

2022

民俗運動

學校體育課程與教學
QPE發展計畫

素養導向
體育教材

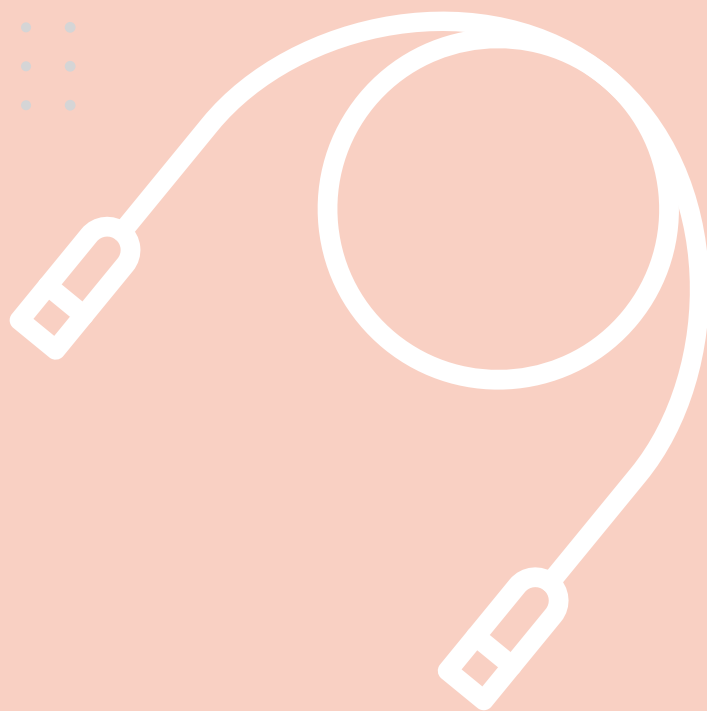


教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

—— 民俗運動 ——



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

國立臺灣師範大學 體育與運動科學系



目錄 contents



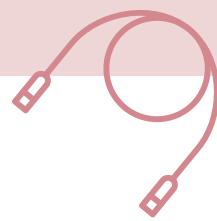
	序言	1
	導論	2
	素養導向體育單元教案：表現類型運動（民俗性運動）	6
	壹、設計理念	7
	一、前言	7
	二、教材分析	7
	貳、素養導向單元教案示例	8
	一、課程大綱	8
	二、第一學習階段單元教案	10
	三、第二學習階段單元教案	18
	四、第三學習階段單元教案	26
	五、第四學習階段單元教案	36
	六、第五學習階段單元教案	44
	分期目標與素養導向體育學習活動：民俗性運動	54
	壹、設計理念	55
	一、分期目標的內涵與架構	55
	二、情境化	57
	三、脈絡化	59
	四、差異化	60
	五、分期目標架構表的使用	60
	六、素養導向體育學習活動的使用	60



貳、民俗性運動分期目標架構表.....	62
參、民俗性運動教材示例：入門期	64
一、雙人跳繩分期目標	64
二、雙人跳繩（入門期）學習活動總表.....	65
三、素養導向學習活動：雙人跳繩（入門期）	66
四、學習活動融入課程規劃之案例：雙人跳繩（入門期）	88
肆、雙人跳繩教材示例：發展期	90
一、分期目標：雙人跳繩	90
二、雙人跳繩（發展期）學習活動總表.....	91
三、素養導向學習活動：雙人跳繩（發展期）	92
四、學習活動融入課程規劃之案例	112



序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ～ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育—政策制定者的指引」（Quality Physical Education — Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

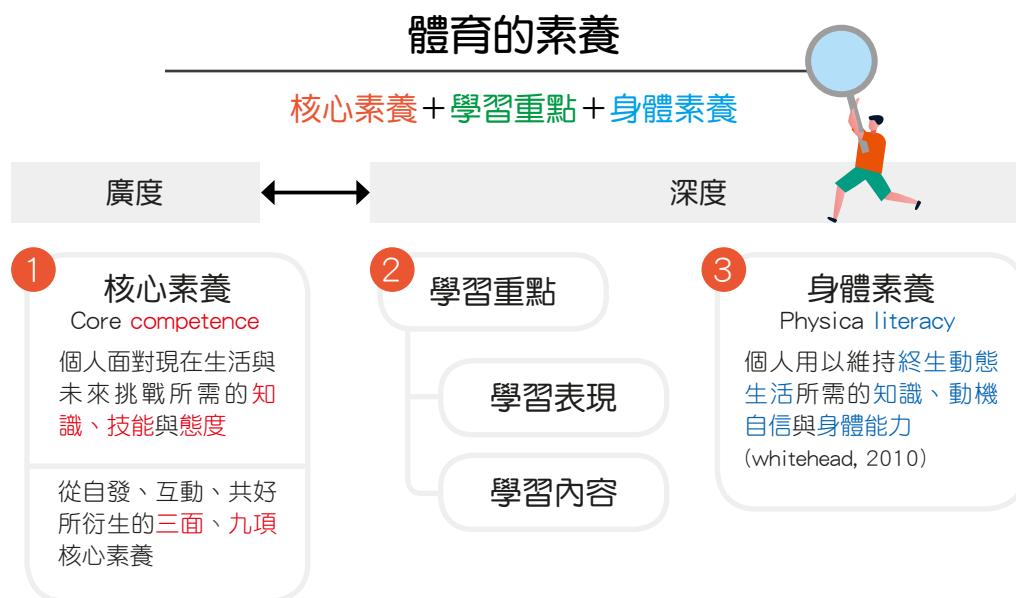
教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫
主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授
協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

導論



・研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過程中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

・素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

・分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

・兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	- 單元教案（各單元約 5 ～ 6 節課） - 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容） - 以模式本位的概念進行規劃	- 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整 - 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動
優點／適用時機	- 單元教案之教學結構呼應素養導向原則 - 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考	「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程 - 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點
限制／使用條件	- 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化 - 需對教學法及課程模式之理論有一定的理解	須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。

素養導向體育單元教案：

表現類型運動 (民俗性運動)



壹、設計理念

一、前言

根據十二年國教健康與體育領域課程綱要，「表現類型運動」主要需透過該類運動之動作體驗、學習、創作、審美……等學習活動，來使個體學習「透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵」。本教案係以表現類型運動底下的「民俗運動」為主題來進行設計，惟民俗運動所涵蓋之教材種類甚多，為提高本教案在教學現場的實用性，故選擇「跳繩」來做為第一至五階段的教材研發。

跳繩運動具有易上手、活動量大、變化性多的特性，許多縣市在規劃普及化運動時也常選擇跳繩作為推廣項目。惟本教案所研發之教案係以「表現性運動」為主，因此在各個學習階段會依照學生的身體能力與心智條件來規畫各式的自我評估、個人及小組跳繩套路編排、展演、欣賞……等學習活動，使學生不僅能透過跳繩運動來健身，更能達到自我創意與情感展現、文化體驗與審美等教育功能。

二、教材分析

從動作學習的角度來看，「跳躍」與「甩繩」皆為基礎性動作技能，故其非常容易上手；但是當加上動作招式、甩繩速度、甩繩及移動軌跡……等變化與組合後，又可以根據學生的能力來進行不同程度的套路編排與展現，因此在各個學期階段都非常適合進行。

在教材的選擇與規劃方面，各個學習階段的學習活動除了依循「基本能力、基本招式、組合動作」及「個人動作、雙人動作、團體動作」等漸進原則來發展，另外也參考教育部委託臺灣師大體育研究發展中心所研擬之「訂定中小學運動能力指標－民俗運動」當中有關跳繩動作的分級動作，來做為各學習階段主要教材的規劃。因此，當教師在使用本教案時，若發現教案所設定的目標與自己學生的學習經驗或能力不符，則可另擇合適的跳繩招式來替換，或者挑選不同學習階段的教案來進行教學。舉例來說，本教案國中階段規劃了雙人及團體花式跳繩，若任教學生尚未具備基本的動作，可挑選第二或第三學習階段的教案進行教學。此外，為了使學生能掌握動作變化與創作的的基本元素，本教案也強調將「動作教育」理論當中有關「身體、時間性、空間性、動力、關係」等動作要素融入教學活動的引導設計。舉例來說，在第一學習階段的教學會介紹到立面（盾牌／電風扇）及橫面（直升機）的甩繩動作，當學生能掌握基本的甩繩動作後，可以進一步引導學生思考「可不可以讓甩繩的軌跡進行變化（空間性），進而做出不同的展現（如：身體側面、後方、下方等）」。

在深化創作與動作變化的基本元素時，可於課前先行實施《表現型運動－舞蹈》模組課程。由拉邦（Laban）舞蹈教材動作元素，概念將學習者視為自由創作的身體展演藝術家，目的在透過身體動作來達到身心一體的共同成長，從自由創造中瞭解空間（space）、力量（energy）時間（Time）及彈性（Flow）間關係，進而尋求各種創造動作的可能性。因此當我們開始實踐動作展演與欣賞時，藉由《表現型運動－舞蹈》模組課程各階段內容，有益於學習者在動作開展的引導下，更易於創造動作的機會與提升粗大動作發展（陳朱祥、曾明生、林靜萍，2019）。例如：舞蹈與跳繩第一階段，教學重點同樣重視學習者的覺察與模仿能力，因此在實施展演時，若能相互搭配，能有益於學生擁有創造身體的更多可能，也在其中肢體展演與欣賞活動中，能與跳繩的各階段任務相互搭配，易可幫助學生理解在跳繩技能後的動作原理，也能作為後續編創跳繩組合動作／套路時的編排概念。在教學策略上，應考量學童身體生長發育及動作發展順序，透過簡易、單一的基本動作延伸至聯結動作，甚至需要擁有重視個別差異（給予等待空間及表現機會），來深化學習者創造思考的能力，並且讓學習者在不要定型化與高難度動作技能層次中，從感覺與動作表現中去開展學童的身體意識。教學方法的應用上，為了使學生能透過跳繩運動來達到表現性運動的教育功能，本教案在不同學習階段會依照學生身心發展的成熟度，在各堂課中以「遊戲」為核心要素，安排「體驗、任務挑戰、組合創作、彩排、展演、欣賞等」學習活動，藉此達到適性發展、個人探索與團體合作相關之學習表現及相呼應的核心素養指標。

