

單元名稱		第4課 和繩做朋友	總節數	共1節，40分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
學習目標		1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 3. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元四		
教學設備/資源		教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動1》握繩做操 (一)教師指導全班分成數排站在場上，學生間距約2公尺，以策安全。 (二)教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 <ol style="list-style-type: none"> 握繩左右擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙臂擺向右斜上方，口令3、4時，雙臂先向下再擺向左斜上方，反覆換邊做2個八拍後結束。 握繩上下擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙腿屈膝雙手平舉，口令3、4時，雙腿伸直雙手放下，反覆做2個八拍後結束。 握繩左右側彎：雙腳開立與肩膀同寬，雙臂上舉預備，口令1、2時，身體向右側彎，口令3、4時還原，口令5、6時，身體向左側彎，口令7、8時還原，反覆換邊做2個八拍後結束。 握繩前彎後仰：雙腳開立與肩膀同寬，雙臂上舉預備，口令1、2時，雙手後擺身體向後仰，口令3、4時還原，口令5、6時，身體向前彎，口令7、8時還原，反覆做2個八拍後結束。 (三)重點歸納：練習簡單的跳繩暖身操。			10'	1. 操作：做出跳繩體操的動作。 評量原則：能配合口令正確做出跳繩體操的動作。 2. 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。 評量原則：能認真在學習活動中觀摩動作，快樂參與。
《活動2》四肢動一動 (一)教師講解每組動作，同時請一位學生演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班練習。			8'	1. 操作：做出跳繩體操的動作。 評量原則：能配合口令正確做出跳繩體操的動作。

<p>《活動3》單手甩繩</p> <p>(一)教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。</p> <p>(二)2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全臂甩繩：將跳繩對折後右手拿握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩膀轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8，到第8下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 2.前臂甩繩：要領同上，右手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8，到第8下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 <p>(三)重點歸納：甩繩時由大手臂繞環漸進小手臂繞環，熟悉跳繩的甩繩動作。</p> <p>《活動4》雙手甩繩</p> <p>(一)學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 2.往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 <p>(二)熟練後，教師吹哨喊口令，指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩，往前甩繩並喊口令1，往後甩繩並喊口令2，以此類推，反覆前後甩繩喊口令1~8結束，可進行2個八拍。</p> <p>(三)重點歸納：用不同方向前後甩繩，熟悉跳繩的甩繩動作。</p> <p>《終合活動》</p> <p>(一)活動結束後，帶領學生分享遊戲中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。</p> <p>(二)衛生教育以及預告下堂課內容： 衛生教育宣導，提醒學生運動注意事項 * 喝水、擦汗、收拾個人用具、場地復原。</p>	<p>8</p> <p>8'</p> <p>6'</p>	<p>2. 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。 評量原則：能認真在學習活動中觀摩動作，快樂參與。</p> <p>1. 操作 (1)做出各種甩繩動作。 (2)合作表演創意甩繩動作。 評量原則 (1)能正確做出各種甩繩動作，至少二十次。 (2)能合作創作並表演創意甩繩動作。</p> <p>2. 運動撲滿：練習創意的跳繩甩繩動作，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。</p>
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生將跳繩對折兩次，用雙手握住兩端，形成一種運動器材的「手具」，利用它可進行暖身活動，或可配合音樂進行韻律體操。 2. 「握繩做操」、「四肢動一動」、「前後左右彎」、「前拉腿」、「後拉腿」、「弓步伸展」動作影片請參閱康軒國小健體1上電子書數位資源。 	

網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox. sa. gov. tw/
關鍵字	跳繩, 甩繩, 民俗運動