

## 國小健體領域(二上) 全方位動動樂

單元名稱		第 1 課 繩索小玩家	總節數	共 4 節，160 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。</li> <li>2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。</li> <li>3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元六		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備數條繩索(特多龍繩、直徑約 1.5 公分)。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等。</li> <li>3. 教師準備 3 條約 2~3 公尺長的繩索(特多龍繩、直徑約 1.5 公分)、體操軟墊 3 個。</li> <li>4. 課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》碰繩暖暖身</p> <p>(一)教師布置「碰繩暖暖身」活動場地，安排數組繩索場地，繩索兩端固定於支柱上，綁繩約與學生腰部同高。</p> <p>(二)教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個</p>			25'	<p>操作：利用繩索做出單人、雙人的暖身伸展動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能利用繩索做出單人、雙人的暖身伸展動作。</p>

點」(頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳)碰觸繩子。

(三)演練幾次後，教師可進一步請學生在每個「點」上，嘗試用兩種以上的姿勢碰觸繩索。

(四)教師示範並說明其他伸展活動方式：

1. 面向繩索兩腳開立，掌心緊貼繩索，手由右至左擦觸繩，身體盡量伸展出去，接著換邊做。
2. 背向繩索兩腳開立，利用左右轉體動作，雙手觸碰繩。

(五)重點歸納：利用繩索體驗身體的伸展，了解運動前要注意暖身的身體關節或部位。

### 《活動2》繩間樂伸展

(一)教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：

1. 活動方式一：

- (1)2人一組，面對面站在繩索的同一側。
- (2)兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。
- (3)最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。

2. 活動方式二：

- (1)2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。
- (2)兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止10秒。
- (3)兩人牽手從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止10秒。

(二)教師帶領學生思考：還能和同伴怎樣合作，做出哪些創意的伸展動作造型？

(三)重點歸納：利用繩索與同伴合作伸展身體。

### 《活動3》列車伸展秀

(一)教師布置「列車伸展秀」活動場地，安排數組繩索場地，繩索兩端固定於支柱上，綁繩約與學生腰部同高，場地上擺放角錐。

(二)教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：

1. 5人一組，一組排成一列列車。
2. 各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。
3. 列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此身體至少有一個

(2)能發揮創意，設計單人、雙人的創意伸展動作。

15'

15'

1. 操作：合作完成暖身伸展活動。

評量原則：能認真、積極的與同伴合作完成趣味暖身伸展活動。

2. 發表

(1)知道繩索於生活中的應用。

(2)感謝同伴的幫助。

評量原則

<p>「點」相互碰觸，靜止 10 秒。</p> <p>(三)學生熟練後，指導學生增加列車的長度，例如：兩組合併成一列列車，變成「大列車伸展秀」，以此類推，最後可讓全班組成一列列車，合作展演「最長列車伸展秀」。</p> <p>(四)重點歸納：練習各式創意的暖身伸展動作。</p> <p>《活動 4》轉盤伸展操</p> <p>(一)教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。</li> <li>2. 遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。</li> <li>3. 遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</li> </ol> <p>(二)學生熟練後，指導學生增加轉盤的人數，再次進行活動。</p> <p>(三)重點歸納：合作模仿轉盤轉動，配合收縮、伸展的動作暖身。</p>	15'	<p>(1)能說出繩索於生活中的應用，至少一項。</p> <p>(2)能感謝同伴在活動時的幫助。</p>
<p>《活動 5》與繩對話</p> <p>(一)教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵，例如：在玩「列車伸展秀」活動時，謝謝你給我一個很好的點子，我們才能合作做出這麼棒的列車伸展秀。</p> <p>(二)教師說明繩索不僅可以運用到體育學習上，生活中也有很多情況都會用到繩索，例如：攀岩、溯溪、救生等。</p> <p>(三)教師提問：課程結束後，要如何收拾、整理、保管，才是善待繩索的態度呢？</p> <p>(四)重點歸納：學習對他人表達感謝，並能珍惜學習器材。</p>	10'	
<p>《活動 6》抓繩行走</p> <p>(一)教師布置「抓繩行走」活動場地，繩索勾掛於單槓中間，繩長接近地面，並將繩索的上段、中段、尾段分別打上繩結。</p> <p>(二)全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手抓繩向前走。</li> <li>2. 雙手抓繩向後走。</li> <li>3. 雙手抓繩半蹲向左走。</li> <li>4. 雙手抓繩後仰向右走。</li> </ol> <p>(三)教師提醒學生：抓繩時靠近繩結上方，才不容易滑</p>	20'	<p>操作</p> <p>(1)做出各式抓繩行走的動作。</p> <p>(2)藉繩做出「上身離墊」、「挺腰起身」的動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能做出抓繩行走的動作，至少三種。</p> <p>(2)能藉繩做出「上身離墊」、「挺腰起身」的</p>

