



學校推動健康體位之 實證支持性環境策略與教案分享

報告者：

基隆市東光國小 陳湘玲





106學年度健康體位跳繩教學活動設計

☺教案名稱：舞繩

- ✚ 基隆市健康體位中心學校相關活動
- ✚ 從85210的健康活動概念出發
- ✚ 結合學校的健康促進教育活動：
SH150：每天運動30分鐘—跳繩
兒童朝會、教師晨會的動一動時間
- ✚ 配合健康課本內容的自編教材

基隆市健康體位中心學校活動～85210

✦ 指導老師：陽明大學 劉影梅教授

✦ 我的暑（寒）假健康日記

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

☺活潑、健康、有活力是快樂的泉源。

☺天天都要做到85210養成良好的生活習慣，讓你快樂長高變聰明。

☺這次學校特別指定一項健康的暑假作業，就是「85210」跟「跳繩」。跳繩是一種方便簡單的有氧運動，希望每天至少在家裡練跳繩300下。

課程發想~跳繩教學活動設計進階版—繩梯

教學領域/年級：

健康與體育領域 四年級下學期自編補充教材

教學目標：

1.活動一：

1-1能認識繩梯訓練的作用。（認知）

1-2能學習繩梯的基本動作，並克服技巧的困難。（技能）

1-3能透過繩梯的遊戲，讓自己熱愛運動。（情意）

2.活動二至四：

2-1能了解跳繩對身體健康的益處。（認知）

2-2能學習跳繩動作的技巧，讓運動變成日常生活的好習慣，
達到運動之目的。（技能）

2-3能透過跳繩活動，感受學習樂趣及朝氣活力。（情意）

✍ 學生經驗：

三年級下學期已學會跳繩的基本動作：

✚ 前、後迴旋



✚ 雙手交叉前迴旋



✚ 雙人合作動作
「橫排跳」



學生經驗：

健康與體育領域 四年級上學期第三單元「跑跑跳跳樂」

跑步和跳遠教學，訓練學生要具敏捷性與爆發力，及肢體的協調性，「繩梯」的先備經驗及能力。



健康與體育領域 四年級下學期第五單元「滾跳好體能」，活動四「輕快來跳繩」

學習利用跳繩變化各種基本的遊戲，如：衝浪遊戲，是由兩人持跳繩兩端站立擺盪跳繩，其他人在繩外以各種方式移動到另一邊。



教材統整的課程地圖

活動一(1節)： 繩梯·神踢

- 教師進行繩梯的使用方式及運動訓練。
- 實作及學習單評量：完成「繩梯小達人」學習單中的任務及省思。

活動四(1節)： 「繩」來之「比」

- 教師進行繩梯及跳繩動作結合的個人及小組遊戲競賽。
- 實作及學習單評量：完成「繩」來之「比」學習單中的任務及省思。

舞 繩

活動二(2節)： 挑戰自我樂無窮

- 教師進行較高難度多項的跳繩動作及技巧教學。
- 實作及學習單評量：完成「跳繩我最讚」學習單中的任務及省思。

活動三(1節)： 好「繩」當家

- 教師以個人及二人小組遊戲競賽的方式，進行跳繩的教學活動。
- 實作評量：小組合作競賽成績及頒獎。

活動一(1節)：繩梯·神踢

✚ 跑步（一格一步、一格二步）跳



✚ 開合跳



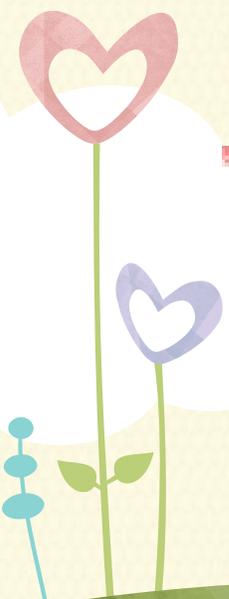
✚ 雙腳跳



✚ 前後腳（腳跟著地、腳掌著地）跳



繩梯主要動作



「繩梯小達人」學習單

活動一

繩梯小達人

四年忠班【10】號 小達人：【】

小朋友，繩梯(Agility Ladder)是現在歐美、日本等國家球隊，對敏捷性訓練所使用的訓練方法與器材。在三年級的跳繩課學習後，你是否想要更上一層樓的你是否也想成為一位運動達人呢？現在，就讓我們一起在球場上，展現你的真功夫吧！

