**基隆市東信國民小學校訂課程-**

**『跳躍繩奇』設計課程計畫**

# 壹、課程設計與實施：

三年級全體老師

# 貳、設計理念：

本課程設計配合學校本位課程縱向（健康與體育領域）發展特色，利用觀察、觀賞本校民俗活動，帶入跳繩活動，協助學生學習、學會各種跳繩方式的動作要領和如何預防運動傷害，及處理方式，再藉由資料蒐集、討論、分享等活動，幫助學生認識更多不同特色的跳繩活動，進而陪養其興趣。

# 參、學習目標：

一、透過遊戲的方式，學會簡單的單人跳繩技巧。(技能目標)

二、能知道簡易的運動傷害處理方式。(認知目標)

三、會跳繩房並分享心得，且做成紀錄。(情意目標)

四、藉由跳繩的活動體會運動的重要性。(情意目標)

五、透過跳繩活動，進而培養學生對休閒活動的興趣。(情意目標)

# 肆、教學策略：

以學生舊經驗來安排各項學習活動，且活動設計趨向於活動化、趣味化，以增加學生的參與，在教學上採以合作學習、互動學習等教學方式，來引導學生進行學習。而評量方式以多元化、多樣化的方式來評量學生學習過程，來激發學生主主動參與的興趣。

# 伍、學生能力分析：

運動對一個人是有至高無上的益處，三年級的小朋友雖非在青春發育期內，但由於腦力正在持績發展，更要有適當足夠的活動來刺激腦部的成長，跳繩是一種既方便且具成效的運動方式。

# 陸、學習活動設計架構圖

跳躍闖關王

我的防護罩

**柒、學習活動說明與規劃**

活動主題：我的最愛

重要議題：生涯發展、環境  
 教育、人權教育

蹦蹦跳跳

我的繩子遊戲

挑戰冠軍王

超級跳繩房

到戶外走走

活動主題：有趣的跳繩房遊戲

重要議題：環境教育、生涯  
 發展

大家一起跳繩房

我的運動偶像

跳躍繩奇

活動主題：『繩』祕世界

重要議題：性別教育、生涯發  
 展、人權教育

活動主題：歡喜跳繩去

重要議題：家政教育、人權教  
 育、性別教育、環  
 境教育

三年級學校本位特色－繩彩飛揚，分為上下學期四個活動主題進行，活動主題一『歡喜跳繩去』及活動主題二『有趣的跳繩房遊戲』於上學期實施；活動主題三『繩祕世界』及活動主題四『我的最愛』則於下學期實施。細部活動內容羅列如下：

| 活動  主題 | 活動內容 | | 能力指標 | 六大議題 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 一  、  歡  喜  跳  繩  去 | 跳躍闖關王 | 會選繩、調繩和收繩 | 3-1-2 | 家政教育 |
| 能藉由不同的跳躍方式來體驗節奏對跳繩的重要性，如：跳躍平行線（橫向），看誰摸得到（縱向）跳進目標（節奏加方向）等 | 1-1-5  3-1-1  3-1-4 | 人權教育  性別教育 |
| 能做出單人基本跳繩技巧（前、後跳及開叉） | 3-1-4  6-1-1  6-1-5 | 人權教育  性別教育 |
| 我的防護罩 | 知道跳繩運動安全的重要性 | 5-1-1  5-1-2 | 環境教育 |
| 體會運動中的生理變化，並做出因應對策（補充水份、擦汗等） | 1-1-4  4-1-1 | 人權教育  性別教育 |
| 了解簡單運動傷害的處理方式與技巧 | 5-1-3  5-1-5 | 人權教育 |
| 二  、  有  趣  的  跳  繩  房  遊  戲 | 超級跳繩房 | 會發揮創意，設計出各種不同的跳繩房活動圖案。 | 3-1-1  4-1-4 | 環境教育  生涯發展 |
| 大家一起跳繩房 | 能和別人快樂地一起玩跳繩房子遊戲，紀錄、並收拾好工具。 | 4-1-2  4-1-5 | 生涯發展 |
| 三  、  「繩」  祕  世  界 | 蹦蹦跳跳 | 熟練不同的單人跳繩 | 3-1-3 | 性別教育  生涯發展 |
| 挑戰冠軍王 | 挑戰自己的跳繩紀錄 | 3-1-3 | 性別教育  生涯發展 |
| 我的繩子遊戲 | 搭配長、短繩，分組創造不同的跳繩遊戲 | 3-1-4 | 人權教育  性別教育 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動  主題 | 活動內容 | | 能力指標 | 六大議題 |
| 四  、  我  的  最  愛 | 到戶外走走 | 藉由跳繩的活動中，體會運動的重要性，進而選擇自己最愛的休閒活動。 | 4-1-2  7-1-3  4-1-4 | 生涯教育  環境教育 |
| 我的運動偶像 | 挑選一位選手作為運動偶像，利用報章雜誌、電腦等蒐集其相關資料，並分享心得。 | 4-1-2  7-1-3  4-1-4 | 生涯教育  人權教育 |