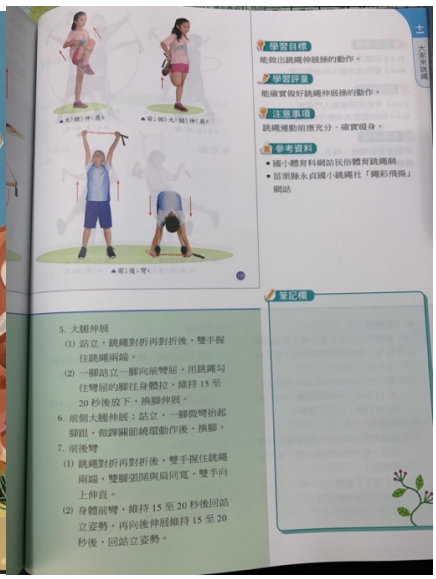
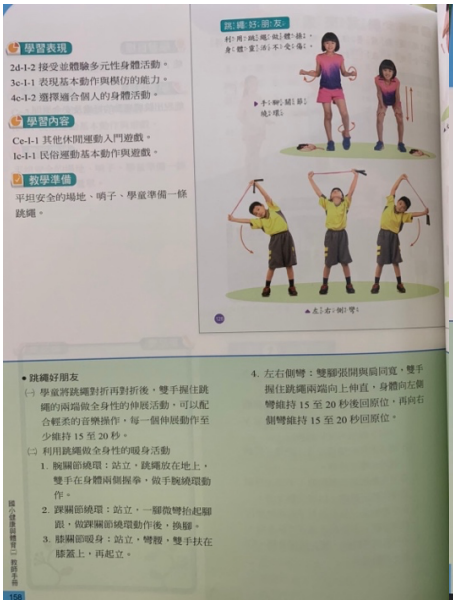
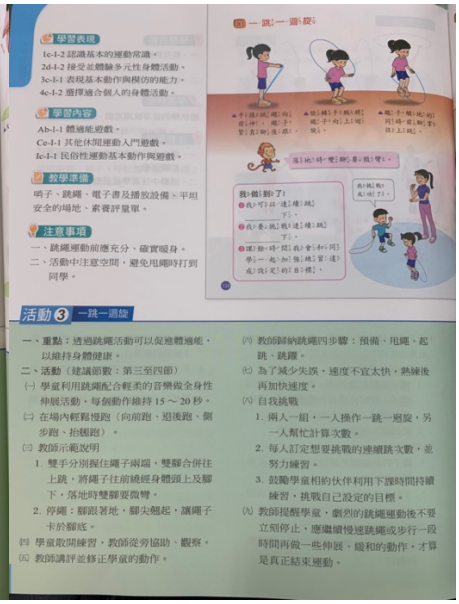
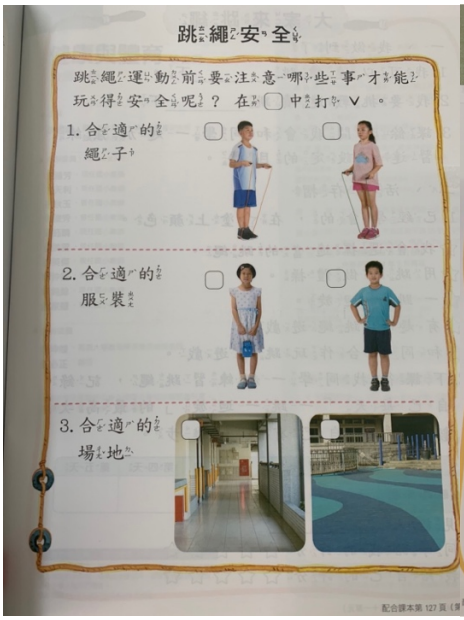
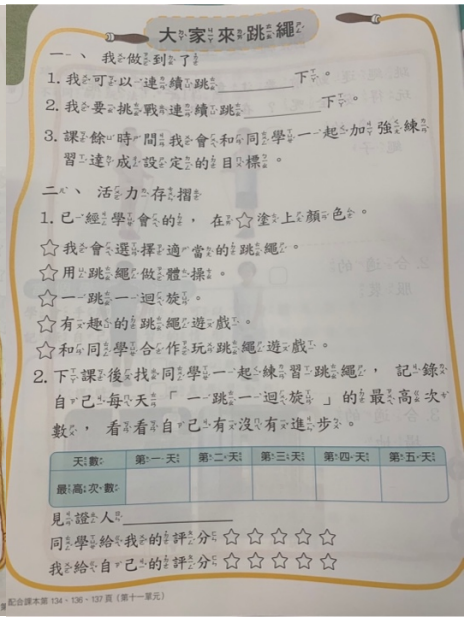
國民小學一年級下學期適用
健康與體育
1 下
教師手冊
FOR TEACHERS
南一書局


