**基隆市東信國民小學校訂課程-**

**『繩彩飛揚』設計課程計畫**

# 壹、課程設計與實施：

五年級全體老師

# 貳、設計理念：

無論男女老幼均可從事跳繩運動，因為它能夠適應每個人的體力。而且只要準備一付跳繩，在任何地方都可以從事這種運動。運動時手、足、腦並用，有助加強身體四肢的運動量及靈敏程度 。因此，跳繩運動無論對發育中的孩童，鍛鍊期的青年，甚至有必要增進健康的一般成年人，都是最適當的運動。透過本課程的學習除了可以藉此認識民俗活動的樂趣之外，更可養成規律運動的良好習慣。

# 參、學習目標：

1.藉由團體遊戲與活動來增進人際關係。【情意】

2.發洩情緒，調適壓力。【情意】

3.體能與平衡感的鍛鍊。【技能】

4.認識與體會民俗活動的內涵與樂趣。【認知、情意】

# 肆、教學策略：

1.漸進式練習，先熟析基本動作再慢慢融入團體活動，讓兒童更有自信。

2.藉由團體遊戲的上課方式，可增加同學間的互動與同儕學習。

3.運用樂趣化教學進行活動，寓教於樂。

4.由兒童親自蒐集所需要的健康資訊，並且規劃假日健康休閒活動。

**學生能力分析**

五年級學生已學會一人一繩和兩人一繩合作的基本跳繩技巧，本學期再介紹另一種兩人合作的方法，希望增加同學間的互動與同儕學習。

# 伍、學習活動設計架構圖

活動名稱：

**青春律動**

活動名稱：

**找尋健康的桃花源**

活動名稱：

**追星少年**

活動名稱：

**跳躍繩奇**

**繩彩飛揚**

# 陸、學習活動說明與規劃：

1.五年及學校本位課程~繩彩飛揚，分為上下學期四個活動主題進行。

2.細部活動內容如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動 主題 | 活動內容 | 能力指標 | 六大議題 |
| 跳躍繩奇 | **利用台北市多媒體教育資源中心網站【繩采飛揚】作本單元相關進度教學說明。** | 1-2-37-2-4 | **資訊教育**  **健康促進** |
| **兩人共持一繩，直立成一行，同向跳** |
| **兩人共持一繩，直立成一行，異向跳** |
| **兩人共持一繩，直立成一行，轉身** |
| **兩人共持一繩，直立成一行，轉身，作二迴旋** |
| **本單元跳繩技巧復習** |
| **分組趣味競賽** |
| 追星少年 | 挑選一名自己喜歡的運動選手（校內或校外）蒐集相關資料，準備採訪問題。 | 4-2-37-2-5 | 生涯教育 **人權教育** |
| **採訪喜歡的運動選手，自己將過程紀錄下來。** |
| 與同學分享你的採訪經過、結果、心得。 |
| 青春律動 | 利用台北市多媒體教育資源中心網站【繩采飛揚】複習上學期的動作，並作本單元新進度教學說明。 | **4-1-1**  **3-4-10** | **資訊教育**  **健康促進** |
| **兩人共持一繩，兩人併立排列，同向跳** |
| 兩人共持一繩，兩人併立排列，異向跳 |
| 兩人共持一繩，兩人併立排列，轉身 |
| 兩人共持一繩，兩人併立排列，轉身，作二迴旋 |
| 本單元跳繩技巧復習 |
| 分組趣味競賽 |
| 尋找桃花源 | 分享自己假日休閒活動內容，並討論社區的運動場館有哪些。 | 5-2-2 | 家庭教育 **環境教育** |
| **採訪蒐集本校校園內外附近的運動場館資料，與同學分享所蒐集的內容。** |
| **每人規劃自己假日休閒活動，實地參與，與班上分享。** |