<p>動。</p> <p>(四)教師提問：還有哪些抓繩行走的方法呢？試著做做看。</p> <p>(五)教師說明練習抓繩行走不僅可以增強抓握的肌力，未來也可以應用於登山、溯溪、拖拉救人或自我保護等生活情境。</p> <p>(六)重點歸納：模擬生活中應用繩索的情境，練習抓繩行走。</p> <p>《活動 7》藉繩起身</p> <p>(一)「藉繩起身」活動場地布置同「抓繩行走」，另外，須將體操軟墊置於單槓下方。</p> <p>(二)教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上身離墊：躺在軟墊上，雙腿彎曲雙腳著地，雙手抓繩，用手的力量讓「上半身」離地。</li> <li>2. 挺腰起身：雙腿彎曲雙腳著地，雙手抓繩，用手的力量讓「上半身和臀部」離地。</li> </ol> <p>(三)全班分成 3 組依序演練。</p> <p>(四)重點歸納：透過藉繩起身活動，練習支撐能力。</p>	20'	<p>動作，至少各維持三秒。</p>
<p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>(一)教師布置「繩上好身手」活動場地，繩索勾掛於單槓中間，繩長接近地面，並將繩索的上段、中段、尾段分別打上繩結，體操軟墊置於單槓下方。</p> <p>(二)教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抓繩屈膝：雙手抓住中段繩結，一腳踩住尾段繩結，另一腳在地面撐撥後提膝，上繩後抓繩屈膝。</li> <li>2. 坐繩擺盪：坐在尾段繩結上，雙手抓住中段繩結，雙腳直膝離開地面，讓身體自然擺盪。</li> </ol> <p>(三)全班分成 3 組依序演練。</p> <p>(四)重點歸納：學習抓繩屈膝、坐繩擺盪的動作要領。</p>	20'	<p>1. 操作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)做出「抓繩屈膝」、「坐繩擺盪」動作。</li> <li>(2)完成「堅持到底」比賽。</li> </ol> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能做出「抓繩屈膝」、「坐繩擺盪」動作，至少各維持三秒。</li> <li>(2)能與同學互相鼓勵，完成「堅持到底」比賽。</li> </ol> <p>2. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>《活動 9》堅持到底</p> <p>(一)教師說明「堅持到底」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 3 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。</li> <li>2. 參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。</li> <li>3. 最慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</li> </ol> <p>(二)教師可視教學情況，將賽制改採三戰兩勝制或其他賽制，各組依組員能力推派適合人員出賽。</p>	20'	

<p>(三)教師帶領學生討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽中你覺得有趣的是什麼？覺得困難的是什麼？</li> <li>2. 比賽時，你堅持了幾秒？</li> <li>3. 下次再做時，你會怎麼調整姿勢，讓自己做得更好？</li> </ol> <p>(四)重點歸納：挑戰自己的支撐、懸垂能力，並能主動調整姿勢以堅持更久。</p>		
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在進行暖身伸展活動時，教師須提醒學生不求速度但動作需確實。</li> <li>2. 教師可上網搜尋繩結相關資料，用於將繩索固定，或在繩索中間打上繩結，指導學生進行活動時抓握繩結以防滑落，並應確保繩結牢固且不易鬆脫。</li> <li>3. 進行懸垂遊戲時，教師宜在學生側面近處保護學生，預防演練時的特殊狀況。</li> </ol>	
<p><b>網站資源</b></p>	<p>影片：中華繩索技術協會—基本繩結示範  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=miSDFtQsKps">https://www.youtube.com/watch?v=miSDFtQsKps</a></p>	
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>繩索, 暖身, 伸展, 支撐, 懸垂, 單槓</p>	

