

## 嘉義縣布袋鎮景山國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	低年級	課程設計者	許心瑜、陳淑溫、陳錦昭		教學總節數 /學期(上)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	跳繩		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	喜閱采風景 童心樂活山		與學校願 景呼應之 說明	1. 透過體能陶冶與健康行為促進身體健康，樂活一生。 2. 藉由運動實踐的態度，養成終生學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康的生活型態。 3. 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義，使學生具備自我的認同感，進而喜悅看待家鄉，積極並努力展現家鄉迷人的「風景」。		
總綱 核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1. 認識跳繩遊戲規則，發展運動與保健的潛能。 2. 探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理跳繩遊戲中各項問題。 3. 在跳繩遊戲中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(3)週	跳繩遊戲	1. 討論與分享跳繩應注意事項。 2. 觀看跳繩教學影片。 3. 練習原地甩繩動作。 4. 甩繩加雙腳跨越練習。 5. 跳繩四步驟：預備、甩繩、起跳、跳躍。 6. 分散練習-單人跳繩。	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 跳繩注意事項 2. 教學影片 3. 場地規劃 4. 跳繩練習	1. 遵守跳繩規則。 2. 認識基礎跳繩動作 3. 認真學習甩繩控繩方法 4. 願意參與跳繩活動	1. 能遵守跳繩規則 2. 能專注的觀看影片。 3. 學會甩繩跳繩基本動作。 4. 認真學習跳繩。	1. 每生一條跳繩 2. 跳繩教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T5YftopK8">https://www.youtube.com/watch?v=T5YftopK8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc">https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc</a>	3
			生活	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與探究之心。  6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。					
第(4)週 - 第(6)週	單人雙腳跳	1. 觀看跳繩教學影片。 2. 練習原地雙手甩繩。 3. 甩繩加雙腳跨越練習。 4. 配合跳繩一跳一迴旋。 5. 跳繩觀摩：分組表演。	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 教學影片 2. 雙腳併攏跳躍繩子 3. 一跳一迴旋 4. 分組表演	1. 透過影片教學學習單人雙腳跳 2. 認真參與跳繩練習。 3. 經過反覆練習學會雙腳跳基本動作。 4. 分組合作表演跳繩。	1. 能專注的觀看影片 2. 會認真練習跳繩。 3. 學會雙腳跳基本動作。 4. 能參與小組合作跳繩。	1. 每生一條跳繩 2. 跳繩教學影片完整版 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U">https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U</a>	3
			生活	7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。					
第(7)週 - 第(10)週	單人前後跳	1. 觀看教學影片。 2. 雙腳練習左右打開和前後打開，反覆練習。 3. 跳躍活動練習，雙腳躍起左腳前右腳後，右腳前左腳後，反覆練習。 4. 配合一跳一迴旋加入前後跳動作。 5. 跳繩觀摩：分組表演。	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。	1. 教學影片 2. 雙腳跳躍一前一後 3. 一跳一迴旋加前後腳跳 4. 分組表演	1. 透過影片教學學習單人前後跳 2. 認真參與跳繩練習 3. 經過反覆練習學會前後跳基本動作 4. 分組合作表演跳繩	1. 專注的觀看影片 2. 會認真練習跳繩。 3. 學會單人前後跳基本動作。 4. 能參與小組合作跳繩。	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U">https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U</a>	4

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第 (11) 週 - 第 (13) 週	單人舉腿單腳跳	1. 觀看教學影片。 2. 不倒翁遊戲，左右腳舉腿單腳跳比賽。 3. 舉腿活動單腳跳練習，反覆練習。 4. 配合一跳一迴旋加入單腳舉腿跳動作。 5. 跳繩觀摩：分組表演。	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 教學影片 2. 單腳舉腿跳 3. 一跳一迴旋加舉腿跳 4. 分組表演	1. 透過影片教學，學習單人舉腿單腳跳 2. 認真參與跳繩練習 3. 經過反覆練習學會跳繩基本動作 4. 分組合作表演跳繩	1. 能專注的觀看影片。 2. 會認真練習跳繩。 3. 學會舉腿單腳跳基本動作。 4. 能參與小組合作跳繩。	1. 每生一條跳繩 2. 跳繩教學影片完整版 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U">https://www.youtube.com/watch?v=RDLPu1ugA2U</a>	3
			生活	7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。					
第 (14) 週 - 第 (16) 週	單人基本跳繩	1. 單腳跳 2. 跑步跳 3. 踏替跳(單腳跳兩次，再換腳跳兩次) 4. 併攏跳(雙腳併攏) 5. 開合跳(雙腳呈左右或前後跳開) 6. 反覆練習與複習	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 教學影片 2. 單人基本跳繩等動作	1. 透過影片教學，學習單人基本跳繩動作。 2. 認真參與跳繩練習。 3. 經過反覆練習表現跳繩基本動作。	1. 能專注的觀看影片。 2. 會認真練習跳繩。 3. 學會單人基本跳繩動作。	1. 每生一條跳繩 2. 跳繩教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ZiavEaYerM">https://www.youtube.com/watch?v=-ZiavEaYerM</a>	3
第 (17) 週 - 第 (20) 週	基本跳繩綜合練習	1. 前跳(一次原地跳，一次往前跳) 2. 開合跳 3. 剪跂跳(腳一前一後的跳) 4. 團體合作一跳大繩 5. 複習與檢討	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 教學影片 2. 單人基本跳繩等動作	1. 了解單人基本跳繩的跳法及相關知識。 2. 對跳繩運動產生興趣並認真學習。 3. 學習分工合作跳大繩。	1. 能專注的觀看影片。 2. 會認真練習花式跳繩基本動作。 3. 會一起合作輪流跳大繩。	1. 每生一條跳繩 2. 教師準備大繩 3. 跳繩教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RyHt4AYv7Pg">https://www.youtube.com/watch?v=RyHt4AYv7Pg</a> 4. 大繩跳 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hhIEEwoQ4Nc">https://www.youtube.com/watch?v=hhIEEwoQ4Nc</a>	4
			生活	7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。					
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( )			<input type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)				
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)							

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
特教需求 學生 課程調整									<p>※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)</p> <p>※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>