

領域/科目	健康與體育		設計者	楊心怡	
實施年級	六		總節數	4	
單元名稱	單元五 默契十足 活動一 「繩」氣活現				
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	核心素養	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。	
	學習內容	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。			
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		無			
教材來源		翰林版健康與體育六上單元五活動一			
教學設備/資源		平坦安全的場地、每生一條跳繩、素養評量單。			
學習目標					
● 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 ● 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 ● 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 ● 能自我評量雙人跳展演動作。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課 熱身活動				5 分鐘	實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。
● 教師帶領學生進行伸展熱身。 ● 複習一跳一迴旋、兩跳一迴旋跳繩，並練習停繩動作。					
練習雙人母子跳動作				5 分鐘	實作：能和同學合作，編排
● 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。					
進、出繩動作練習				10 分鐘	
● 教師示範並說明入繩動作要領：身體配合甩繩節奏，當繩往下至腰部					

以下部位時，抓準 時機、迅速進入。 ● 教師示範並說明出繩動作要領：雙腳跳起過 繩，落地瞬間（膝蓋微彎、腳尖著地），後 腳蹬地、前腳跨出，迅速出繩。 ● 兩人一組散開練習。	鐘	雙人跳 展 演流程。 實作：能 運用平板 電腦，拍 攝跳繩 動 作。
母子跳練習 ● 熟練母子跳和進、出繩動作後，進行下列變化練習： ● 連續次數，跟自己比，也可以和別組競賽。 ● 場內轉身，側身面向持繩者。 ● 進繩→跳 1 下→出繩。 ● 同側進出繩。 ● 引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？	15 分 鐘	觀察：能 自我評量 雙人跳展 演動作， 並相互觀 摩交流。
綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動。	5 分 鐘	
第二節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 ● 複習母子跳繩動作。	5 分 鐘	
甩繩節奏練習 ● 四至八人一組，進行下列練習，以熟悉兩人 甩繩節奏和跳繩的配合。 ● 兩人一組各持一繩，進行同節奏跳繩、交叉 持繩跳繩練習。 ● 過程中想想動作協調、建立默契的方法，例如：統一口令。 ● 練習後請學生檢視各組成效。	10 分 鐘	
練習 雙人橫排跳動作 ● 教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。 ● 過程中可以協調、改進建立默契的方法。	5 分 鐘	
進行「交換夥伴」遊戲 ● 六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本 上。 ● 雙人跳繩能跳很多下的關鍵，無疑是甩繩節 奏、繩子幅度空間，和起跳的時機掌握，有 些同學面對不同的夥伴，都能配合得不錯， 引導這些同學分享他們的經驗。	15 分 鐘	
綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動。	5 分	

第三節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 ● 複習母子跳、橫排跳繩動作。 橫排跳進、出繩動作練習 ● 教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳 相同，但能做不同的進出變化。 ● 進行下列練習： 1. 兩人輪流進出繩。 2. 兩人同時進出。 3. 兩人同進不同出。 ● 鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。 練習母子跳銜接橫排跳動作 ● 教師示範並說明動作要領後，練習從母子 跳，變成橫排跳的連續動作。 ● 鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫 排跳變成母子跳等。 綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動。 ● 教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各 組討論自己的動作組合。 第四節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 簡易展演動作說明 ● 教師說明：展演目的在鼓勵學生創造思考，不要求 動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連 續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。 ● 引導學生依據下列步驟準備： 1. 指定動作內容。 2. 上網搜尋雙人跳表演或比賽影片，參考 1 臺風 表現、臉部表情、口令默契等 2 動作變化、串連的方式，再簡化成自己的動作設計。 3. 實際練習、編排：看看動作的順序，思考 怎麼串連，讓整體動作流暢、完整。	鐘 5 分 鐘 10 分 鐘 15 分 鐘 10 分 鐘 5 分 鐘 15 分 鐘	
--	--	--

分組展演 ● 教師說明： 1. 每兩組一個平板電腦，一組表演時，另一組成員輪流協助拍攝。 2. 拍攝過程避免鏡頭晃動，取鏡的人物大小要適中，且能看到完整的動作。 3. 每一組拍攝三次表演動作，保留最好的一次，做為評量、欣賞的內容。 4. 全部完成後，依據影片內容自我評量，並互相欣賞動作。 ● 完成後鼓勵學生：無論結果滿不滿意，請告訴自己，努力練習的過程和在鏡頭前展演的經驗，就是完美的體驗和學習。 綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動。	15 分鐘	
	5 分鐘	