貳、素養導向單元教案示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示：

表現類型運動－民俗性運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	跳跳「繩」童	趣味跳繩 逗陣來七逃	繩奇傑克好適能	繩乎旗技	跳繩嘉年華
學習目標	1. 能理解甩繩與跳躍之間的關係，並能嘗試操作不同的跳繩遊戲與動作。 2. 能在老師講解示範或小組相互觀摩練習時專注操作者的動作表現，並嘗試相同動作的模仿。 3. 能在獨自／與夥伴一起操作各種跳繩任務之前觀察環境，並保持操作的安全距離。	1. 能理解並說出跳繩時節拍與甩繩之間的關係，並能在練習／遊戲中作不同出節奏變化的動作（如：二跳一迴旋、一跳一迴旋）。 2. 能專注教師之動作講解示範，並嘗試模仿其動作，且能於團隊中共同合作練習。 3. 能在課堂中選擇適合自己的跳繩動作，並於生活中自主操作跳繩健康計劃。	1. 了解體適能的基本概念，並能說出跳繩運動身體健康與動作發展的好處。 2. 能掌握繩子的節奏，並能在甩繩／跳繩遊戲中掌握繩子的軌跡與跳躍的節奏，成功完成練習任務／動作展演。 3. 在同儕展演時觀察他人的跳繩動作表現，並說出自己的省思與感想。	1. 能在跳繩的練習／遊戲中利用（轉身、交叉、蹲）迴旋跳完成動作挑戰。 2. 能與小組夥伴運用所學的（個人、雙人、團體）跳繩動作進行編創，並在跳繩表演中展現空間（隊形、位移）及甩繩動作與節奏的變化與創意。 3. 能在跳繩遊戲／展演之後進行反思，並提出活動的感想及自我改進建議。	1. 在小組練習中能利用相關的學習資源來輔助練習，提升自己和小組的個人、雙人及團體跳繩動作表現與搭配。 2. 理解團體花式跳繩的動作與編排原理，能與小組共同溝通與編創動作組合，並展演團體花式跳繩運動的輕快、活潑、律動、變化、結構組合之人與繩動態美感的創作。 3. 能在小組展演時認真欣賞他人的表現，利用科技載具來記錄，並針對其藝術、技術、實施等層面的表現提出評價與回饋。

(續上表) 課程大綱

表現類型運動－民俗性運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1. 基礎跳躍練習與身體控制	1. 前後開跳真「繩」奇－二跳一迴旋雙腳併攏後跳	1. 雙人合作－二人一繩單側迴旋跳	1. 跳跳大富翁－轉身迴旋跳	1. 認識－團體花式跳繩
	2. 轉轉螺旋槳－體驗甩繩	2. 節拍轉換器－一跳一迴旋二跳一迴旋	2. 雙人合作－轉身迴旋跳	2. 任務救援－兩臂交叉前後迴旋跳	2. 組合創作 I－交叉繩迴旋配合跳
	3. 兒時記趣最「繩」奇－身體控制、身體協調	3. 動茲動茲跳起來 PART1－單腳跳、單腳停繩	3. 團體合作－長繩過山洞	3. 我是舞棍阿伯－蹲迴旋跳	3. 組合創作 II－複合繩迴旋配合跳
	4. 跳繩遊戲樂趣多－手腕肌力、身體協調	4. 動茲動茲跳起來 PART2－跑步跳	4. 個人展現－個人組合 1～5 級動作	4. 跑跳玩智慧－單人持繩母子跳	4. 組合創作 III－波浪繩迴旋配合跳
	5. 完成連續一迴旋併腿跳動作	5. 跳繩體能大進擊	5. 群體表演－個人組合 1～5 級動作＋雙人	5. 綜合展演－跳躍 I	5. 組合創作 IV－相繞繩迴旋配合跳
	6. 完成各項基本迴旋動作	6. 繩奇展現我最棒	6. 群體表演－個人組合 1～5 級動作＋雙人與長繩動作	6. 綜合展演－跳躍 II	6. 展演與欣賞
頁碼	10	18	26	36	44

二、第一學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第一學習階段	總節數	6 節
單元名稱	跳跳「繩」童		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	跳繩、自製字卡		
學習重點	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	領綱核心素養 • 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。 • 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	略	
設計理念與核心素養呼應說明		跳繩為表現類型運動，動作難易度很廣，且變化性也非常多元，因此也頗具觀賞價值。本單元教學活動針對入門階段來設計，從動作教育的角度切入，針對「跳躍」與「甩繩」設計遊戲，到讓學生能有較多元的體驗，並為未來更複雜、更高難度的跳繩動作做奠基，本單元的設計也希望學生能在遊戲的過程中，培養與他人良好的互動及合作關係（健體 -E-C2），也希望能在展演的過程中，培養學生勇於展現自我，且能夠欣賞他人的基本素養（健體 -E-B3）。	

學習目標

1. 能理解甩繩與跳躍之間的關係，並能嘗試操作不同的跳繩遊戲與動作（1d-I-1,2d-I-2,1c-I-1）。
2. 能在老師講解示範或小組相互觀摩練習時專注操作者的動作表現，並嘗試相同動作的模仿（2d-I-1,3c-I-1,1c-I-1）。
3. 能在獨自／與夥伴一起操作各種跳繩任務之前觀察環境，並保持操作的安全距離（2d-I-2,3c-I-2,1c-I-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	基礎跳躍練習與身體控制
	2	轉轉變變變－體驗甩繩
	3	兒時記趣最「繩」奇－身體控制、身體協調
	4	跳繩遊戲樂趣多－手腕肌力、身體協調
	5	完成一迴旋併腿跳動作
	6	完成各項基本迴旋動作－跳繩小神童

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：基礎跳躍練習與身體控制

※ 教師教學準備

器材：跳繩、自製字卡。

※ 教學活動內容

一、前導活動（18 分）

(一) 安全注意事項提醒。

(二) 排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。

(三) 動態節奏熱身：

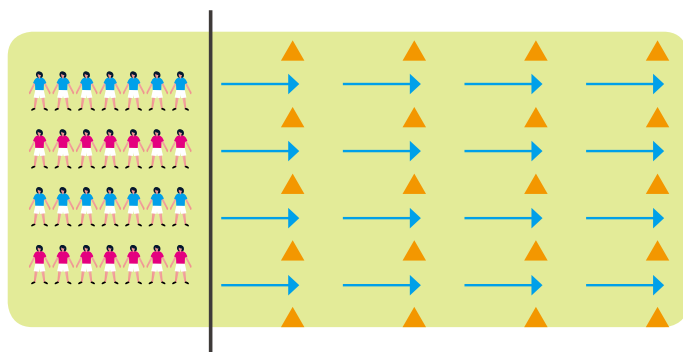
1. 操作方式：老師先講解及示範動作。

2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。

二、主要活動（17 分）

(一) 分組與說明：

1. 將學生平分成 4 組，各組成行排列。



2. 說明：老師發下字卡一組一份，並做動作講解與示範，再給學生練習與討論，編排出各組最喜歡的順序，最後再由各組展出。

(二) 講解與示範：

1. 老師說明活動內容並示範字卡所代表的動作，並引導學生連結，其實這四個動作都是與我們的動態節奏熱身是有相關的。

併腿跳

前踏跳

後踏跳

開合跳

2. 老師先示範排出一個組合並跳一次給學生看。例如：順序是併腿跳、前踏跳、後踏跳最後是開合跳，老師就先將字卡排好後開始示範，從起始線到第一個角錐用併腿跳前進，過第一個角錐就換動作成前踏跳，過第二個角錐則換成後踏跳，過第三個角錐就換成開合跳，到第四個角錐就停止，並從旁邊繞回原隊伍。

(三) 練習與討論：

1. 各組討論動作順序之編排。

2. 依照各組編排之順序做練習（老師到各組巡堂時，可引導學生討論順序為何這樣排？動作怎麼做才能讓人明確辨別？）。

三、綜合活動（5 分）

(一) 展演：輪流展出各組的編排（引導學生除了表演時享受舞臺，更要在觀賞時表現觀眾素養）。

(二) 總結：針對本節課的課堂中，較有需要提出討論的部分加以說明。



(動態節奏熱身)

能專心地聆聽老師的動作講解與示範，在過程中隨著音樂節奏模仿老師的動作（3c-I-1）。

透過小組討論及練習的過程中，培養學生與人互動及團隊合作的精神（健體 -E-C2）。

透過展演的過程，培養學生具備展現自我及欣賞他人的基本素養（健體 -E-B3,2d-I-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：體驗甩繩 ※ 教學活動內容 一、前導活動（12 分） （一）安全注意事項提醒。 （二）排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。 （三）動態節奏熱身： 1. 操作方式：老師先講解及示範動作。 2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。 二、主要活動（20 分） （一）個人練習： 1. 轉轉螺旋槳：以單手持繩方式進行甩繩練習，試著甩動跳繩，使跳繩畫出完整的圓圈（讓學生體驗用單手持繩在身前做垂直空迴旋）。 2. 轉轉魔法師：試著用手中的跳繩甩出不同的樣子，包含快慢、方向及繩子長短等不同，過程中須提醒學生注意安全，並觀察當學生勇於創新時，應適時給予鼓勵（引導學生感受在甩繩的過程中，可以控制跳繩做出許多不同的變化）。 （二）雙人練習： 1. 魔鏡魔鏡：兩兩一組面對面，取適當的安全距離，面對面一人當魔鏡，一人當照鏡子的人，照鏡子的人自由做出甩繩動作，當魔鏡的人須模仿對方動作，練習一段時間後角色互換。 * 註：如有時間可加入甩大繩的體驗。 2. 甩大繩：兩人一組，共用一條跳繩，將跳繩拿於兩人之間，試著同時甩繩，順利將跳繩畫出圓形軌跡（面對面站立、平行站立）。 三、綜合活動（10 分） （一）展演：讓學生回到體操隊形，以排為單位做表演（可以播放節奏感較強的音樂），同時培養表演者勇於表現，也培養觀賞者欣賞他人。 （二）總結：老師可以先做出連續一跳一迴旋的跳繩動作（簡稱一迴旋），再引導問題討論。 • 問題討論：連續一迴旋時，大家覺得怎麼甩繩比較能連續？ • 參考答案：用手腕發力甩動會比整隻手臂甩動來得省力，也較能順利的連續一迴旋。	（動態節奏熱身） 在安全的條件下透過模仿或創意做出多元性的身體活動，在練習過程中需保持安全距離（健體 -E-C2,2d-I-2,3c-I-2）。 透過引導讓學生思考並說出甩繩動作與跳繩之間的關係（1d-I-1）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：身體控制、身體協調

※ 教師教學準備

器材：跳繩。

※ 教學活動內容

一、前導活動（8分）

（一）安全注意事項提醒。

（二）排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。

（三）動態節奏熱身：

1. 操作方式：老師先講解及示範動作。

2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。

二、主要活動（22分）

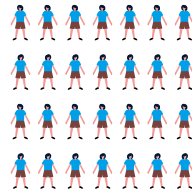
（一）跳繩竹竿舞：

1. 分組：四到五人一組，並需兩條跳繩當竹竿。

2. 動作示範：說明與示範時可以搭配口訣方便學生記憶。

3. 以「捕魚歌」為例，整首歌有兩段完全一樣的歌詞，間奏時可讓跳的人及控繩者交換角色。

* 註：教師可自行找適合的曲目做搭配，也可針對學生能力調整動作複雜度。



（動態節奏熱身）



（跳繩竹竿舞）

透過遊戲的過程促進學生多元感官發展（健體-E-B3, 2d-I-2）。

第一部分

歌詞	跳的人—口訣	控繩者—口訣
白浪滔滔我不怕	右回右回右左右	開合開合開開合
掌起舵兒往前划	左回左回左右左	開合開合開開合
撒網下水到魚家	右回右回右左右	開合開合開開合
捕條大魚笑哈哈	左回左回左右左	開合開合開開合
嗨哟一哟一哟哼嗨哟	右回右回右左右	開合開合開開合
嗨哟一哟一哟哼嗨哟	左回左回左右左	開合開合開開合
嗨哟一哟一哟哼嗨哟	右回右回右左右	開合開合開開合
嗨哟一哟一哟哼嗨哟	左回左回左右左	開合開合開開合

