

基隆市仙洞國小110學年度 五年級 健體 課程教案

主題名稱	跳繩	設計者	陳宏俊	
實施年級	四年級	總節數	4節	
單元名稱	跳繩樂趣多			
設計依據				
學習目標				
(一)使學生知道跳繩是民俗體育的一環，增加學生對跳繩表演的欣賞能力。 (二)學會單人跳繩的各種動作，使之成為一項體育技能。 (三)能從跳繩練習中，養成互助合作、互相鼓勵及守秩序的精神。 (四)了解跳繩運動的安全守則，並參與比賽，表現運動技能。				
核心素養	A1 身心素質 與 自我精進 B2 科技資訊 與 媒體素養 B3 藝術涵養 與 美感素養 C2 人際關係 與 團隊合作	學習重點	學習內容	跑步跳
	學習表現		能知道跳繩運動的安全守則，並學會單人跳繩的各種動作，使之成為一項體育技能。	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	核心素養指標	適性評量
【活動一】安全守則 1. 老師說明跳繩材質及如何選擇適合自己跳繩，並指導學生調整跳繩長度。(一腳踩在跳繩的中間，兩端拉起來，手把的高度應該在腋下跟肩膀之間。) 2. 老師說明跳繩安全守則，跳繩時應穿著運動鞋及適合運動的服裝；需在平坦地面跳繩；留意繞繩的四周不能有人或障礙物；飯前飯後一小時不可跳繩。	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。 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。	學生是否能專心聆聽老師講解。 學生是否能利用自由練習時間用心練習跳繩技巧。 學生是否能挑戰較進階的跳繩目標與花式跳繩技巧。
【活動二】跑步跳高手 1. 老師示範跑步跳技巧：跳繩向前繞繩，左右腳如跑步般交替跳起，每次繞繩只能單腳跳過繩子，跳繩時應避免跳太高或膝蓋過度彎曲，跳起高度讓繩可以繞過即可，跑步跳時應盡量保持在原地，避免邊跳邊移動。 2. 學生分組練習：依學生能力，可以連續跳十下、連續跳二十下、三十下不中斷等為目標，讓學生自由練習，老師觀察學生跳繩動作，適時指導改善學生跳繩動作。 3. 每節課下課前進行跳繩測驗，30秒累計次數，左右腳如跑步般交替跳起，左右腳確實各跳過一次時才記一次，沒跳過則不計次，並記錄下每位學生的成績。 ※進階目標：30秒跑步跳為基隆民俗體育競賽比賽項目之一，可要求學習表現較好的學生以30秒累計60~70次為目標自我訓練。 ※進階跳繩：當學生能輕鬆完成跑步跳後，老師可播放花式跳繩影		

片，讓學生可依個人能力練習各項花式跳繩技巧，以增加學生學習跳繩興趣。

--	--