學習目標
能做出跳繩伸展操的動作。
學習評量
能確實做好跳繩伸展操的動作。
注意事項
跳繩運動前應充分、確實暖身。
參考資料
• 國小體育科網站民俗體育跳繩網
• 苗栗縣永貞國小跳繩社「繩彩飛揚」網站
5. 大腿伸展
(1) 站立，跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端。
(2) 一腳站立一腳向前彎屈，用跳繩勾住彎屈的腳往身體拉，維持 15 至 20 秒後放下，換腳伸展。
6. 前側大腿伸展：站立，一腳微彎抬起腳跟，做踝關節繞環動作後，換腳。
7. 前後彎
(1) 跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開與肩同寬，雙手向上伸直。
(2) 身體前彎，維持 15 至 20 秒後回站立姿勢，再向後伸展維持 15 至 20 秒後，回站立姿勢。
筆記欄


學習表現
2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。
3e-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。
學習內容
Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。
Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
教學準備
平坦安全的場地、哨子、學童準備一條跳繩。
跳繩好朋友
(一) 學童將跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩的兩端做全身性的伸展活動，可以配合輕柔的音樂操作，每一個伸展動作至少維持 15 至 20 秒。
(二) 利用跳繩做全身性的暖身活動
1. 腕關節繞環：站立，跳繩放在地上，雙手在身體兩側握拳，做手腕繞環動作。
2. 踝關節繞環：站立，一腳微彎抬起腳跟，做踝關節繞環動作後，換腳。
3. 膝關節暖身：站立，彎腰，雙手扶在膝蓋上，再起立。
4. 左右側彎：雙腳張開與肩同寬，雙手握住跳繩兩端向上伸直，身體向左側彎維持 15 至 20 秒後回原位，再向右側彎維持 15 至 20 秒回原位。


學習表現
1c-I-2 認識基本的運動常識。
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-2 選擇適合個人的身體活動。
學習內容
Ab-I-1 體適能遊戲。
Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。
Ic-I-1 民俗性運動基本動作與遊戲。
教學準備
哨子、跳繩、電子書及播放設備、平坦安全的場地、紙筆評量單。
注意事項
一、跳繩運動前應充分、確實暖身。
二、活動中注意空間，避免甩繩時打到同學。
活動 3 一跳一迴旋
一、重點：透過跳繩活動可以促進體適能，以維持身體健康。
二、活動（建議節數：第三至四節）
(一) 學童利用跳繩配合輕柔的音樂做全身性伸展活動，每個動作維持 15 ～ 20 秒。
(二) 在場內輕鬆慢跑（向前跑、退後跑、側步跑、抬腿跑）。
(三) 教師示範說明
1. 雙手分別握住繩子兩端，雙腳合併往上跳，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，落地時雙腳要微彎。
2. 停繩：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。
(四) 學童散開練習，教師從旁協助、觀察。
(五) 教師講評並修正學童的動作。
(六) 教師歸納跳繩四步驟：預備、甩繩、起跳、跳躍。
(七) 為了減少失誤，速度不宜太快，熟練後再加快速度。
(八) 自我挑戰
1. 兩人一組，一人操作一跳一迴旋，另一人幫忙計算次數。
2. 每人訂定想要挑戰的連續跳次數，並努力練習。
3. 鼓勵學童相約伙伴利用下課時間持續練習，挑戰自己設定的目標。
(九) 教師提醒學童，劇烈的跳繩運動後不要立刻停止，應繼續慢速跳繩或步行一段時間再做一些伸展、緩和的動作，才算是真正結束運動。


跳繩安全
跳繩運動前要注意哪些事才能玩得安全呢？在□中打 V。
1. 合適的繩子
2. 合適的服裝
3. 合適的場地
配合課本第 127 頁


大家來跳繩
一、我做到了
1. 我可以連續跳＿＿＿＿下。
2. 我要挑戰連續跳＿＿＿＿下。
3. 課餘時間我會和同學一起加強練習達成設定的目標。
二、活力存摺
1. 已經學會的，在☆塗上顏色。
☆我會選擇適當的跳繩。
☆用跳繩做體操。
☆一跳一迴旋。
☆有趣的跳繩遊戲。
☆和同學合作玩跳繩遊戲。
2. 下課後找同學一起練習跳繩，記錄自己每天「一跳一迴旋」的最高次數，看看自己有沒有進步。
天數 | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天
最高次數 | | | | | |
見證人＿＿＿＿
同學給我的評分 ☆☆☆☆☆
我給自己的評分 ☆☆☆☆☆
配合課本第 134、136、137 頁（第十一單元）