（二）教學步驟：

1. 練習「跳的人」的動作及口訣。

2. 練習「控繩者」的動作及口訣。

3. 小組各自練習。

4. 搭配音樂練習。

三、綜合活動（10分）

（一）展演：將全班分為A、B兩大組。例如，原本共6個小組，那A、B組就分別各有3組，A組先表演，B組當欣賞者，完成後交換。

（二）老師針對演出優異的組別予以表揚，也針對認真欣賞的學生予以鼓勵。

透過展演的過程，培養學生團隊合作及欣賞他人的基本素養（健體-E-B3, 健體-E-C2）。

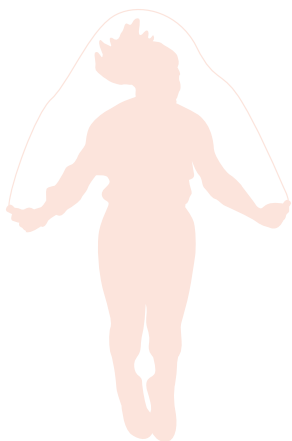
	學習重點暨核心素養 呼應說明
教學活動內容及實施方式 本節重點：手腕肌力、身體協調 ※ 教師教學準備 器材：跳繩。 ※ 教學活動內容 一、前導活動（12 分） （一）安全注意事項提醒。 （二）排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。 （三）動態節奏熱身： 1. 操作方式：老師先講解及示範動作。 2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。 二、主要活動（20 分） （一）掃地機器人： 1. 自甩自跳。 2. 一人甩兩人跳（練習進繩時機）。 （二）直升機： 1. 自甩自跳。 2. 一人甩另一人跳（練習進繩時機）。 * 註： 1. 練習過程中，老師可以引導學生做對話，討論什麼時候進繩最容易成功。 2. 用繩長度可以有長短變化，並引導學生體驗長短不同有何差異？（長的繩子繞一圈需花較長的時間）。 3. 提醒學生需取適當距離，以免受傷。 三、綜合活動（8 分） （一）針對進繩時機做討論，讓能成功完成的人分享他是怎麼進繩的。 （二）討論在過程中嘗試不同長短的跳繩，在操作時有什麼不一樣。	（動態節奏熱身） （掃地機器人） 透過引導學生討論進繩時機，讓學生試著描述動作要領（1d-I-1）。 （直升機）

	學習重點暨核心素養 呼應說明
教學活動內容及實施方式 本節重點：完成一迴旋併腿跳動作 ※ 教師教學準備 器材：跳繩。 ※ 教學活動內容 一、前導活動（10 分） （一）安全注意事項提醒。 （二）排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。 （三）動態節奏熱身： 1. 操作方式：老師先講解及示範動作。 2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。	（動態節奏熱身） 透過體驗與瞭解甩繩與跳躍的關係，讓學生能更順利完成一迴旋動作（健體-E-B3,2d-I-2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
二、主要活動（23 分） 動作說明與練習： （一）單邊體側空迴旋：嘗試不同手臂旋轉半徑的差別，引導學生怎麼甩才能一直連續迴旋並且較流暢、省力？ （為連續一迴旋的甩繩動作奠基，解決因繞大臂而無法連續一迴旋的問題。） （二）預備動作：雙腳站立，雙手握跳繩握把將跳繩拉於腳後，手肘彎曲微向上提。 （三）雙腳抵繩：先做預備動作，再將跳繩向前甩動，同時勾起雙腳腳尖抵住跳繩，接著抬起腳跟回到預備動作。 * 註：有些學生會直接跳過這個步驟直接做一迴旋，可以先設定目標如果學生已經達成，就可以練一迴旋。例如：成功完成「雙腳抵繩」的動作 15 次就可以練一迴旋。 （四）一迴旋（併腿跳）：當學生能掌握雙腳抵繩的動作要領時，將「勾起腳尖」的動作改為「併腿跳」，讓跳繩順利從腳下通過，每次跳過皆須回到預備動作重新開始（完成 15 次即可嘗試連續一迴旋）。 （五）連續一迴旋：能順利連續的人持續練習，如果無法順利連續可回到「雙腳抵繩」或「一迴旋」熟悉跳繩與身體的關係。 * 註：如果能力較佳的學生可引導操作連續一迴旋。 三、綜合活動（7 分） （一）兩兩一組互相觀摩動作：「雙腳抵繩」、「一迴旋」、「連續一迴旋」 （二）提醒學生利用課餘時間可多做練習，另外，練習時應注意器材使用之安全。	透過互相觀摩、模仿與對話，讓學生能更有效率的學習（健體 -E-C2,2d-I-1,3c-I-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：完成各項基本迴旋動作 ※ 教師教學準備 器材：跳繩、學習單。 ※ 教學活動內容 一、前導活動（10 分） （一）安全注意事項提醒。 （二）排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。 （三）動態節奏熱身： 1. 操作方式：老師先講解及示範動作。 2. 動作內容：拍手、手腕腳踝關節活動、併腿跳、前踏跳、後踏跳、開合跳。 二、主要活動（20 分） 動作說明與練習： （一）跳繩小神童檢定表（附件：跳繩小神童）：學生可以找同學或老師當審查員，如果依照檢定單完成開該動作連續 6 下，即可由審查員簽名表示通過。 （二）基本迴旋動作四項分別為：併腿跳、左右開合跳、前踏跳、後踏跳。	 （動態節奏熱身） 透過學習單的設計，讓學生更積極的練習，並互相觀摩學習（健體 -E-C2,3c-I-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節 三、綜合活動（10 分） （一）分別請完成各個動作的學生示範表演該動作。 （播放音樂讓學生配合節奏表演，音樂可與熱身相同即可） （二）針對認真練習且動作完成度高的同學進行表揚，共同討論如何有效提高完成度。 （三）請學生利用下課時間完成「跳繩小神童」的檢定。	

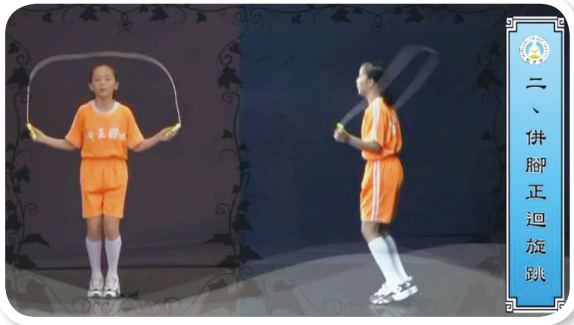


附件：跳繩小神童

請找一名同學、老師或家長當觀察員，完成下列動作後請觀察員在（ ）中簽名，表示你已完成這項動作。

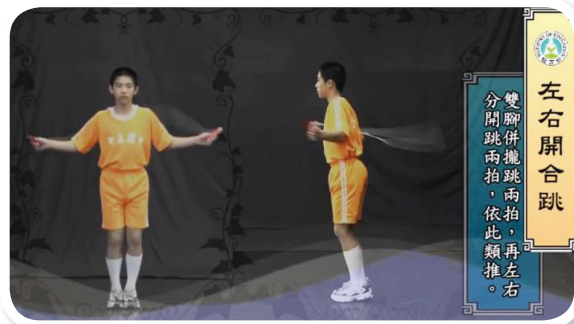
併腿跳

審查人簽名：（ ）



左右開合跳

審查人簽名：（ ）



前踏跳

審查人簽名：（ ）



後踏跳

審查人簽名：（ ）



三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第二學習階段	總節數	6 節
單元名稱	趣味跳繩逗陣來七逃		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	跳繩、小角錐、圓盤、曬衣夾、跳繩分站卡、音響		
學習重點	學習表現	領綱核心素養	• 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。 • 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。
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或化人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
學習內容	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
議題融入	實質內涵		
設計理念與核心素養呼應說明		本單元設計將跳繩基本腳步動作以遊戲、分站挑戰等形式進行，讓學生在過程慢慢熟悉動作技巧，進而可以進行小組展演以符應跳繩為表現型運動。分站體能關卡學生可以依個人學習程度進行選擇，以達學習成效。分組展演因應小組成員的程度及學生狀況，透過溝通、討論並規劃出適合小組的動作編排，並能享受與欣賞跳繩展演的力與美。因應學生能力的差異性（健體 -E-C2），展演部份設計基礎版及學生自創版，讓學生依能力選擇適合的動作。冀望學生將跳繩視為生活的一部份，能安排個人的運動計劃，落實規律運動之習慣（健體 -E-A1）。	

學習目標

1. 能理解並說出跳繩時節拍與甩繩之間的關係，並能在練習／遊戲中作不同出節奏變化的動作（如：二跳一迴旋、一跳一迴旋）（1c-II-1,1d-II-2,3c-II-1,1c-II-1）。
2. 能專注教師之動作講解示範，並嘗試模仿其動作，且能於團隊中共同合作練習（2c-II-2,3d-II-2,1c-II-1）。
3. 能在課堂中選擇適合自己的跳繩動作，並於生活中自主操作跳繩健康計畫（2c-II-2,1c-II-1,4a-II-2,1c-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	前後開跳真「繩」奇一二跳一迴旋雙腳併攏後跳
	2	節拍轉換器一一跳一迴旋二跳一迴旋
	3	動茲動茲跳起來 PART1 — 單腳跳、單腳停繩
	4	動茲動茲跳起來 PART2 — 跑步跳
	5	跳繩體能大進擊
	6	繩奇展現我最棒

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：前後開跳真「繩」奇一二跳一迴旋雙腳併攏後跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩慢跑。 二、主要活動（20 分） （一）二跳一迴旋雙腳併攏後跳教學： 1. 準備動作時繩子置於體前。 2. 雙腳併攏，以前腳掌著地跳躍。 3. 雙手持繩置於腰的兩側，以手腕帶動繩子。 4. 每跳躍 2 次，繩子由前往後迴旋 1 次。 （二）次數挑戰賽：累計個人一分鐘內後跳次數（失誤後可繼續跳）。 三、綜合活動（10 分） 定點後迴旋跳繩接力賽：全班分成 4 組，以跳繩跑步形式前進，到達指定點後，須雙腳併攏後跳累計 10 下，結束後再以跳繩跑步形式返回起點交棒。 場地示意圖	運用與自己挑戰的活動形式，過程不斷修正錯誤以提昇成功率進而建立信心與提昇學習動機（健體 -E-A1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：節拍轉換器——跳一迴旋二跳一迴旋 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩腳步節奏熱身： （一）二拍併腿跳。 （二）一拍併腿跳。 （三）二拍單腳跳。 （四）一拍單腳跳。 （五）二拍交叉跳。 （六）一拍交叉跳。（示範影片連結） 二、主要活動（15 分） （一）節奏體感練習： 1. 全班圍一大圈，以跳繩握當鼓棒，練習一拍、兩拍節奏。	（跳繩腳步節奏熱身）

