

國小健康與體育領域（一上）單元四、跑跳動起來

領域/科目		健康與體育	設計者	陳依齡
實施年級		一上	教學時間	1 節，40 分鐘
主題名稱		四、跑跳動起來		
單元名稱		4. 和繩做朋友		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	領域核心素養	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。
	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
融入議題與其實質內涵		無		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		康軒版健康與體育第一冊（一上）單元四第 4 課		
教學設備/資源		哨子、跳繩、平坦的場地		
學習目標				
1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 3. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
《活動 6》單手甩繩 (一)教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。 (二)2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下： 1. 全臂甩繩：將跳繩對折後右手掌握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩肘轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令 1、2、3、4、5、6、7、8，到第 8 下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 2. 前臂甩繩：要領同上，右手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令 1、2、3、4、5、6、7、8，到第 8 下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 (三)甩繩時由大手臂繞環漸進小手臂繞環，熟悉跳繩的甩繩動作。			10'	認真參與 實作表現 完成指定動作
《活動 7》雙手甩繩 (一)學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：			10'	認真參與 實作表現

1. 向前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 2. 往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 (二)熟練後，教師吹哨喊口令，指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩，往前甩繩並喊口令 1，往後甩繩並喊口令 2，以此類推，反覆前後甩繩喊口令 1~8 結束，可進行 2 個八拍。 (三)用不同方向前後甩繩，熟悉跳繩的甩繩動作。 《活動 8》甩繩展演 (一)4 人一組，討論還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示學生運用之前練習的身體伸展動作，加上不同方向的甩繩，變化出創意甩繩動作。 (二)各組決定好創意甩繩動作後依序表演，注意人與人之間的距離，避免揮打到他人，教師提醒臺下學生專心欣賞。 (三)表演結束後，教師提問：你喜歡哪個創意動作呢？把你的欣賞之意告訴他們。 (四)發揮創意發想不同的甩繩動作，合作完成表演。 ～課程結束～	20'	完成指定動作 遵守規則 認真參與 實作表現
參考資料	康軒版健康與體育一上教師手冊	