

國小健體領域第四冊(二下)單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！

單元名稱	第3課 跳繩同樂	總節數	共2節，80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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	領域核心素養	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。	
	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。			
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。			
	所融入之學習重點	3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。			
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。			
教材來源		康軒健康與體育領域第四冊(2下)單元七			
教學設備/資源		1. 教師準備每2人一條跳繩。 2. 寬闊的活動空間，綜合球場。			
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註	
<p>《活動1》你我一線牽</p> <p>(一)暖身活動，教師提醒跳繩活動需與同學保持適當距離，以策安全。</p> <p>(二)教師與一位學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(三)教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(四)學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧。</p> <p>(五)重點歸納：兩人共用跳繩練習原地雙腳跳與跑步跳。</p>			20'	<p>操作</p> <p>(1)和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動。</p> <p>(2)和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動，至少各連續五次。</p> <p>(2)和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動，至少各一次。</p>	

<p>《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳</p> <p>(一)暖身活動，教師提醒跳繩活動需與同學保持適當距離，以策安全。</p> <p>(二)教師與一位學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(三)教師與一位學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(四)學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧，並提醒學生要交換角色輪流練習。</p> <p>(五)教師提問：請學生分享練習心得。</p> <p>(六)重點歸納：兩人共用跳繩練習繞人跳一圈與向前跑步跳。</p>	20'	
教學提醒	注意學生跳繩活動時，是否有與其他組別同學保持適當距離。	
網站資源	體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw	
關鍵字	雙人跳繩, 原地雙腳跳, 原地跑步跳, 繞人跳一圈, 向前跑不跳	