單元名稱		第 2 課 樹樁木頭人	總節數	共 2 節，80 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。</li> <li>2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> <li>3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。</li> <li>4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元六		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、數條毛巾、3 個過關印章和第 160 頁學習單。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》單手出拳</p> <p>(一)教師布置「單手出拳」活動場地，將毛巾包住樹幹或圓柱，毛巾比巧拼板大一些，再疊上 3 片巧拼板，一起用尼龍繩固定成為一個樹人樁，共設置 5 個樹人樁。</p> <p>(二)教師帶領學生做暖身活動，例如：上下肢的繞環、左右側彎、前後彎體等動作。</p> <p>(三)教師示範並說明「單手出拳」動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預備動作：兩腳一前一後，膝微曲，兩手握拳，肘關節下沉。前手彎曲大於 90 度，約與鼻同高；後手彎曲小於 90 度，約與胸同高。</li> <li>2. 出拳：右拳（或左拳）對準目標直線出擊，同時</li> </ol>			10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：完成「進擊挑戰」活動。 評量原則：能成功完成「進擊挑戰」的三個關卡。</li> <li>2. 發表：說出自己設計的創意出拳方式。 評量原則：能與同學分享自己設計的創意出拳方式。</li> </ol>

<p>腳步前跨。</p> <p>(四)分組依序練習左、右手出拳。</p> <p>(五)重點歸納：練習對準目標單拳直線擊出。</p> <p>《活動 2》連續出拳</p> <p>(一)依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。</p> <p>(二)教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單手連續出拳。</li> <li>2. 雙手交替連續出拳。</li> <li>3. 單手連續出拳後，再雙手交替連續出拳。</li> <li>4. 單手連續出拳後轉身，再繼續連續出拳。</li> </ol> <p>(三)全班分成 5 組，分組依序練習。</p> <p>(四)教師帶領學生討論創意的連續出拳組合動作，請學生發表並試做。</p> <p>(五)重點歸納：練習連續出拳，並試做創意的連續出拳組合動作。</p>	15'	
<p>《活動 3》進擊挑戰</p> <p>(一)利用三棵樹設置三個關卡場地，教師指定每一關的關主，以檢核闖關者動作是否過關。</p> <p>(二)教師說明「進擊挑戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 5 組，依序完成各關卡，內容如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)第一關：右手連續出拳 5 次。</li> <li>(2)第二關：左、右手交替出拳 5 次。</li> <li>(3)第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。</li> </ol> </li> <li>2. 學生帶著第 160 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關時不必求快，要確實完成動作。</li> </ol> <p>(三)教師詢問學生：你最欣賞哪位同學的創意出拳動作？下課後請他教你做做看。</p> <p>(四)重點歸納：完成進擊挑戰任務。</p>	15'	
<p>《活動 4》進擊與閃躲</p> <p>(一)教師布置「進擊與閃躲」活動場地，將毛巾包住樹幹或圓柱，毛巾比巧拼板大一些，再疊上 3 片巧拼板，一起用尼龍繩固定成為一個樹人樁，設置 3 個樹人樁。樹人樁之間綁橡皮筋繩，繩子高度約與學生胸部同高，作為練習低身閃躲的輔具。</p> <p>(二)教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。</p> <p>(三)教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：完成「勇闖樹人樁」活動。 評量原則：能成功完成「勇闖樹人樁」的三個關卡。</li> <li>2. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記</li> </ol>

<p>閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。</p> <p>(四)全班分成5組，分組依序練習。</p> <p>(五)重點歸納：熟練「徒手進擊、低身閃躲」的動作要領。</p> <p>《活動5》勇闖樹人樁</p> <p>(一)教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成5組，依序完成各關卡： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)第一關：左手連續出拳3次。</li> <li>(2)在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。</li> <li>(3)第二關：右手連續出拳3次。</li> <li>(4)在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。</li> <li>(5)第三關：左、右手交替出拳6次。</li> </ol> </li> <li>2. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關時不必求快，要確實完成動作。</li> </ol> <p>(二)重點歸納：完成勇闖樹人樁任務。</p>	20'	錄。
<b>教學提醒</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課安排於校園中適宜活動的大樹下進行教學，教師應引領學生充分認識場地並注意安全。</li> <li>2. 教師提醒學生進擊時應以「巧拼板」為練習的目標，不破壞樹木，建立學生愛護樹木的觀念。</li> <li>3. 活動時應適時指導學生表現運動精神，例如：注意安全、團隊合作、遵守規則等。</li> </ol>	
<b>網站資源</b>	體育教材資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a>	
<b>關鍵字</b>	技擊, 出拳, 閃躲	



