

健體課程四上單元十三教案

領域/科目	健體		設計者	蔡榮凱
實施年級	四上		教學時間	40分鐘
主題名稱	運動真好玩			
單元名稱	繩乎奇技			
設計依據				
學習重點	學習表現	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 • 國際教育 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。 			
教材來源	• 南一版健康與體育四上主題參單元十三			
教學設備/資源	學童自備跳繩一條、平坦安全的場地、粉筆。			
學習目標				
1. 能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
<p>【暖身活動：繩～的遊戲】</p> <p>(一)慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、左右轉體、大腿前、後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)可配合輕柔的音樂施做。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上下彎體：站著，雙手持繩向上伸展身體，維持 15 秒後，再向前彎腰。 2. 左右彎體：站著，雙手持繩向左側彎腰，維持 15 秒後，再向右側彎腰。 3. 左右轉體：雙腳與肩同寬站著，雙手持繩轉向左，維持 15 秒後，再轉向右。 4. 分腿開立，左右下彎：雙腳與肩同寬站著，雙手持繩向前彎，將跳繩勾住一腳的腳掌處，將繩子往上提抬高腳掌的前端，腳跟著地，維持 15 秒後，換腳。 			10	能實作表現

<p>5.伸展大腿後側：站著，雙手持繩，將繩子勾住一腳的膝蓋提起，維持15秒後，換腳。</p> <p>6.伸展大腿前側：站著，雙手持繩向後，將繩子勾住一腳的腳踝處往上提起，維持15秒後，換腳。</p> <p>7.全身繞環：雙腳與肩同寬站著，雙手持繩向上伸展後以順時針的方向做上、左、下、右的繞環動作。</p> <p>【發展活動：個人跳繩】</p> <p>1.一跳一迴旋：雙手握繩，繩子放於身後，由後向前迴旋，跳躍時雙足輕躍，落地時膝蓋保持微屈。</p> <p>2.單足跳：用單足進行一跳一迴旋。</p> <p>3.前後左右開合跳：配合一跳一迴旋的節奏，進行開合跳（8拍，可配合口令：右、併、左、併、開、合、開、合）。</p> <p>4.單足後勾前踢腿：配合一跳一迴旋的節奏，進行單足後勾前踢腿（8拍，可配合口令：前踢、後勾、換腳、再一次、前踢、後勾、換腳、再一次）。</p> <p>5.跑步跳：一邊做前迴旋，一邊向前跑跳（可先原地跑，待熟練後再向前跑）。</p> <p>6.左右空跳：共8拍，首先雙手握繩。</p> <p>(1)1拍：右手繞至左側左手之上迴旋一圈。</p> <p>(2)2拍：右手回原位做一跳一迴旋。</p> <p>(3)3拍：左手繞至右側右手之上迴旋一圈。</p> <p>(4)4拍：左手回原位做一跳一迴旋。</p> <p>(5)5拍至8拍：重複1拍至4拍動作（側邊迴旋時，外側手在上）</p> <p>【綜合活動：活動總結】</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	25	能實作表現
<p>參考資料</p> <ul style="list-style-type: none"> • 南一版健體四上教師手冊 • 民俗體育教學手冊，臺北：臺灣省國民學校教師研習會。 	5	