

# 台南市南化國小三年級上學期健體領域跳繩單元教案設計

活動名稱		跳繩		
教學年級		三年級		
教學節數		1 節		
教學者		方裕閑		
學生先備經驗		學生先前已有上過跳繩課，個人的跳繩動作已有基礎。		
能力指標		3-1-3 表現操作運動器材的能力 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與		
核心能力		多人跳繩的掌繩控制與跳繩默契		
核心問題		如何順利進行多人跳繩的活動		
學習目標	能力指標	教學活動內容	時間	器材
1. 透過簡易動作，達到暖身與複習先備知識	3-1-3	一、準備活動 (一)相見歡 建立上課默契。 (二)創意跳繩操 利用音樂與跳繩操結合，著重在腳部的跳躍動作與身體協調性。	2 分	音響
		二、主要活動 (一)團體跳繩練習 1. 將學生分為 5~6 人一組。 2. 說明活動內容：挑選兩人為掌繩者，其餘同學則是在迴旋繩中跳躍。 3. 分組練習 (二)各組分享討論 1. 學生集合，請表現優良小組示範，並請學生歸納重點	5 分	
2. 透過團體跳繩練習，找出策略來提升成功次數	3-1-3 4-1-2	2 請學生討論如何提升團體跳繩次數的策略，並由老師歸納重點。 <b>ps:老師注意討論重點：掌繩者的挑選、跳躍隊型的排列、增加默契的策略</b>	3 分	長跳繩
		(三)團體跳繩再練習 請各組依照討論重點，再進行分組練習 (二)各組分享再討論 1. 學生集合，請表現優良小組示範，並請學生歸納重點	8 分	
3. 參考他人團體跳繩策略，應用時適當策略來提升成功次數	3-1-3	2 說明跳繩團體計次賽規則後，請學生討論團體跳繩比賽的策略	2 分	
		三、綜合活動 (一)團體跳繩比賽	3 分	
		(二)優勝隊伍分享與課程總結 <sup>1</sup>	10 分 2 分	

## 佐證照片



說明：跳繩熱身



說明：教師協助調整適合學生跳繩長度



說明：教師說明團體長繩要點



說明：教師指導學生練習團體長繩動作



說明：團體長繩練習



說明：團體長繩練習