一、從這次繩梯課程中，我學會哪些運動方法或技巧？

- 增加肌肉的爆發力。 增加身體的協調性。
增加身體的節奏及韻律感。
增加腳部的速度及敏捷性。
運用不同的速度，迅速改變移動方向。
訓練身體遇到各種情境的反應能力。

二、我要多練習的學習和挑戰項目：

- 跑步（一格一步）跳。 跑步（一格二步）跳。 雙腳跳。
開合跳。 前後腳（腳掌著地）跳。 前後腳（腳跟著地）跳。
其他：倒退跳

三、我在這次課程體會了什麼新的想法？

我想到一個繩梯的玩法：我們可以倒退跳增加韻律感。我以為繩梯很簡單但是在跳的時候身體會往前衝用腳會跟不上所以我需要練習。

自我評量	很不錯	還可以	要加油	1. 能學習繩梯動作的基本技巧，克服無法達成的困難。
教師評量	很不錯	還可以	要加油	2. 能透過繩梯的遊戲，讓自己更熱愛運動。
家長簽名和鼓勵				<input type="text"/>

課後學習參考網址：

<http://peiwei805.pixnet.net/blog/post/366953349> 繩梯敏捷性訓練教學五點彈跳訓練

✍ 省思自己的想法

✚ 自己學會哪些運動方法或技巧？

- 增加肌肉的爆發力
增加身體的協調性
增加身體的節奏及韻律感
增加腳部的速度及敏捷性
運用不同的速度，迅速改變移動方向
訓練身體遇到各種情境的反應能力

✚ 自己想多練習的挑戰項目

✚ 自己在這次課程體會了什麼想法

學生想法：
倒退跳

活動二(2節)：挑戰自我樂無窮

✚ 原地跑步跳(單腳)

和上學期的前迴旋(雙腳)有什麼不同？



✚ 左右和前後開合跳

有什麼相同或不同？



✚ 雙人前後跳或併排跳



✚ 前後腳後腳掌跳



✚ 跳繩活動跳繩是一項全身的運動，能活動到肩膀、手臂、手腕、腳踝等身體部位，讓我們增強骨質的同時，還能消耗多餘熱量和減少脂肪。

跳繩的好處和進階動作

「跳繩我最讚」學習單

跳繩我最讚!

四年忠班【 14 】號 跳繩小達人：【 李 婷 】

親愛的小朋友，跳繩是一項全身運動；它能活動到肩膀、手臂、手腕、腳踝等身體部位，讓我們增強骨質的同時，還能消耗多餘熱量和減少脂肪。現在，請你將課堂中學習的內容記錄下來，並寫下自己的想法。

- 我一分鐘最多可以左右開合跳跳繩 106 下。(簡單的動作)
- 我可以連續前腳跟後腳掌開合跳跳繩 10 下不間斷。(較難的動作)
- 我跟 君 同學一起挑戰雙人動作前後跳，一分鐘可以跳 86 下。
- 我最喜歡 左右開合跳 (最喜歡、覺得困難...) 第 二 種跳法：
 - ①原地跑步跳 ②左右開合跳 ③前腳跟後腳掌開合跳 ④雙人動作前後跳
 因為 可以和別人同心協力跟他人一起跳也可以培養默契。

你小試身手，計算自己一分鐘各種跳法可以跳幾下，並把次數登記下來。

跳繩動作	動作一： 原地跑步跳	動作二： 左右開合跳	動作三： 前腳跟後腳掌開合跳
次數	(77) 次	(106) 次	(69) 次

自我評量項目

自我評量	很不錯	還可以	要加油	1. 能學習不同的跳繩動作技巧，自我練習及挑戰。
	✓	✓	✓	2. 能透過跳繩活動，讓自己養成運動習慣和熱愛運動。
教師評分	很不錯	還可以	要加油	家長簽名和鼓勵
	✓	✓	✓	