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 2. 節奏：共四個八拍，第一個、第二個八拍為兩拍節奏，第三個、第四個八拍為一拍節奏。（示範影片連結） （二）節拍轉換器： 1. 空迴旋練習：以上一個活動為練習節奏，搭配跳繩做體側空迴旋動作。 （左體側迴旋、右體側迴旋、左右體側迴旋，三種動作可依學生學習狀況自由替換。） 2. 二跳一迴旋、一跳一迴旋練習： （1）二跳一迴旋：每跳躍 2 次，繩子由後往前迴旋 1 次。 （2）一跳一迴旋：每跳躍 1 次，繩子由後往前迴旋 1 次。 三、綜合活動（15 分） 分組展演：節奏為四個八拍，動作需有二跳一迴旋、一跳一迴旋動作。 （一）DEMO 版：前兩個八拍為二跳一迴旋、後兩個八拍為一跳一迴旋。 （二）自創版（各組也可自行討論節奏如何變化）。	 （跳繩節奏體感練習） 小組成員透過溝通、討論並規劃出適合小組的動作編排，最後能呈現小組展演，學生並能感受跳繩的力與美（健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 本節重點：動茲動茲跳起來 PART1 — 單腳跳、單腳停繩 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩腳步節奏熱身： （一）二拍併腿跳。 （二）一拍併腿跳。 （三）二拍單腳跳。 （四）一拍單腳跳。 （五）二拍交叉跳。 （六）一拍交叉跳。（示範影片連結） 二、主要活動（10 分） （一）單腳跳教學： 1. 以一跳一迴旋方式，單腳觸地另一腳抬膝。 2. 每腳跳兩下後換腳跳。 （二）單腳停繩教學：當繩峰於頭頂時，單腳腳跟抵地腳尖朝上順勢停繩。 三、綜合活動（20 分） 分組展演：節奏為四個八拍，動作需有二跳一迴旋、一跳一迴旋、單腳跳及停繩動作，將動作進行重組，編成一套四個八拍的組合動作。 （一）DEMO 版：第一個八拍為二跳一迴旋、第二個八拍為一跳一迴旋，第三、四個八拍為單腳跳，最後以停繩結尾。 （二）自創版（各組也可自行討論節奏如何變化）。	 （跳繩腳步節奏熱身） 小組成員透過溝通、討論並規劃出適合小組的動作編排，最後能呈現小組展演，學生並能感受跳繩的力與美（健體 -E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：動茲動茲跳起來 PART2 —跑步跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩腳步節奏熱身： （一）二拍併腿跳。 （二）一拍併腿跳。 （三）二拍單腳跳。 （四）一拍單腳跳。 （五）二拍交叉跳。 （六）一拍交叉跳。（示範影片連結） 二、主要活動（20 分） （一）跑步跳教學： 1. 以跑步的姿勢來跳躍，單腳觸地另一腳抬膝，連續交換腿。 2. 繩子每迴旋一次跳躍一次。 （二）團體次數挑戰賽：統計團體一分鐘內跑步跳次數（失誤後可繼續跳）。 三、綜合活動（10 分） 跑步跳尋寶賽： （一）以跑步跳形式前進，到達寶藏區後可停繩開始尋寶。 （二）前進過程動作正確且無失誤，可以翻兩個圓盤。 （三）前進過程動作如有失誤，則翻一個圓盤。 （四）圓盤內有曬衣夾即為有寶藏，翻開後不管有無曬衣夾皆需把圓盤再翻回，再以跑步跳返回交棒。 場地示意圖	（跳繩腳步節奏熱身） 運用團體競賽形式，過程不斷修正錯誤以提昇成功率進而建立信心與提升學習動機（健體-E-A1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：跳繩體能大進擊 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 跳繩腳步節奏熱身： （一）二拍併腿跳。 （二）一拍併腿跳。	

第 5 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

- (三) 二拍單腳跳。
- (四) 一拍單腳跳。
- (五) 二拍交叉跳。
- (六) 一拍交叉跳。(示範影片連結)

(跳繩腳步節奏熱身)

二、主要活動 (10 分)

關卡動作說明：

分站編號	動作核心概念	動作名稱 (兩種)
一	空迴旋	左體側右體側迴旋／左右體側空迴旋
二	併腿前跳	前跳二跳一迴旋／前跳一跳一迴旋
三	併腿後跳	後跳二跳一迴旋／後跳一跳一迴旋
四	腿步變化	單腳跳／跑步跳
五	手腕、協調	掃地機器人／直昇機 (水平迴旋)
六	核心肌群訓練	棒式／棒式腳開合
七	腿部肌力訓練	併腿前後跳／弓箭步交換跳

能依個人程度或學習
況狀選擇適合自己的
動作練習，並養成跳繩
為日常運動的習慣 (健
體 -E-A1)。

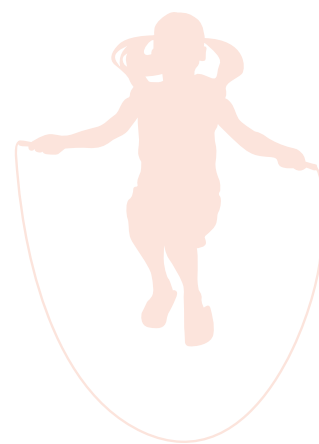
(體能分站卡)

* 體能分站卡下載連結如右。

三、綜合活動 (25 分)

- (一) 分站訓練：分七站，每站設定兩種組合動作，依學生能力自由選擇練習。
- (二) 每站訓練時間為 40 秒，換站時間為 20 秒。
- (三) 練習過程全程統一開始並搭配音樂，音樂結束即前往下一關。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：繩奇展現我最棒 ※ 教學活動內容 一、熱身活動 (10 分) 跳繩腳步節奏熱身： (一) 二拍併腿跳。 (二) 一拍併腿跳。 (三) 二拍單腳跳。 (四) 一拍單腳跳。 (五) 二拍交叉跳。 (六) 一拍交叉跳。(示範影片連結) 二、主要活動 (10 分) 將全班分成四組，各組複習體側空迴旋、一跳一迴旋、二跳一迴旋、後迴旋、單腳跳、跑步跳、停繩等動作。 三、綜合活動 (20 分) 分組展演：將全班分為四組，學生自行重組動作，搭配音樂展演。也可加入教師未教之動作，展現創意。	 (跳繩腳步節奏熱身)
		小組成員透過溝通、選 擇並排練小組的動作編 排，最後能呈現小組展 演，感受跳繩的力與美 (健體 -E-C2)。



小朋友：

西門繩功的武林秘笈公諸於世了！你學會幾招了呢？
唯有每日勤練功，才能習得這套絕世武功喔！

成功是一分的天才，九十九分的努力

西門繩功十八招

基本動作				
編號	招式	認證	編號	招式
壹	左體側右體側迴旋		柒	後跳二跳一迴旋
貳	左右體側空迴旋		捌	後跳一跳一迴旋
參	掃地機器人		玖	停繩
肆	直昇機 (水平迴旋)		拾	單腳跳
伍	前跳二跳一迴旋		拾壹	跑步跳
陸	前跳一跳一迴旋		拾貳	併腿左右跳
進階動作				
編號	招式	認證	編號	招式
拾參	左右開合跳		拾陸	交叉跳
拾肆	前後開合跳		拾柒	蹲迴旋跳
拾伍	開叉跳		拾捌	一跳二迴旋

一分耕耘，一分收穫！



跳繩健康護照

班級：_____

姓名：_____

座號：_____

繩采飛揚

健康跟著來



正迴旋跳是跳繩的基本功，完成後請確實登錄在表內。

編號	日期	次數	簽章	編號	日期	次數	簽章
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			
25				50			

正迴旋跳是跳繩的基本功，完成後請確實登錄在表內。

編號	日期	次數	簽章	編號	日期	次數	簽章
51				76			
52				77			
53				78			
54				79			
55				80			
56				81			
57				82			
58				83			
59				84			
60				85			
61				86			
62				87			
63				88			
64				89			
65				90			
66				91			
67				92			
68				93			
69				94			
70				95			
71				96			
72				97			
73				98			
74				99			
75				100			

四、第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第三學習階段	總節數	6 節
單元名稱	繩奇傑克好適能		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	跳繩、流星、角錐、圓盤、跳跳繩、方格盤、長繩、戰繩		
學習重點	學習表現	領綱核心素養	• 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。 • 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。 • 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		
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		本單元設計符應跳繩為表現型運動，透過動作向度的介紹與設計變化，讓孩子從非競爭樂趣中發展出千變萬化的跳繩動作，並從各堂中的團隊活動中，從雙人的動作表現，延伸至四人，甚至最後以 6 人以上的動作展演，不同任務的挑戰，結合學生在活動中能與他人相互合作、溝通（健體 -E-C2），甚至能在小組中規劃個人、雙人與團體的表演，享受在表現性跳繩體驗的樂趣。然而在其中，透過活動結合運動訓練概念FITT原則、肌力／肌耐力、有氧與無氧等體育性知識（健體 -E-A1），以盼學生能在日常生活中，能清楚了解自己所玩所動的運動類型為何？（健體 -E-A3）最終，以正式表演方式，讓學生感受跳繩運動在民俗運動中的魅力和趣味（健體 -E-B3）。	

學習目標

1. 了解體適能的基本概念，並能說出跳繩運動身體健康與動作發展的好處（1c-III-3,4c-III-2,1c-III-1）。
2. 能掌握繩子的節奏，並能在甩繩／跳繩遊戲中掌握繩子的軌跡與跳躍的節奏，成功完成練習任務／動作展演（3c-III-1,3c-III-1,1c-III-1）。
3. 在同儕展演時觀察他人的跳繩動作表現，並說出自己的省思與感想（2d-III-3,4c-III-2,1c-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	雙人合作－二人一繩單側迴旋跳
	2	雙人合作－朋友跳
	3	團體合作－長繩過山洞
	4	個人展現－個人組合 1～5 級動作
	5	群體表演－個人組合 1～5 級動作＋雙人
	6	群體表演－個人組合 1～5 級動作＋雙人與長繩動作

