以宣導身體活動促進身心健康的效益。	未達 D 級