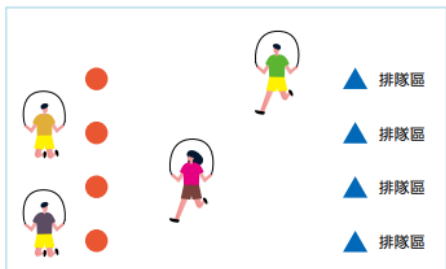


新北市112學年度屈尺國民小學家庭教育議題教案設計

主題名稱	全家一起動-跳繩	教學領域	體育	
活動名稱	「繩」呼其技	教學班級	三忠	
		教學對象	三年級 10 人	
		教學時間	80分鐘	
教案設計老師	林子誼	教學者	林子誼	
教學目標	1. 和家人一起運動的經驗 2. 與家人分享運動時的心情與收穫			
活動目標	活動內容及過程	時間	教學資源	教學評量/ 對應議題指標
1. 能理解並說出跳繩時節拍與甩繩之間的關係，並能在練習／遊戲中作不同出節奏變化的動作如： 2跳1迴旋 1跳1迴旋 2. 能模仿做出其動作，且能於團隊中共同合作練習。 3. 能在課堂中選擇適合自己的跳繩動作，並於生活中自主操作跳繩健康計劃。	第一節 一、前導活動（5分鐘） 1. 利用影片讓學生認識正確： （1）甩繩動作（2）跳繩節奏 （3）跳繩安全動作（4）速度跳繩 2. 說明跳繩收納和動作技巧 二、主要活動 1. 說明和家人如何從事跳繩運動。 2. 介紹速度、強度和心肺的重要性。 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩腳步節奏熱身： （一）二拍併腿跳。 （二）一拍併腿跳。 二、主要活動（15 分） （一）節奏體感練習： 1. 全班圍一大圈，以跳繩握當鼓棒，練習一拍、兩拍節奏。 （跳繩腳步節奏熱身） 2. 配合音樂節奏：共四個八拍 （1）空迴旋練習：以上一個活動為練習節奏，搭配跳繩做正迴旋動作。 （2）二跳一迴旋、一跳一迴旋練習： 三、綜合活動（5分鐘） （1）分組比賽  場地示意圖	40分鐘	熱身 	上課提問 小組討論 學習單 正確運動安全防護知識 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

1. 能說出和家人一起運動樂趣，遊戲中做出不同出節奏變化的動作。 2. 能於家人共同合作練習。 3. 能在課堂中分享過程和探討並運用於生活中自主健康計劃。	四、總結（5分鐘） （1）和家人一起運動學習單說明 （2）透過運動達到的效果回饋 第二節 一、前導活動（5分鐘） 觀賞國際跳繩比賽的影片，培養國際觀鼓勵同學勇於發言分享。 二、主要活動（20分鐘） （1）學習單回饋討論 家庭成員、運動場地、器材，並分享自身家庭規畫運動時發生的趣事或是困難點。 （2）複習上節技巧內容和比賽 三、討論活動（15分鐘） 根據各組的報告與問題給予建議，並期許同學與家人都能藉由合適的運動達成健康促進與家庭成員情感交流的目的。 1. 強調規律運動帶來的正面效應。 2. 運動習慣的養成應及早培養。 3. 培養和家人一起運動的習慣。	40分鐘	學習單	
--	---	------	-----	--

全家一起動-跳繩-學習單 (含健康操)

家人一起比賽…… (計時賽1分鐘) 準備好跳繩，計時器 (手錶) 卡住繩子的那一下不算外，可以累計 請登記日期： 次數登記在右方 (可列當日最佳成績) 記錄者 (簽名)：	爸爸 媽媽 兄弟 姊妹 其他
家人從事其它的活動內容： 準備器材： 規則： 活動日期： 成績登記 (可列當日最佳成績) 記錄者 (簽名)：	爸爸 媽媽 兄弟 姊妹 其他
家人未來打算共同從事的運動 (可全部或與部分成員)	
共同運動的時間與周期 (每周次數與每次時間)	
感想… 	
健康操4-6年級健康操標準式連續動作：https://www.youtube.com/watch?v=7ycbPf6m-7c (健康操1次/週) 日期： 日期： 日期： 日期： 次數： 次數： 次數： 次數：	

個人運動-跳繩/健康操-學習單

小朋友：

西門繩功的武林秘笈公諸於世了！你學會幾招了呢？

唯有每日勤練功，才能習得這套絕世武功喔！

成功是一分的天才，九十九分的努力

西門繩功十八招

基本動作					
編號	招式	認證	編號	招式	認證
壹	左體側右體側迴旋		柒	後跳二跳一迴旋	
貳	左右體側空迴旋		捌	後跳一跳一迴旋	
參	掃地機器人		玖	停繩	
肆	直昇機 (水平迴旋)		拾	單腳跳	
伍	前跳二跳一迴旋		拾壹	跑步跳	
陸	前跳一跳一迴旋		拾貳	併腿左右跳	
進階動作					
編號	招式	認證	編號	招式	認證
拾參	左右開合跳		拾陸	交叉跳	
拾肆	前後開合跳		拾柒	蹲迴旋跳	
拾伍	開叉跳		拾捌	一跳二迴旋	

一分耕耘，一分收穫！

正迴旋跳是跳繩的基本功，完成後請確實登錄在表內。

編號	日期	次數	簽章	編號	日期	次數	簽章
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			
25				50			