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明														
第 1 節	本節重點：雙人合作－二人一繩單側迴旋跳 ※ 教學活動內容 一、前導活動（遊戲） （一）解釋動作表現向度：各項名詞進行動作解釋與操作。 1. 額狀面動作：盾牌。 2. 矢狀面動作：如正迴旋、基礎跳繩動作。 3. 平面動作：如直升機。  Transverse 水平面  Frontal 額狀面  Sagittal 矢狀面 （二）遊戲－跟著我一起跳。 <table><tr><th colspan="2">節奏遊戲</th></tr><tr><td>1</td><td>請小朋友兩兩一組／說明空間場域。</td></tr><tr><td>2</td><td>放下輕快音樂／聽到輕快音樂，A 跟著 B 走。</td></tr><tr><td>3</td><td>老師拿起鼓打節奏，打一下就是跳一下。</td></tr><tr><td>4</td><td>站立練習：聽到鼓聲「咚」，就要跳 1 下／聽到音樂中有「剪刀石頭布」，即可找其他組猜拳，輸的要跟在贏的後面。</td></tr><tr><td>5</td><td>最後連成一條線。</td></tr><tr><td>6</td><td>讓學生在空間中行徑，但不可撞尾（類似貪食蛇）。</td></tr></table> * 註：觀察學生正確運動服裝與參與程度（附件：學生服裝及參與度量表）。	節奏遊戲		1	請小朋友兩兩一組／說明空間場域。	2	放下輕快音樂／聽到輕快音樂，A 跟著 B 走。	3	老師拿起鼓打節奏，打一下就是跳一下。	4	站立練習：聽到鼓聲「咚」，就要跳 1 下／聽到音樂中有「剪刀石頭布」，即可找其他組猜拳，輸的要跟在贏的後面。	5	最後連成一條線。	6	讓學生在空間中行徑，但不可撞尾（類似貪食蛇）。	以解釋動作向度剖析方式，讓學生瞭解生活中的動作軌跡，並從中認識自己的身體（1c-III-3）並思考可能的展現潛力（健體 -E-A1）。 學生嘗試「跟著我一起跳」活動，藉由活動的合作性以及趣味性，提升學生對空間概念認知，以合作性質的活動設計（健體 -E-C2），提升學習動機與引發自主學習的動力。
	節奏遊戲															
	1	請小朋友兩兩一組／說明空間場域。														
2	放下輕快音樂／聽到輕快音樂，A 跟著 B 走。															
3	老師拿起鼓打節奏，打一下就是跳一下。															
4	站立練習：聽到鼓聲「咚」，就要跳 1 下／聽到音樂中有「剪刀石頭布」，即可找其他組猜拳，輸的要跟在贏的後面。															
5	最後連成一條線。															
6	讓學生在空間中行徑，但不可撞尾（類似貪食蛇）。															

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

二、主要活動（合作操作）

（一）動作技能指導：兩人一繩單側迴旋跳。

兩人甩繩練習：雙人面向同一方向，均以同邊手（右／左）進行甩繩，甩繩過繩注意甩動繩子的速度配合。教師可提醒學生跳躍配合的要訣，輔助者須配合操作者（跳躍者）動作，亦或者雙方各數著節拍 1.2.3.4.5.6.7. 喊出數字來配合彼此的速度。

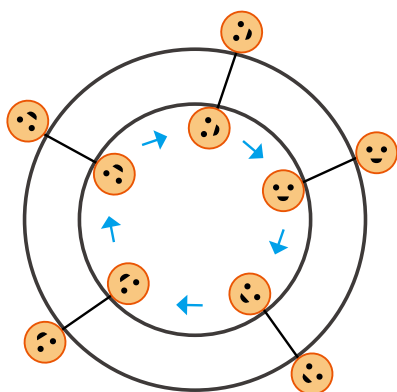
（二）不同腳步練習：學會連續跳 20 下以上學生，可以嘗試不同腳步變化，如單腳跳、跑步、抬腿等。

三、綜合活動（展演、欣賞、分享）

（一）快馬加鞭：



1. 兩兩一組在圓形區塊以順時針方向進行移動。
（1）聽到音樂開始用走的。
（2）熟悉後開始小慢跑。
2. 聽到老師鼓聲，1 聲：內圈甩繩、外圈跳 3 下。
3. 實施 3 圈後交換。



* 註：要先讓孩子熟悉好換繩與換方向。

（二）省思活動：

1. 動作向度分別分為，水平面、額狀面、矢狀面，請學生依序想出 2 種三項度動作跳繩表現技能（附件：動作向度表）。
2. 思考時間：
（1）引導學生思考，瞭解雙人母子跳，相互合作的重要性，並且思考如何在爭吵時／遇到障礙時，如何進行有效溝通？
（2）分享各自合作經驗。

透過雙人的協力合作實施二人一繩單側迴旋跳，在跑動過程中配合彼此的速度，並在活動中認識自己與他人的個體差異（健體 -E-A1）。

第 2 節	教學活動內容及實施方式 本節重點：雙人合作－朋友跳 ※ 教學活動內容 一、前導活動（遊戲） （一）回顧上週三項動作向度： 1. 水平面、矢狀面、額狀面。 2. 表現各自創造的三項動作向度。 （二）橫向雷射光： 1. 站一直排。 2. 底端兩人拿長繩。 3. 直排上／中／下衝刺。 4. 站著的人須預判繩子時機進行蹲／跳／趴等動作（空間概念）。 二、主要活動（合作操作） 動作技能（雙人合作－朋友跳）： （一）相向朋友跳（母子跳）。使用雙人繩，由一個人跳前（後）迴旋。 （二）正向朋友跳：另一人由前或側方加入跳繩，但二人面相向。 三、綜合活動（展演、欣賞、分享） （一）小馬群舞： 1. 分兩組，一組實施；第二組觀察。 2. 觀察組：分析隊形變化／個別動作。 3. 放下音樂（小馬群），隊伍開始向前快走。聽到鼓聲實施朋友跳 3 次。 4. 連續 3 聲鼓聲，前後交換，方向線交換。 （二）省思時間： 1. 請 2 組派組員上臺分享，剛剛活動中空間使用情形與變化。 2. 合作的配合時間，如何與夥伴間互相搭配？ <td data-bbox="1131 136 1430 2029"> 學習重點暨核心素養 呼應說明 以解釋動作向度剖析方式，讓學生瞭解生活中的動作軌跡，並從中認識自己個人素質與個體間的差異，發展出自我的跳繩動作（健體 -E-A1）。 透過小馬群的走位，在互動與奔跑過程中，實踐溝通合作等素養能力（健體 -E-C1）。 </td>	學習重點暨核心素養 呼應說明 以解釋動作向度剖析方式，讓學生瞭解生活中的動作軌跡，並從中認識自己個人素質與個體間的差異，發展出自我的跳繩動作（健體 -E-A1）。 透過小馬群的走位，在互動與奔跑過程中，實踐溝通合作等素養能力（健體 -E-C1）。
-------------	---	---

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：團體合作－長繩過山洞 ※ 教學活動內容 一、前導活動（體驗） （一）動作空間使用要素： 1. 請學生示範在原地動作中有哪幾項空間要素？ Ans：跳高、平走、趴／蹲低。 2. 如何轉換為跳繩動作？ Ans：高跳、輕跳、蹲跳。 （二）衝鋒陷陣： 1. 2 人甩長繩，其於嘗試衝過長繩。 2. 挑戰在長繩中連續跳 3 下再離開。 3. 成功 3 次換人甩繩。 二、主要活動（合作操作） 動作技能：團體合作－長繩過山洞。 （一）甩長繩一邊甩繩，加上移位。 （二）站立者，看到甩動長繩接近以跳躍閃避。 （三）加上不同方向長繩進行挑戰。	以解釋空間向度，讓學生瞭解表現動作軌跡，從中認識自己個人素質與個體間的差異，發展出屬於自我色的表現動作（健體 -E-A1）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明	
第 3 節	三、綜合活動（展演、欣賞、分享） （一）繩甩動王：	以雙人／群體合作方式，培養溝通協調與動作技能的配合，最終呈現簡短的跳繩表演（健體-E-C2）。	
	欣賞表演		
	1		請小朋友分兩大組／每個人一條跳繩／各組 2 人須負責長繩一條。
	2		聽到鼓聲「咚」開始做自己會的跳繩動作（強調跳起，而非動作精緻或是完美）。
	3		2 聲找兩人一組跳跳繩／ 3 聲長繩組甩繩，其餘人穿過長繩。
	4		形成 4 分鐘的小表演。
	5		歌曲結束換組嘗試。
	（二）評估與自省：		
1. 分享合作過程中，所發生的問題。			
2. 鼓勵學生表現，並且強調男女合作的重要性。			
3. 說明跳繩運動是表現型式的運動，將不同的動作形式組合成展現自我的方式。			

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：個人展現—個人組合 1～5 級動作 ※ 教學活動內容 一、前導活動（體驗） （一）矢狀面甩，踏步走＞雙腳跳＞換手＞前後跳。 （二）水平面：直升機甩＞蹲＞起。 （三）額狀面：盾牌甩＞左右跳。 （四）踏步＞雙手持繩＞雙腳跳＞單腳跳。 * 註：動感有氧熱身操： 1. 矢狀面：單手向前甩。 2. 額狀面：盾牌甩。 3. 水平面：直升機。 二、主要活動（合作操作） 運動循環站： （一）FITT 運動循環站關卡。 （二）A：頻率、B：強度、C：類型、D：時間。	（繩奇傑克好適能） 透過運動循環站概念，讓學生理解 FITT 等意涵，並且引發學生思考跳繩運動對個人健康體適能的幫助（健體-E-A1）。

第 4 節

教學活動內容及實施方式			
A 關卡（頻率）	B 關卡（強度）	C 關卡（類型）	D 關卡（時間）
10 / 20 / 30 快速跳。	挑戰 100 下。	1. 跳繩。 2. 重力跳繩。 3. 跳跳環。  4. 流星。  * 註：不同種類類型實施 1 分鐘。	1 分鐘跳繩。 * 註：可用不同招式或是動作。
三、綜合活動（展演、欣賞、分享） （一）省思編排：2 分鐘時間，將闖關實踐動作進行編排。 （二）實踐欣賞創作： 1. 給 20 秒，將所學招式展現。 2. 排隊類型依下圖所示。  3. 欣賞表演需培養良好欣賞品格與能力。 4. 於結束後，給每位同學說出正向讚美詞。			

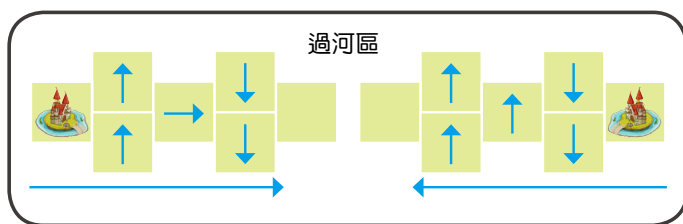
學習重點暨核心素養呼應說明
透過課程中學到的基礎動作技能，結合與他人的合作、互助合作等精神（健體 -E-C2），提升對跳繩運動的樂趣。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：群體表演一個人組合 1 ～ 5 級動作＋雙人	
	※ 教學活動內容	透過介紹肌肉適能（肌力與肌耐力的差異）可如何透過跳繩運動加強，讓學生覺察並進行自我精進（健體 -E-A1）。
	一、前導活動 （一）簡介肌肉適能對跳繩表現的影響。 （二）流星甩甩攻城堡：	
		

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

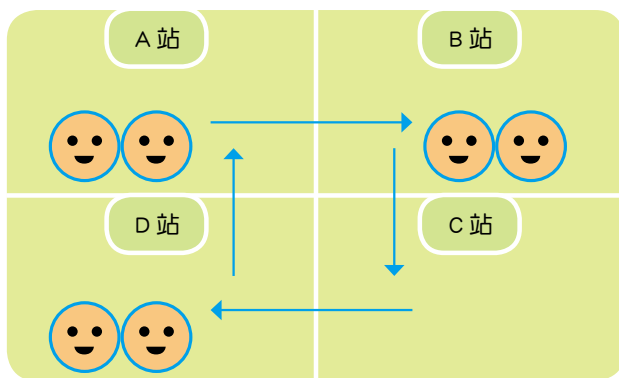
1. 分2組／器材選擇 150g／250g／350g／500g 不同重量流星球。
2. 依方格進行雙向進攻城堡。



