國民小學第四冊

健康與體育 教師手冊 2下

康軒文教事業

第3課 跳繩同樂（教學節次：第1節／共2節）

學習目標

1.學會雙人跳繩的起跳時機。
2.練習雙人跳繩的動作技巧。
3.培養認真參與及互助合作的學習態度。

教學準備

1.教師準備每2人一條跳繩。
2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。

第3課 跳繩同樂（教學節次：第2節／共2節）

學習目標

1.學會雙人跳繩的起跳時機。
2.練習雙人跳繩的動作技巧。
3.培養認真參與及互助合作的學習態度。

教學準備

1.教師準備每2人一條跳繩。
2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。

教學流程

《活動3》前後雙人跳 20'

㈠教師說明「前後雙人跳」即為「單人持繩迴旋共同跳」，意指一人持繩迴旋，兩人一起跳。

㈡2人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。

㈢前後雙人跳練習方式如下：

1.面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。

2.同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。

㈣學生完成連續5次前後雙人跳即算過關，兩人可交換角色輪流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。

㈤重點歸納：體驗「前後雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。

《活動4》左右雙人跳 20'

㈠教師說明「左右雙人跳」即為「雙人持繩迴旋共同跳」，意指兩人共持一繩，兩人一起迴旋繩並一起跳。

㈡2人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。預備動作說明：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在2人的腳後預備，兩人同並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。

㈢跳繩方式如下：

1.同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。

2.反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。

㈣學生完成連續5次左右雙人跳即算過關，兩人可換手輪流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。

㈤教師引導學生分享練習的心得，並提醒學生跳起時要注意，避免互相碰撞造成危險。

㈥重點歸納：體驗「左右雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。

評量建議

1.操作

(1)和同伴合作完成「前後雙人跳」活動。

(2)和同伴合作完成「左右雙人跳」活動。

評量原則

(1)能和同伴合作完成「前後雙人跳」活動，至少連續五次。

(2)能和同伴合作完成「左右雙人跳」活動，至少連續五次。

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，並如實記錄。