<b>單元名稱</b>		第 3 課 跳出活力	<b>總節數</b>	共 2 節，80 分鐘
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	<b>領域核心素養</b>	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。
	<b>學習內容</b>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
<b>核心素養呼應說明</b>				
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>			
	<b>所融入之學習重點</b>			
<b>與其他領域/科目的連結</b>				
<b>摘要</b>				
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙腳跳繩的方式。</li> <li>2. 認識單腳跳繩的方式。</li> <li>3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。</li> <li>4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</li> <li>5. 專注觀賞同學的跳繩表演。</li> <li>6. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</li> </ol>		
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元六		
<b>教學設備/資源</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備每人一條跳繩。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>3. 教師準備每人一條跳繩、第 161 頁學習單。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》雙腳跳跳練功坊</p> <p>(一)教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。</p> <p>(二)全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳 10 下後休息，可慢慢增加次數，訓練肌力和肌耐力。</p> <p>(三)教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。</p> <p>(四)重點歸納：練習雙腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。</p>			10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：做出不同的雙腳跳繩方式。 評量原則：能做出不同的雙腳跳繩方式，至少三種。</li> <li>2. 發表：分享個人的練習情形。 評量原則：能分享最拿手的雙腳跳繩方式，以及練習時遇到的困難。</li> </ol>

<p>《活動 2》雙腳跳過繩</p> <p>(一)教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？</p> <p>(二)全班分成 5 組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。</p> <p>(三)重點歸納：嘗試各種雙腳跳繩方式。</p>	15'	
<p>《活動 3》跳跳秀</p> <p>(一)教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你學會了哪些雙腳跳繩方式？</li> <li>2. 你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？</li> <li>3. 你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？</li> </ol> <p>(二)教師可請技優的學生出列，示範大部分學生認為較困難的雙腳跳繩方式。</p> <p>(三)教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。</p> <p>(四)教師詢問學生：你覺得誰跳得最好？請告訴他。</p> <p>(五)重點歸納：自信表演雙腳跳繩。</p>	15'	
<p>《活動 4》單腳跳跳練功坊</p> <p>(一)教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。</p> <p>(二)全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。</p> <p>(三)教師提醒學生練習單腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。</p> <p>(四)重點歸納：練習單腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。</p>	10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：完成「跳繩來比賽」活動。 評量原則：能與同伴合作完成「跳繩來比賽」活動。</li> <li>2. 實作：完成「跳出活力」學習單。 評量原則：能選擇一種跳繩方式，課後持續練習，完成「跳出活力」學習單。</li> </ol>
<p>《活動 5》單腳跳過繩</p> <p>(一)教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？</p> <p>(二)分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。</p> <p>(三)重點歸納：嘗試各種單腳跳繩方式。</p>	15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</li> </ol>
<p>《活動 6》跳繩來比賽</p> <p>(一)教師布置「跳繩來比賽」活動場地，安排 5 組活動場地，各組設置起點、終點處，兩者距離約 5 公尺。</p> <p>(二)教師說明「跳繩來比賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩</li> </ol>	15'	

<p>5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。</p> <p>2. 一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>(三)教師鼓勵學生課後持續練習跳繩，選擇自己拿手的跳繩方式練習一週，並將練習情形記錄在第 161 頁學習單。</p> <p>(四)重點歸納：認真完成跳繩比賽，並在課後持續練習。</p>		
<b>教學提醒</b>	進行跳繩活動時，教師應提醒學生與同伴保持適當距離，避免甩繩時受傷。	
<b>網站資源</b>	<p>1. 影片：國民體育日跳繩操基本動作—01 徒手動作完整版  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc">https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc</a></p> <p>2. 影片：國民體育日跳繩操—02 個人進階版  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBnKR5WMMIg">https://www.youtube.com/watch?v=IBnKR5WMMIg</a></p>	
<b>關鍵字</b>	跳繩, 雙腳跳繩, 單腳跳繩	