3. 過程中甩動流星不可停止，如停止就得回去視同進攻失敗。
4. 依方格實施單腳／雙腳跳。
5. 並依方向進行腳步變化。

二、主要活動（合作操作／創作）

群體表演—個人組合 1～5 級動作＋雙人：



- (一) 兩兩一組（2 人為表演夥伴）。
- (二) 依不同關卡指令進行合作動作。
- (三) 30 秒即換關卡。

A 關卡	B 關卡	C 關卡	D 關卡
單側迴旋跳	轉身甩跳	朋友跳 一跳二迴旋	交叉跳

三、綜合活動（展演、欣賞、分享）

- (一) 雙人表演：

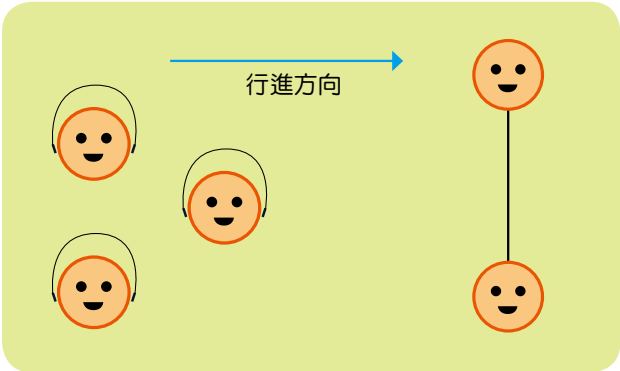
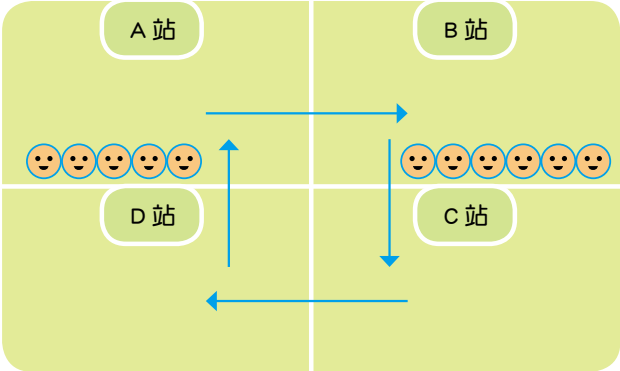


1. 根據剛剛實施動作，串連表演 40 秒，時間到即換組。
2. 欣賞表演者需紀錄剛剛組別表演不錯的優點。

透過雙人跳繩，結合概念性動作關卡，讓學生在創造動作與相互配合中，達到健康互動與互助精神（健體-E-C2）。

透過循環的展演與回饋（說出優點），以稀釋表演的壓力、提供正向回饋的方式提高學生對表演與欣賞的動機（健體-E-B3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 (二) 測量心率：安靜測量自身運動後心率，並紀錄寫在作業單上。 (三) 省思： 1. 說出剛剛自身表演的優點。 2. 說出跟你合作夥伴的優點。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節 本節重點：群體表演一個人組合 1～5 級動作＋雙人與長繩動作 ※ 教學活動內容 一、前導活動（遊戲／體驗） (一) 介紹跳繩運動對心肺適能提升的幫助。 (二) 評估心率。 (三) 跳繩過山洞：  1. 分 2 組。 2. 各組派 2 人甩長繩。 3. 分為 1 / 2 / 3 / 4 人跳繩進繩。 4. 成功挑戰即算過關。 (四) 測量活動後心跳率，並詢問學生自覺的身體變化。 二、主要活動（合作操作／創作） 動作技能實施：群體表演一個人組合 1～5 級動作＋雙人與團體長繩動作。 	介紹跳繩運動與有氧運動的關係，並鼓勵學生盡力操作，提升心肺適能；以心跳率的前後變化作為投入的自我評估證據（健體 -E-A1）。

第
6
節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

- (一) 六人一組。
- (二) 各組分站討論，執行與實施動作。
- (三) 每關卡 2 分鐘嘗試時間，時間到就換關卡。

A 關卡	B 關卡	C 關卡	D 關卡
個人團體動作 (需全部相同) 執行 2 種雙腳	雙人合作動作	長繩動作 (編排 2 種)	個人團體動作 (需全部相同) 執行交叉跳動作 1 種

三、綜合活動（展演、欣賞、分享）

- (一) 團體成果展演：
 - 1. 3 分鐘音樂，即時串演。
 - 2. 表演討論。
- (二) 省思討論：
 - 1. 表演中看到的動作？學習態度？品格？
 - 2. 跳繩對於中華傳統民俗技藝的意義？

表演並謝幕之後，邀請學生思考表演及觀賞時的感受／感動，並引導其思考民俗運動的樂趣與魅力（健體 -E-B3）。

附件：學生服裝及參與度量表

0	1	2	3
學生有無穿著運動服裝、活動中參與或努力。	學生參與活動，能說出三項動作向度(水平面、額狀面、矢狀面)。	學生參加學習並能精準解釋三項動作向度意涵。	學生參與活動，能應用三項動作向度發展不同跳繩動作。

附件：動作向度表

動作三向度 創造動作	水平面	矢狀面	額狀面
創造動作 1			
創造動作 2			

名詞解釋：

- 額狀面：沿身體左右方向，由頭至腳的切面。如：盾牌甩。
- 水平面：垂直人體縱軸，與地面平行的一切切面。如：直升機。
- 矢狀面：沿身體前後徑類似於拉弓動作，所呈現與地面垂直切面。如：正迴旋、側面盾牌。

五、第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第四學習階段	總節數	6 節
單元名稱	繩乎旗技		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	跳繩、長跳繩、平板或手機（音樂播放、錄影）		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	領綱核心素養 • 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 • 健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
	學習內容	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	
議題融入	實質內涵	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	
設計理念與核心素養呼應說明		本單元設計以遊戲式活動將跳繩動作潛移默化讓學生學習完成為符應跳繩為表現型運動，透過動作的變化與組合，讓孩子從習得的動作中發展出千變萬化的跳繩動作組合，並從個人動作，發展成雙人的動作表現，延伸至四人，甚至最後發發展至多人的動作展演，配合大旗，將多元道具結合跳繩動作讓學生在活動中能與他人相互合作（健體 -J-A3）、溝通設計，並能在小組中規劃個人、雙人與團體的表演內容，享受並欣賞跳繩展演的力與美，同時願意展現自我參與展演（健體 -J-C1）。期盼學生能將跳繩運動成為日常生活中的一部分，能規律運動，懂得欣賞體育運動，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗（健體 -J-B3）。	

學習目標

1. 能在跳繩的練習／遊戲中利用（轉身、交叉、蹲）迴旋跳完成動作挑戰（1d-IV-1,3c-IV-2,1c-IV-2）。
2. 能與小組夥伴運用所學的（個人、雙人、團體）跳繩動作進行編創，並在跳繩表演中展現空間（隊形、位移）及甩繩動作與節奏的變化與創意（1c-IV-1, 2d-IV-2,3c-IV-2,1c-IV-2）。
3. 能在跳繩遊戲／展演之後進行反思，並提出活動的感想及自我改進建議（1d-IV-2,1c-IV-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	跳跳大富翁－轉身迴旋跳
課程大綱	2	任務救援－兩臂交叉前後迴旋跳
	3	我是舞棍阿伯－蹲迴旋跳
	4	跑跳玩智慧－單人持繩母子跳
	5	綜合展演－跳躍 I
	6	綜合展演－跳躍 II

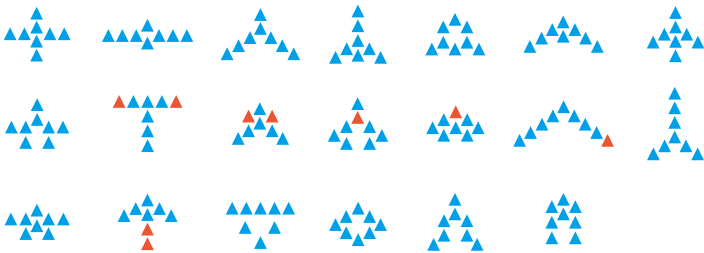
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：跳跳大富翁－轉身迴旋跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（25 分） （一）呼拉圈大冒險：利用呼拉圈排列出各種圖形學生須依前進方向旋轉至該方向繼續前進到達終點。 範例：  （二）設計大富翁玩法跳跳大富翁（附件：跳繩大富翁）： 1. 擲骰子前進到定點完成該點指定跳繩任務即得該站分數。 2. 完成一圈後得分最多的學生獲勝（可分數組同時實施）。 三、綜合活動（10 分） （一）說明本節練習重點。 （二）邀請獲勝學生上臺演示解說分享剛剛過關的所有動作技巧和注意事項。 （三）老師綜合分享並提示回家練習要點。	善用體育與健康的資源，和生活中的素材（例如呼拉圈、繩、棍等），結合遊戲，學習運動技能，以習得的運動技能擬定適合自己運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力（健體-J-A3）。

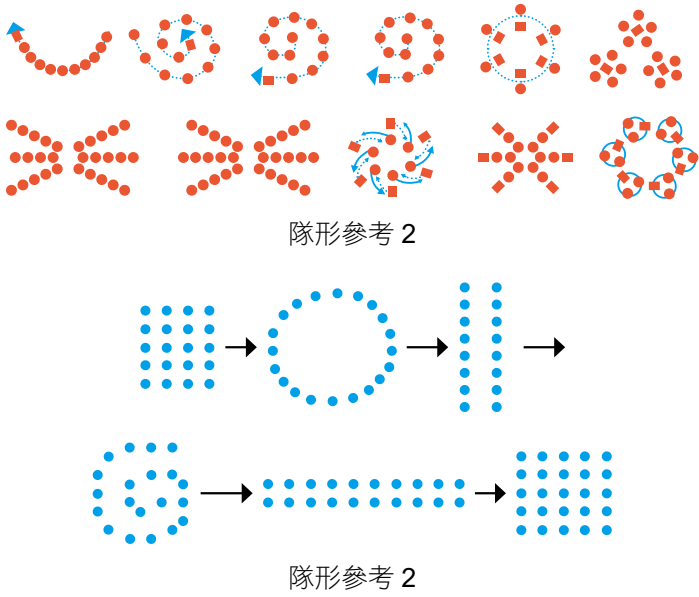
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：任務救援－兩臂交叉前後迴旋跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（25 分） （一）兩臂交叉前迴旋跳：任務大進擊。 1. 自己擲骰子二顆點數總和即跳出點數合的兩臂交叉前迴旋跳次數方可過關。 2. 一人完成後下一位同學接續完成任務（6 人一組最先完成組別獲勝）。 （二）兩臂交叉後迴旋跳：白羊黑羊過橋。 1. 每組六人分組實施對抗。 2. 地上擺放 10 個呼拉圈，各組依序重最底端出發，六人分別排出棒次。 	善用體育與健康的資源，和生活中的素材（例如呼拉圈、繩、棍等），結合遊戲，學習運動技能，以習得的運動技能擬定適合自己運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力（健體-J-A3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 3. 比賽方式：第一個呼拉圈須完成兩臂交叉後迴旋跳 10 下，第二個呼拉圈須完成兩臂交叉後迴旋跳 20 下，依此類推，必須連續若中斷需退後一格，由下一位同學繼續完成方可前進，先攻佔到對方起始點即獲勝。 三、綜合活動（10 分） （一）說明本節練習重點。 （二）邀請學生上臺進行兩臂交叉前後迴旋跳擂臺賽： 1. 男女對抗賽計時計次賽。 2. 菁英擂臺表演賽。	

