

健體領域五上主題貳單元七教案

領域/科目	健康與體育	設計者	楊心怡
實施年級	五上	教學時間	240分鐘
主題名稱	貳、體育		
單元名稱	七、繩乎奇技		

設計依據

學習重點	學習表現	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	總綱與領綱之核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>		

融入議題與其實質內涵	
-------------------	--

與其他領域/科目目的連結	無
---------------------	---

教材來源	• 南一版健康與體育五上主題貳單元七
-------------	--------------------

教學設備/資源	平坦安全的場地、每生一條跳繩、一條長繩、素養評量單。
----------------	----------------------------

學習目標

1. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。
2. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。
3. 兩人能在雙人跳繩中互相合作、討論及學習。
4. 能夠積極參與擺繩跳及一字型迴旋跳，並勇於接受嘗試。
5. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。

6. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。
7. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。
8. 兩人一組完成雙人跳繩 2 下以上。
9. 能在多人跳繩中分組分工、穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。
10. 能運用學習策略，提高過山洞、貓捉老鼠過繩的成功率。
11. 能在課程外的時間，養成持續運動的習慣。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：單人跳繩】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)能正確做出一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>(二)能用組合表演動作，做出個人表演。</p> <p>二、活動（建議節次：第一節）</p> <p>(一)準備活動：教師帶領學童做身體關節伸展，特別是腿部膝蓋、腳踝的部位，亦可讓學童在操場慢跑 2 圈。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一跳一迴旋（前迴旋）：雙手握跳繩兩端，跳繩中間置於後腳跟，由後往上往前甩繩，雙腳膝蓋微彎，當跳繩快到地面時，腳尖輕輕往上跳，連續跳 50 下。 2. 單腳跳 <ol style="list-style-type: none"> (1)雙手握跳繩兩端，跳繩中間置於後腳跟，繩子由後往上往前甩繩，當繩子甩到頭上時，右腳膝蓋微彎，左腳抬起，當跳繩快到地面時，右腳尖輕輕往上跳。 (2)跳繩連續甩動，左腳維持抬起的姿勢，右腳支撐身體的重量，著地、往上跳 20 下，換左腳跳 20 下。 3. 一跳一迴旋（後迴旋）：雙手握住跳繩兩端，跳繩中間置於前腳跟，雙手由前往上往後甩繩，當繩子甩到頭上時，雙腳膝蓋微彎，當跳繩快到地面時，腳尖輕輕往上跳，連續跳 50 下。 4. 跑步跳 <ol style="list-style-type: none"> (1)雙手握跳繩兩端，跳繩中間置於後腳跟，繩子由後往上往前甩繩，當繩子甩到頭上時，右腳膝蓋微彎，左腳抬起，當跳繩快到地面時，右腳尖輕輕往上跳。 (2)跳繩繼續甩動到頭上時，換左腳膝蓋微彎，右腳抬起，當跳繩快到地面時，左腳尖輕輕往上跳。 (3)跳繩持續甩動，右腳、左腳交互跳動，就像跑步一樣。 (4)讓學童練習操作連續 50 下。 5. 繩力小測驗：組合表演 <ol style="list-style-type: none"> (1)每個人運用以上學過的四種單人跳繩招式，組合成自己的一套招式，表演給大家欣賞。 (2)讓學童練習 5 分鐘後，再來表演。 (3)請其他學童仔細觀賞後，給予表演者評語及建議。 	<p>5</p> <p>30</p>	<p>能確實做好暖身運動</p> <p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能認真參與活動並實作表現</p> <p>能完成測驗及組合表演</p>