<b>單元名稱</b>		第 4 課 圓來真有趣	<b>總節數</b>	共 5 節，200 分鐘
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	<b>領域核心素養</b>	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	<b>學習內容</b>	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
<b>核心素養呼應說明</b>				
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>			
	<b>所融入之學習重點</b>			
<b>與其他領域/科目的連結</b>				
<b>摘要</b>				
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識球、圓的模仿動作。</li> <li>2. 專注觀賞同學的表演。</li> <li>3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</li> <li>4. 模仿不同的圓造型。</li> <li>5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</li> <li>6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。</li> <li>7. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</li> <li>8. 完成「圍圓來跳舞」舞序。</li> </ol>		
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元六		
<b>教學設備/資源</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備數顆不同種類的球。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>3. 課前請學生完成第 162 頁學習單。</li> <li>4. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。</li> <li>5. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》哇！好多圓球</p> <p>(一)教師呈列各式球類，詢問學生球類的名稱。</p> <p>(二)教師與學生一同模擬商店的情境，學生扮演賣球的商家，教師扮演買球的人。當教師說：「老闆，我要買球！」，學生要一起回答：「買什麼球？」。接著教師向學生提出要買的球類，例如：桌球，學生即身體縮小變成桌球。教師認真挑選由學生模仿的球，最後將球買下。</p>			10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：模仿球的運動特性。 評量原則：能模仿球的運動特性，至少三種。</li> <li>2. 觀察：認真參與球的模仿遊戲。 評量原則：能認真參與球的模仿遊戲，嘗試模仿球</li> </ol>

<p>(三)經過數次買賣球類遊戲後，教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。</p> <p>(四)重點歸納：透過模仿遊戲認識球的特性。</p>		<p>的不同動作。</p>
<p>《活動 2》球怎麼動？</p> <p>(一)教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>(二)教師左、右手分別輪流操作一顆球，將學生分成左、右兩邊，左手操作球時，左邊學生模仿；右手操作球時，右邊學生模仿。</p> <p>(三)重點歸納：觀察並模仿球的不同運動特性。</p>	<p>15'</p>	
<p>《活動 3》淘氣小圓球</p> <p>(一)教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彈跳的球（蹲著低低的、高高的彈跳）。</li> <li>2. 轉動的球（身體蜷曲，順時針或逆時針轉動）。</li> <li>3. 滾動的球（身體蜷曲，左右滾動）。</li> </ol> <p>(二)教師提醒學生模仿球時，身體要保持蜷曲的樣子。</p> <p>(三)教師提問：還可以用身體做出哪些模仿球的動作呢？</p> <p>(四)重點歸納：模仿球的不同運動特性。</p>	<p>15'</p>	
<p>《活動 4》生活中的圓</p> <p>(一)教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。</p> <p>(二)將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。</p> <p>(三)重點歸納：模仿生活中的圓形物品。</p>	<p>10'</p>	<p>1. 操作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)以身體不同部位做出圓造型。</li> <li>(2)與同伴合作串連圓造型。</li> </ol> <p>評量原則</p>
<p>《活動 5》尋找圓圈</p> <p>(一)教師將學生分成 5 人一組並提問：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>(二)在表演的過程中，教師帶領學生逐一觀賞表演者的表現，並數一數表演者做出的圓的數量。</p> <p>(三)重點歸納：利用肢體創作圓的造型。</p>	<p>15'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能用手、腳、軀幹等身體部位做出圓造型，至少三種。</li> <li>(2)能與同伴合作串連圓造型，至少二種。</li> </ol> <p>2. 自評：專注觀賞同學的表演。</p> <p>評量原則：能專注觀賞同學的表演，說出表演的特色。</p>
<p>《活動 6》圓圈串串</p> <p>(一)3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。</p>	<p>15'</p>	

<p>(二)學生熟練後，可增加每組的人數，將圓造型串連起來。</p> <p>(三)教師請每組創作三種糖葫蘆造型，依序上臺表演。</p> <p>(四)重點歸納：以身體不同部位做出圓造型並串連起來。</p> <p>《活動 7》雙圈轉盤</p> <p>(一)教師請全班學生排成一列，教師作為排頭，拍打鈴鼓帶領學生以走步、小跑步、跑跳步的方式圍成圓移動，作為暖身活動。</p> <p>(二)教師說明「雙圈轉盤」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。</li> <li>2. 內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。</li> <li>3. 音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。</li> </ol> <p>(三)活動中可適時變換移動步伐，例如：走步、小跑步、跑跳步等。</p> <p>(四)重點歸納：以順時針、逆時針方向線圍圓行走。</p>	<p>20'</p>	<p>操作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)以不同方向線圍圓行走。</li> <li>(2)與同伴合作做出圓的收攏與擴散。</li> </ol> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能以順時針、逆時針方向線圍圓行走。</li> <li>(2)能運用不同步伐，與同伴合作做出圓的收攏與擴散。</li> </ol>
<p>《活動 8》雨傘開合</p> <p>(一)6 人一組，教師請同組學生圍成圓，手牽手面向圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。</p> <p>(二)教師詢問學生：圍成圓時，除了用走路的方式移動，還可以怎麼移動呢？請試著做做看。</p> <p>(三)重點歸納：與同伴合作做出圓的收攏與擴散。</p>	<p>20'</p>	
<p>《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步</p> <p>(一)教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 莎蒂希步：向前走 3 步後提膝跳起。（4 拍）</li> <li>2. 踏跳步：一腳踏，另一腳提膝跳起。（2 拍）學生熟練後，做踏跳步 4 次，原地自轉一圈。</li> <li>3. 拍一拍：依序做出拍膝、拍手、拍肩膀、拍頭部、雙手上舉的組合動作。（4 拍）</li> <li>4. 踵趾步：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)右踵趾步：右足踵向右點地，接著右足趾在左足旁點地。（2 拍）</li> <li>(2)左踵趾步：左足踵向左點地，接著左足趾在右足旁點地。（2 拍）</li> </ol> </li> </ol> <p>(二)練習莎蒂希步時，教師可利用地磚或地板條紋，如</p>	<p>40'</p>	<p>操作：練習「圍圓來跳舞」基本舞步。</p> <p>評量原則：能熟練莎蒂希步、踏跳步、拍一拍組合動作和踵趾步。</p>