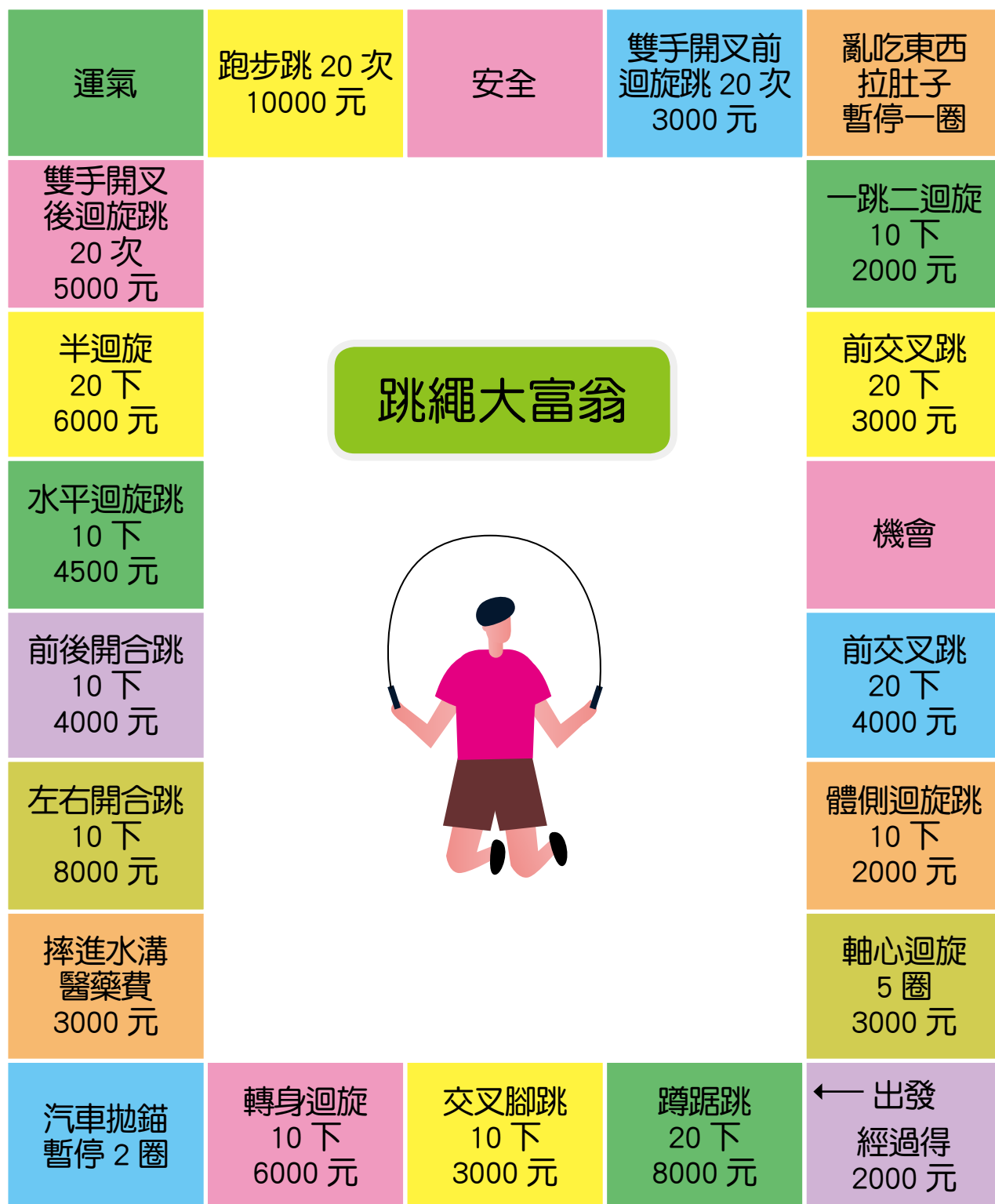
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 本節重點：我是舞棍阿伯－蹲迴旋跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（25 分） （一）蹲迴旋跳：我是支援前線高手。 1. 先將學生分成四組，比賽開始先抽籤選擇物品。 2. 學生輪流蹲迴旋跳至對面拿取抽到的物品，返回出發點。 3. 最先完成指定物品收集，即是蹲迴旋支援前線冠軍。 （二）蹲迴旋跳：蘿蔔蹲。 每組六人進行蘿蔔蹲迴旋跳遊戲，每人先呼叫同學，被呼叫到同學需比前一位同學多跳一次。未完成次數者淘汰，完成到最後者獲勝。 （三）蹲迴旋跳：大連線。 進行搶沙包連線競賽，每人出發至前方指定區域拿取沙包，回到場地置放。下一棒開始可以選擇拿取別組的沙包放回指定區域或繼續拿取沙包置放，最先完成連線組別者獲勝。 三、綜合活動（10 分） （一）分成二組練習搭配音樂，創作蹲迴旋跳創意操（三分鐘）。 （二）配音樂分組展演。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：跑跳玩智慧－單人持繩母子跳 ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（25 分） （一）單人持繩母子跳：追逐賽（二人一組）。 1. 兩人持繩母子跳，兩組分組追逐。 2. 單淘汰，獲勝後換另外兩組進行追逐賽。 3. 最後兩組獲勝者，再進行冠軍賽。 4. 需在指定路線上追逐。 （二）單人持繩母子跳：比手畫腳（三人一組）。 1. 兩人持繩母子跳，另一人比手畫腳。 2. 若卡繩即換下一組繼續，擔任甩繩者個人持繩讓在繩中同跳的人答題。 3. 依此類推，進行比賽。 4. 限制時間內答題最多者獲勝。 三、綜合活動（10 分） （一）練習過程搭配音樂，全班 2 人分一組，兩人母子跳，一人單人持繩，當音樂開始時進入繩內，音樂結束沒失誤卡繩的隊伍獲勝。 （二）練習搭配音樂，全班 2 人分一組，兩人母子跳，當音樂開始時進入繩內，換音樂時轉換身分，換人持繩，到全部音樂結束沒失誤卡繩的隊伍獲勝。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：跳躍 I ※ 教學活動內容 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（20 分） 跳躍 I：舞繩大亂鬥。 （一）全班分三組進行編舞。 （二）須將個人、雙人跳繩融入舞蹈編排。 （三）舞蹈表演間須有隊形和位置變換。 （四）學生參考隊形編排：  隊形參考 1	讓學生從團體展演的策畫、準備、練習到展演過程中學會設計規劃的能力。藉由彼此團隊間的欣賞評析讓自己具備審美與表現的能力，最後透過此學習歷程了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗（健體 -J-B3）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	 隊形參考 2 隊形參考 2 三、綜合活動（15 分） （一）分組展演：搭配音樂進行各組展演。 （二）老師先選定三首音樂讓各組挑選進行編舞活動。 （三）發放學習單，讓學生填寫心得（附件：繩乎旗技學習單 1）。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：跳躍 II 一、熱身活動（10 分） 運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。 二、主要活動（20 分） 跳躍 II：繩旗嘉年華。 先播放隊形編排影片教學生如何編排隊形。 （一）全班分三組進行編舞。 （二）須將個人、雙人、團體跳繩融入舞蹈編排。 （發放學習單附件：繩乎旗技學習單 2，讓學生紀錄編排。） （三）舞蹈表演間須有隊形和位置變換。 （四）各組分配大旗數面須結合至編舞內容。 * 註：隊形編排影片分享：https://binged.it/39HEHMN。 三、綜合活動（15 分） （一）分組展演：搭配音樂進行各組展演。 （二）老師先選定三首音樂讓各組挑選進行編舞活動。 * 註：補充資料：長繩教學可按不同情況編排各種動作花樣，也可加入節奏與旋律適宜的歌謠，故基本長繩活動娛樂性很高，是培養同學感情很好的教學活動。教材內容包括搖籃跳、過山洞、猜拳遊戲……等。	讓學生從團體展演的策畫、準備、練習到展演過程中學會設計規劃的能力。藉由彼此團隊間的欣賞評析讓自己具備審美與表現的能力，最後透過此學習歷程了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗（健體 -J-B3）。



附件：繩乎旗技學習單 1

班級： 學習者： 我的伙伴： 座號：

一、這幾堂課中我學會的基本或組合動作有哪幾種？

二、有哪二種動作最能感受到成就感？請簡單敘述其動作要領？

三、請例舉三項您認為跳繩運動對身體的好處有哪些？

四、這幾堂課中我跟伙伴互動過程為何？有什麼經驗讓我印象深刻？

五、當您編排團體跳繩成果時，考量的因素是哪些？最後怎麼決定編排的內容？

六、此團體跳繩編排設計單元我的學習心得與感想為何？

七、我覺得我這堂課的表現……

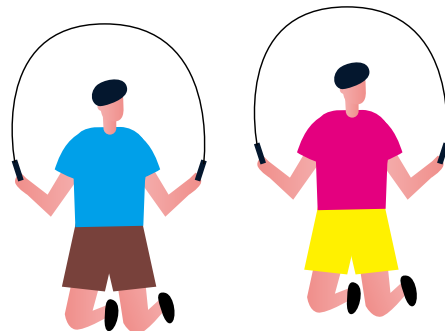
☐ 很棒與投入 ☐ 還好 ☐ 需再加油

八、我覺得自己跳繩的能力……

☐ 進步很多 ☐ 跟以前一樣 ☐ 沒有進步

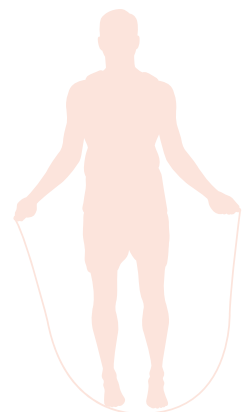
九、我覺得課程設計……

☐ 很好學且有趣 ☐ 沒感覺 ☐ 很難學不好玩



附件：繩乎旗技學習單 2

日期		年 班	姓名	
同伴				
設計項目	個人花式+雙人花式			
親愛的同學：				
團體繩除了個人的跳繩技巧外，更強調同伴之間的互助合作和團隊的精神，請和伙伴溝通設計出屬於團隊的展演內容。加油！				
隊形設計		動作名稱	教師回饋	