✍ 省思自己的想法

- ✚ 一分鐘可以完成各種跳法的次數
- ✚ 鼓勵學生突破自己前面練習的成績
- ✚ 次數登記在學習單中
- ✚ 表達想法：不同的跳繩法裡，自己最喜歡、最困難等，是哪種跳法？為什麼？

「跳繩我最讚」學習單

1. 我一分鐘最多可以左右開合跳跳繩 56 下。(簡單的動作)
2. 我可以連續前腳跟後腳掌開合跳跳繩 50 下不間斷。(較難的動作)
3. 我跟 同學一起挑戰雙人動作前後跳，一分鐘可以跳 37 下。
4. 我 覺得困難 (最喜歡、覺得困難…) 第 ③ 種跳法：

- ①原地跑步跳 ②左右開合跳 ③前腳跟後腳掌開合跳 ④雙人動作前後跳

因為：跳起來有時候會勾到

喜歡

請你小試身手，計算自己一分鐘各種跳法可以跳幾下，並把次數登記下來。

跳繩動作	動作一： 原地跑步跳	動作二： 左右開合跳	動作三： 前腳跟後腳掌開合跳
次數	(35) 次	(50) 次	(21) 次



自我評量項目			
	很不錯	還可以	要加油
自我評量		✓	
教師評分	很不錯	還可以	要加油
		✓	

1. 能學習不同的跳繩動作技巧，自我練習及挑戰。

2. 能透過跳繩活動，讓自己養成運動習慣和熱愛運動。

家長簽名和鼓勵

*希望 能透過跳繩多運動鍛鍊身體、提高學習及事。生。

家長回饋

省思自己的想法

1. 我一分鐘最多可以左右開合跳跳繩 下。(簡單的動作)
2. 我可以連續前腳跟後腳掌開合跳跳繩 下不間斷。(較難的動作)
3. 我跟 同學一起挑戰雙人動作前後跳，一分鐘可以跳 下
4. 我 (最喜歡、覺得困難…) 第 種跳法：
 ①原地跑步跳
 ②左右開合跳
 ③前腳跟後腳掌開合跳
 ④雙人動作前後跳
 因為： 。

活動三(1節)：好「繩」當家

- 異質分組：以活動二學生的成績分組。
- 比賽時間：每人進行一分鐘計數賽。
- 計分方式：依難易度進行加權分數。

原地跑步跳(單腳)



1分

雙人前後跳或併排跳



3分

左右(前後)開合跳



2分

前後腳後腳掌+開合跳



4分

跳繩
小組
競賽

十二年國教核心素養的三面九項～人際關係與團隊合作

個人能力

✦ 個人的體能和技巧

✦ 個人對於挑戰的跳繩項目要精熟

✦ 組員彼此要進行溝通討論

✦ 分配每個人適合的挑戰項目，才能容易得高分。

團隊合作

挫折容忍力、
心理韌性
(resilience)
的培養

團隊合作

活動四(1節)：「繩」來之「比」

第一關：繩梯～一格二步



第二關：跳繩

～前腳跟後腳掌開合跳10下



第三關：繩梯～開合跳



第四關：跳繩

～雙人合作前後跳5下



- 異質分組：以學生的體育成績表現。
- 比賽時間：二人一組合作進行計時賽。
- 計分方式：以時間最短的組別得勝利。

繩梯及跳繩
小組合作競賽

用最少時間
及進步最多的
組別頒獎

自發

自主學習：

學生課餘可自行或和同學一起練習

相互合作後的想法

我教同學跳繩後的想法：
我覺得我雖然很用心的教他方法和技巧，可是兩次的成績都一樣，讓我有點難過，希望下次能夠找到別人的優點加以教學。

同學教我跳繩時，我的收穫：

林[]教我的時候，我覺得很開心。

互動

學習合作：

增進學習樂趣及能力

2

我們第二次合作，在 42 秒

進(退)步： 0 秒

我的心情和感想： 😊 😊 😊

我要頒給自己： 速度最快 獎

◎自我大挑戰：現在請你用倒退的方式，來挑戰完成上面的活動。

我完成挑戰的時間： 25 秒，我的成績是：★★★★★ (第一名 5 顆☆)

