

二城國小【健康體位】融入教學成果

|                   |   |         |      |     |           |
|-------------------|---|---------|------|-----|-----------|
| 單元名稱              | 繩乎奇技  | 實施年級/班級 | 四年孝班 | 教學者 | 徐學珠及學校活動組 |
| 融入領域、課程單元、能力指標    | 【4上綜合---單元一興趣專長大探索】<br>1-2-2 參與各式各樣的活動，探索自己的興趣與專長。<br>3-2-4 再遊戲或簡單比賽終，表現各類運動的基本動作或技術。<br>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 |         |      |     |           |
| 教學內容/流程<br>*可自行增加 | 準備活動：繩的遊戲〈跳繩前暖身活動確實、充分、安全的場地〉。<br>發展活動：學習各種單人跳繩技能、衛生保健、活出健康。<br>綜合活動：參加全國跳繩日的全校跳繩活動；能快樂的跳繩、養成運動的好習慣。                      |         |      |     |           |

教學成果



跳跳看：  
了解自我與發展潛能



了解自我：跑跳練習



跳繩技能與安全暖身



跳繩技能與安全保健



跳繩活動比賽之前的暖身



全校跳繩活動比賽之一〈裁判與規則〉