

健康與體育課程五上主題肆單元十二教案

領域/科目	健康與體育	設計者	施佳豪
實施年級	五上	教學時間	40分鐘
主題名稱	矯健身手		
單元名稱	與繩共舞		
設計依據			
學習重點	學習表現	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ●生涯規畫教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 ●國際教育 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。 		
與其他領域/科目的連結	無		
教學設備/資源	一、硬體資源： 教師準備長繩二條（長約 10 公尺）。		
學習目標			
1. 能學會多人跳繩的技能。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式			時間
【活動 1：多人跳繩】 一、重點			評量方式

<p>(一)指導學童正確的雙人跳繩動作。</p> <p>(二)透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)雙人連鎖跳繩</p> <p>1.動作要領</p> <p>(1)兩人一組，各持一條跳繩。</p> <p>(2)兩人分別持兩條繩的一端，併排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。</p> <p>(3)以順時針方向、同樣節奏併腿跳，共同完成前迴旋跳。</p> <p>2.雙人跳繩紀錄表：兩人一組，紀錄雙人連鎖跳繩練習的情形，以了解進步的幅度。</p> <p>(二)三角跳</p> <p>1.三人三條跳繩，站成三角形負責擺繩，以順時針方向搖繩。</p> <p>2.三位跳繩者可在三角形繩陣中互相走位。</p> <p>(三)傘形跳</p> <p>1.八人持繩，兩人一組各站成傘形（如課本圖示）。</p> <p>2.四位跳繩者依順時針方向前進跳入繩陣中做跳躍動作。</p> <p>(四)彩虹組合跳</p> <p>1.五人一組，左右兩人持長繩，裡面另兩人持短繩，由中間未持繩者喊口令，同時開始進行一跳一迴旋。</p> <p>2.待熟練後，可先用大繩，後再帶繩進入。</p> <p>3.亦可增加大繩內的人數。</p> <p style="text-align: center;">～結束～</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>●實作表現</p> <p>●實作表現</p> <p>●實作表現</p> <p>●實作表現</p>
<p>參考資料</p>	<p>●雜技知能工作坊～跳繩 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p> <p>●跳繩教學 http://taes-cd2.taes.tp.edu.tw/newtitle/folk/folk/fork-draw04.htm</p>	