<p>「跳格子遊戲」般讓學生循序依一、二、三的口令走三步，第四拍則微抬膝跳起。</p> <p>(三)重點歸納：熟練圍圓來跳舞基本舞步。</p> <p>《活動 10》圍圓來跳舞舞序</p> <p>(一)教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>(二)教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆時針方向做莎蒂希步 4 次。(16 拍)</li> <li>2. 做踏跳步 4 次，原地自轉一圈。(8 拍)</li> <li>3. 拍膝(1 拍)、拍手(1 拍)、拍肩膀(1/2 拍)、拍頭部(1/2 拍)、雙手上舉(1 拍)，共 1 次。(共 4 拍)</li> <li>4. 重複 1.~3. 動作 1 次。</li> <li>5. 面向圓心，右踵趾步 2 次(8 拍)，手牽手向前跑變小圓(4 拍)，再向右踏(2 拍)，左腳併(2 拍)。(共 16 拍)</li> <li>6. 手牽手面向圓心，左踵趾步 2 次(8 拍)，向後跑變大圓(4 拍)，再向左踏(2 拍)，右腳併(2 拍)。(共 16 拍)</li> <li>7. 重複 1.~6. 動作 3 次。</li> <li>8. 重複 1.~3. 動作 1 次。</li> </ol> <p>(三)教師帶領學生配合音樂練習圍圓來跳舞舞序。</p> <p>(四)學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。</p> <p>(五)重點歸納：熟練「圍圓來跳舞」舞序，並能專心欣賞同學的演出。</p>	40'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：練習「圍圓來跳舞」。</li> <li>評量原則：能流暢的完成「圍圓來跳舞」。</li> <li>2. 發表：分享觀舞的心得。</li> <li>評量原則：能專心欣賞同學的演出，分享觀舞的心得。</li> <li>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</li> <li>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</li> </ol>
<b>教學提醒</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本節課引導學生觀察球的形狀與彈跳特性並將之應用於身體動作的模仿與創作，提高學生的參與動機和想像力。</li> <li>2. 本節課引導學生觀察生活中的圓，並將之應用於身體動作的模仿與創作，提高學生的參與動機和想像力。</li> <li>3. 教師鼓勵學生運用不同水平高度(低、中、高)，創作圓造型。</li> <li>4. 在排列圓形隊伍時，因面對圓心，低年級學生常有左右混淆的狀況，故宜提示學生方向線，即順時針和逆時針。</li> <li>5. 練習移動時，教師可從走步、小跑步和跑跳步的方式循序進行，並適時轉換移動方向，提醒學生注意安全距離，不要衝撞。</li> <li>6. 本節課摺用栗樹舞的動作元素和音樂，引導學生應用圓形隊伍的排列，練習土風舞常見的舞步。</li> <li>7. 土風舞節奏常具備節奏明快的特性，將基本動作轉換成遊戲，讓學習增添樂趣。</li> <li>8. 本舞進行時需要與同儕牽手，教師宜對學生多加鼓舞與引導，讓學生彼此互動和諧。</li> </ol>	

<b>網站資源</b>	體育教材資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a>
<b>關鍵字</b>	舞蹈, 圓, 球, 模仿