<p>6.鼓勵學童利用下課時間練習前、後迴旋跳、單腳跳（左右腳）、跑步跳，並記錄跳了幾下。</p> <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學童發表對同學表演的心得。 2.請學童回家後每天持續練習以上的跳繩動作，並記錄在課本上。 3.預告下次上課的內容。 	5	能發表表演心得
<p>～第一節結束/共6節～</p>		
<p>【活動2：雙人跳繩】</p>		
<p>一、重點：能做出肩並肩、面對面的雙人跳繩動作。</p>		
<p>二、活動（建議節次：第二節）</p>		
<p>(一)準備活動：教師帶領學童做關節伸展，特別是膝蓋、腳踝的部位或在操場慢跑2圈。</p>	5	能確實做好暖身運動
<p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肩並肩雙人跳 <ol style="list-style-type: none"> (1)2人肩並肩站立，各握跳繩一端的握把，右邊的人用右手握、左邊的人用左手握，跳繩置於後腳跟。 (2)2人一起甩繩，由下往後往上繞，當繩子繞到上方時，2人雙腳膝蓋微彎曲。 (3)當跳繩由上往前往下繞到下方時，兩人雙腳腳尖輕輕往上跳過繩子，連續跳動。 (4)將學童分為2人一組、散開練習，先相互溝通、討論，再一起完成。 (5)提醒學童活動時，要保持距離。 2.面對面雙人跳 <ol style="list-style-type: none"> (1)2人面對面站立，一人雙手握住跳繩，跳繩的中間置於後腳跟。 (2)跳繩由下往後往上繞，當繩子繞到上方時，兩人雙腳膝蓋微彎曲。 (3)當跳繩由上往前往下繞到下方時，兩人雙腳腳尖輕輕往上跳過繩子，連續跳動。 (4)2人一組散開練習，提醒學童努力完成動作。 (5)教師對未完成的學童加強指導。 	30	能認真參與活動並實作表現
<p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩，並請其分享要訣及心得。 2.請學童討論：當雙方無法順利配合，你們是如何溝通才完成的？ 3.預告下次上課內容。 	5	能分享自己完成動作的要訣及心得
<p>～第二節結束/共6節～</p>		
<p>【活動3：多人跳繩】</p>		
<p>一、重點：能做出擺繩跳及一字型迴旋跳的動作。</p>		
<p>二、活動（建議節次：第三至六節）</p>		
<p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熱身運動：教師帶領學童做關節的伸展，特別是膝蓋、腳踝的部位。 	10	能確實做好暖身

<p>2.帶領學童在操場慢跑2圈。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.擺繩跳</p> <p>(1)3人一組，2人當甩繩手各握住跳繩兩端握把，跳繩中間垂在地上，一位當跳繩手站在中間的跳繩位置預備。</p> <p>(2)當甩繩手開始將跳繩在地上左右擺動時，跳繩手雙腳跳過繩子。</p> <p>(3)中間的跳繩手可以由1人增加到2人、3人或4人，以提高難度。</p> <p>(4)讓學童分組練習後討論下列事項：</p> <p>①要注意哪些安全事項，才能跳得安心？</p> <p>②你覺得哪一組的默契最佳。</p> <p>2.一字型迴旋跳</p> <p>(1)3人一組，2人當甩繩手拉著跳繩兩端握把，跳繩中間垂在地上，一位當跳繩手站在中間的跳繩位置。</p> <p>(2)當甩繩手喊口令「預備→開始」，跳繩由下往上繞大圈圈，當跳繩再次著地時，跳繩手雙腳往上輕跳過繩子。</p> <p>(3)中間的跳繩手可以由1人增加到2人、3人或4人，以提高難度。</p> <p>(4)讓學童分組練習，各組可以自行分工，分別擔任甩繩手或是跳繩手。</p> <p>(5)學童分組練習後，討論下列事項：</p> <p>①甩繩手、跳繩手如何分工合作，才能讓多人迴旋跳進行更順利？</p> <p>②要如何面對高難度的挑戰？</p>	<p>40</p>	<p>運動</p> <p>能認真參與活動 並實作表現</p> <p>能認真參與活動 並實作表現</p>
<p>3.過山洞</p> <p>(1)兩位甩繩手站在兩端拉著一條長跳繩，繞著大圈圈連續甩動，其餘跳繩手站在繩外預備。</p> <p>(2)當跳繩由上往下繞時，跳繩手跟隨在繩子後面跑進去，當跳繩由下往上繞起時，從繩子下方，順著繩子往前跑過去。</p> <p>(3)甩繩手甩繩的速度慢一點，而且要穩定。</p> <p>(4)鼓勵學童勇敢嘗試，抓準繩子甩動的時間跑進去。</p> <p>(5)能透過觀察及討論、分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧，各組運用學習策略提高過山洞的成功率。</p> <p>①有哪些技巧可以幫助自己完成過山洞？</p> <p>②你覺得小組該如何配合？</p> <p>4.過山洞進階（含跳躍）</p> <p>(1)兩位甩繩手站在兩端拉著一條長跳繩，繞著大圈圈連續甩動，其餘跳繩手站在繩外預備。</p> <p>(2)當跳繩由上往下繞時，跳繩手跟隨在繩子後面跑進去中間跳躍位置。</p> <p>(3)當跳繩再次由上往下繞到地上時，雙腳往上跳躍一下。</p> <p>(4)跳完後順著繩子往前跑出來，順利通過山洞。</p> <p>(5)鼓勵學童勇敢嘗試，抓準繩子甩動的時間跑進去。</p>	<p>30</p>	
<p>5.跳繩遊戲「貓捉老鼠」</p> <p>(1)兩位甩繩手站在兩端拉著一條長跳繩，繞著大圈圈連續甩動。</p> <p>(2)跳繩手站在左邊甩繩手的左手邊，看到繩子由上往下經過眼前時，</p>	<p>40</p>	<p>能認真參與活動 並實作表現</p>