- 重新「個人」競賽
- 改成「倒退」方式
- 繩梯倒著走、跳繩往後跳

差異化教學：

學生可依程度選擇闖關方式，例：單或雙腳，前或後

共好

創意教學：

學生可再設計新活動關卡

正向思考：

自我鼓勵

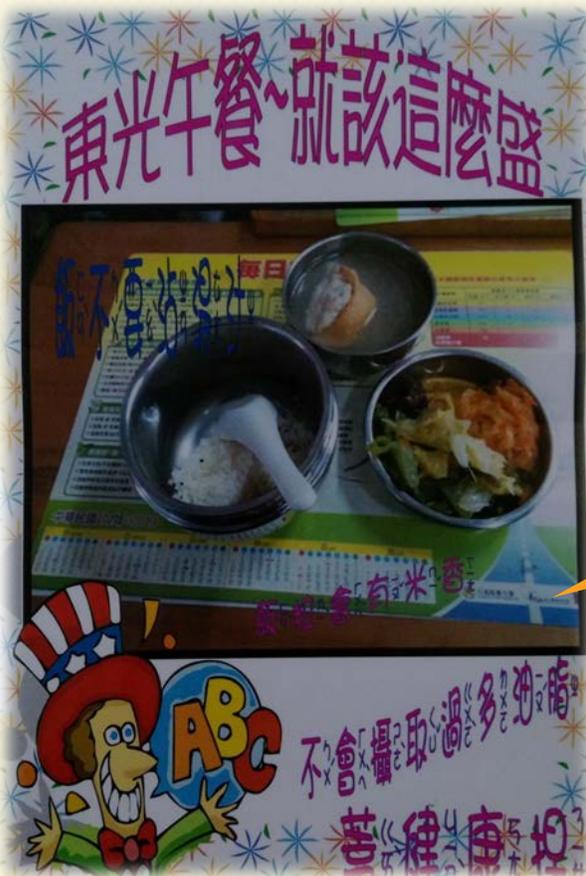
解決問題：

突破如何減少闖關時間

107學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 8

8.天天五蔬果是指**三**拳頭大小的**蔬菜**、**兩**拳頭大小的**水果**。 答案：○

健康體位控制：午餐「飯菜分開」、「聰明菜勺」餐具



午餐的餐盤：飯菜分開
☺減少飯中湯汁及油脂類的吸附，不會攝取過多的油脂
☺吃到米飯的香味



盛菜的「聰明菜勺」：
☺利用漏洞減少湯汁
☺一菜一湯匙接近一個拳頭大小的份量

107學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 9

✚ 9.久坐容易增加體脂肪。 答案：○

消除體脂肪，飯後關鍵30分鐘

☺不想長出比現在多的脂肪，首先要做的就是**飯後動一動**。

☺減肥不一定能減掉體脂肪，而**減掉體脂肪的關鍵是在飯後30分鐘開始**。因為：小腸開始吸收是在吃完飯後30分鐘左右開始，而血糖濃度上升也正是在小腸開始吸收後的30分鐘。

☺足夠的肌肉是健康要素之一，要「增加肌肉」，才能增加基礎代謝，提高身體消耗熱量能力，體脂下降肌肉增加，真正有好身材。

天下雜誌：含糖飲料沒告訴你的秘密

- ☺以微糖綠茶類來說，總含糖量最高的梅子綠茶（微糖），高達50克，相當於10顆方糖，一杯就超過一天糖攝取建議量（以每日1800卡的熱量需求計算，一日糖量攝取最好不要高於10%，也就是45克）。
- ☺奶茶含糖量更高，較綠茶超出約2-5倍。
- ☺《康健雜誌》建議以下替換方案，綠茶就比紅茶少糖、想喝酸甜口感，檸檬綠茶優於多多綠茶（一瓶700cc的養樂多含糖量相當22顆方糖）、加了鮮奶的茶，糖量更少、鮮桔茶要比百香綠茶更健康。

☺含糖飲料喝太多，除引起肥胖外，最近研究更指出，大量運用在飲料中的「高果糖糖漿」（由玉米澱粉加工製成），攝取過量會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機。