六、第五學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	6 節
單元名稱	跳繩嘉年華		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	跳繩、長跳繩、平板或手機（音樂播放、錄影）		
學習重點	學習表現	1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 健康與休閒生活 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。	領綱核心素養 • 健體 -U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 • 健體 -U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 • 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	1c-V-2 民俗運動團隊創思展演。	
	議題融入	實質 略	
設計理念與核心素養呼應說明		跳繩為表現類型運動，此單元之主要教材為團體花式跳繩，為了使學生能和團體一起創新或重組動作，並挑選適當的音樂編排一段表演，將透過分組合作學習教學策略，運用適當的科技資源，以任務挑戰及合作創作活動來讓學生規劃、實踐、創新的態度與作為，因應團體花式跳繩的情境（健體 -U-A3）。並透過規劃、實踐、創新與鑑賞活動的歷程，來使學生體驗團體花式跳繩的生活美學（健體 -U-B3）。在團體花式跳繩體驗中展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2）。	

學習目標

1. 在小組練習中能利用相關的學習資源來輔助練習，提升自己和小組的個人、雙人及團體跳繩動作表現與搭配（2c-V-2,3c-V-1,4c-V-1,1c-V-2）。
2. 理解團體花式跳繩的動作與編排原理，能與小組共同溝通與編創動作組合，並展演團體花式跳繩運動的輕快、活潑、律動、變化、結構組合之人與繩動態美感的創作（1c-V-2,2c-V-2,3c-V-1,1c-V-2）。
3. 能在小組展演時認真欣賞他人的表現，利用科技載具來記錄，並針對其藝術、技術、實施等層面的表現提出評價與回饋（2d-V-2,4c-V-1,1c-V-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	認識－團體花式跳繩
	2	組合創作 I－交叉繩迴旋配合跳
	3	組合創作 II－複合繩迴旋配合跳
	4	組合創作 III－波浪繩迴旋配合跳
	5	組合創作 IV－相繞繩迴旋配合跳
	6	展演與欣賞

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：認識－團體花式跳繩 ※ 教學活動內容 一、體驗（10 分） （一）課程預告、安全注意事項提醒。 （二）分組：分 4 組，每組 6～8 人。 （三）分組跳繩熱身（附件：分組跳繩熱身）：依據各組的文字說明做出跳繩動作，如遇不瞭解的，可利用手機上網查詢，2 分鐘輪組。 1. 個人跳 A 組： 一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。 一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周。 二跳一迴旋：跳躍二次，繩索迴旋一周。 後迴旋：繩索由體前向上，然後向體後經腳下而迴旋。 半迴旋：繩索迴旋未通過頭部上方。 2. 個人跳 B 組： 體側迴旋：繩索繞身體左右軸，經頭上、腳下迴旋一周。 正（反）交叉：雙臂交叉於體前（背後），而不分開。 開叉跳：跳完一次前（後）迴旋後，再跳一次前（後）交叉。 水平迴旋：繩索迴旋與地面保持平行。 左右前後開合跳：雙腳跳躍落地即左右前後分開。 3. 個人跳 C 組： 交互跳：用跑步方式，單腳著地之跳躍。 正側交互：「正」是前迴旋或後迴旋，「側」即身體之左側或右側。 軸心迴旋：以一點為軸心，然後旋轉繩索跳躍一周。 蹲踞迴旋：二腿下蹲跳過繩索，膝關節需在九十度以下。 轉身迴旋：從前迴旋變成後迴旋時，可搭配此跳法。 4. 雙人跳： 二人一繩一跳一迴旋之交互跳。 二人一繩相向一跳二迴旋（縱立跳）。 二人一繩背向一跳一迴旋（縱立跳）。 二人一繩同向一跳二迴旋（併立跳）。 5. 對於學生不瞭解的地方補充說明。 二、任務挑戰 -1（10 分） 依據各組的文字說明，每人輪流操做出團體花式甩繩動作，如遇不瞭解的，可利用手機上網查詢，2 分鐘輪組（附件：團體花式甩繩）。	（3c-V-1,4c-V-1） 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,3c-V-1,4c-V-1）。 （3c-V-1,2c-V-2）

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節 (一) 交叉繩迴旋配合跳：採十字交叉，就是說使用兩條長跳繩，四方各站一人，交叉擺動跳繩，跳繩者則是一進一出。 (二) 複合繩迴旋配合跳：使用一條長跳繩，由兩個人分別持繩的二端，擺動跳繩，跳躍者可進入跳躍。或者由跳躍者本身則另持一條短跳繩，進入大跳繩中跳躍。 (三) 波浪繩迴旋配合跳：由兩個人使用一條跳繩，分持兩端作擺動的動作，這是最常見的單峰波浪。另一種則是利用兩個人的擺動動作相反來作出偶數波浪也就是三峰。 (四) 相繞繩迴旋配合跳：由兩個人使用兩條跳繩，左右各持一條跳繩，右手做反時針方向擺動，左手做順時針方向擺動，作迴旋轉動。跳躍者可進入跳躍，也可一次進入多位跳躍者。 三、任務挑戰 -2（20 分） 各組討論選出負責甩繩同學，其餘同學依序練習跳進跳出，5 分鐘輪組。 (一) 1 人進 1 人出。 (二) 2 人進 2 人出。 (三) 其他形式進出。 四、欣賞分享（10 分） (一) 各組抽一種甩繩方式，表現練習成果。 (二) 說明進出繩的要領及訣竅。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 本節重點：組合創作 I－交叉繩迴旋配合跳 ※ 教學活動內容 一、體驗（5 分） (一) 以半迴旋操作交叉繩迴旋配合跳，練習進出時機。 (二) 練習交叉繩迴旋配合跳的進出時機。 1. 1 人進 1 人出。 2. 2 人進 2 人出。 3. 全體一同開始。 二、任務挑戰（15 分） (一) 組合動作、交叉繩迴旋配合跳＋1 人進 1 人出＋一跳一迴旋。 (二) 同組自行數拍子，在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍完成組合動作。 三、合作創作（15 分） (一) 搭配個人跳、雙人跳或其他形式設計難、中、易三種組合動作，並搭配音樂在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍內完成（附件：組合動作設計表）。 (二) 對於個人跳、雙人跳動作如遇不瞭解的，可利用手機上網查詢。 四、欣賞分享（15 分） (一) 各組搭配音樂表現出難、中、易三種交叉繩迴旋配合跳之組合動作。 (二) 投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。	透過小組討論規劃、實踐完成團體設計的團體跳繩動作（健體 -U-A3,3c-V-1）。 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,1c-V-2,2c-V-2,4c-V-1）。 具備對跳繩運動的創作與鑑賞能力，並進行賞析與分享（健體 -U-B3,2d-V-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：組合創作 II－複合繩迴旋配合跳 ※ 教學活動內容 一、體驗（5 分） （一）以半迴旋操作複合繩迴旋配合跳，練習進出時機。 （二）練習複合繩迴旋配合跳進出時機。 1. 1 人進 1 人出。 2. 2 人進 2 人出。 3. 全體一同開始。 二、任務挑戰（15 分） （一）組合動作、交叉繩迴旋配合跳＋1 人進 1 人出＋一跳一迴旋。 （二）同組自行數拍子，在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍完成組合動作。 三、合作創作（15 分） （一）搭配個人跳、雙人跳或其他形式設計難、中、易三種組合動作，並搭配音樂在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍內完成（附件：組合動作設計表）。 （二）對於個人跳、雙人跳動作如不瞭解的，可利用手機上網查詢。 四、欣賞分享（15 分） （一）各組搭配音樂表現出難、中、易三種複合繩迴旋配合跳之組合動作。 （二）投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。	透過小組討論規劃、實踐完成團體設計的團體跳繩動作（健體 -U-A3,3c-V-1）。 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,1c-V-2,2c-V-2,4c-V-1）。 具備對跳繩運動的創作與鑑賞能力，並進行賞析與分享（健體 -U-B3,2d-V-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：組合創作 III－波浪繩迴旋配合跳 ※ 教學活動內容 一、體驗（5 分） 練習波浪繩迴旋配合跳進出時機。 （一）1 人進 1 人出。 （二）2 人進 2 人出。 （三）全體一同開始。 二、任務挑戰（15 分） （一）組合動作、交叉繩迴旋配合跳＋1 人進 1 人出＋一跳一迴旋。 （二）同組自行數拍子，在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍完成組合動作。 三、合作創作（15 分） （一）搭配個人跳、雙人跳或其他形式設計難、中、易三種組合動作，並搭配音樂在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍內完成（附件：組合動作設計表）。 （二）對於個人跳、雙人跳動作如不瞭解的，可利用手機上網查詢。 四、欣賞分享（15 分） （一）各組搭配音樂表現出難、中、易三種波浪繩迴旋配合跳之組合動作。 （二）投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。	透過小組討論規劃、實踐完成團體設計的團體跳繩動作（健體 -U-A3,3c-V-1）。 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,1c-V-2,2c-V-2,4c-V-1）。 具備對跳繩運動的創作與鑑賞能力，並進行賞析與分享（健體 -U-B3,2d-V-2）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：組合創作 IV－相繞繩迴旋配合跳 ※ 教學活動內容 一、體驗（5 分） 練習相繞繩迴旋配合跳進出時機。 （一）1 人進 1 人出。 （二）2 人進 2 人出。 （三）全體一同開始。 二、任務挑戰（15 分） （一）組合動作、交叉繩迴旋配合跳＋1 人進 1 人出＋一跳一迴旋。 （二）同組自行數拍子，在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍完成組合動作。 三、合作創作（15 分） （一）搭配個人跳、雙人跳或其他形式設計難、中、易三種組合動作，並搭配合樂在 2 個 8 拍或 4 個 8 拍內完成（附件：組合動作設計表）。 （二）對於個人跳、雙人跳動作如不瞭解的，可利用手機上網查詢。 四、欣賞分享（15 分） （一）各組搭配合樂表現出難、中、易三種相繞繩迴旋配合跳之組合動作。 （二）投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。	透過小組討論規劃、實踐完成團體設計的團體跳繩動作（健體 -U-A3,3c-V-1）。 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,1c-V-2,2c-V-2,4c-V-1）。 具備對跳繩運動的創作與鑑賞能力，並進行賞析與分享（健體 -U-B3,2d-V-2）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：展演與欣賞 ※ 教學活動內容 一、討論演練（10 分） （一）透過各組前四節課堂中設計的 12 組難、中、易組合動作，亦可參考其他組所設計的組合動作，搭配合樂，組合創作出 3～4 分鐘的跳繩表演。 （二）所設計出的組合動作至少須包含 1 組難的動作、2 組中等的動作、3 組易的動作（對於個人跳、雙人跳動作如不瞭解的，可利用手機上網查詢）。 二、彩排練習（15 分） （一）各組透過平板或手機錄影彩排。 （二）觀看影片討論如何展現團體花式跳繩運動的輕快、活潑、律動、變化、結構組合。 三、展演欣賞（15 分） （一）各組輪流上臺展演。 （二）每個人擔任評審給分（附件：展演評分表）。 四、分享評析（10 分） （一）小組成員分享自己最喜歡的表演，為什麼。 （二）各組派一員夥伴分享剛才各小組內所聽到的評析。	透過小組討論規劃、實踐完成團體設計的團體跳繩動作（健體 -U-A3）。 展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動（健體 -U-C2,2c-V-2,3c-V-1,2c-V-2,4c-V-1）。 具備對跳繩運動的創作與鑑賞能力，並進行賞析與分享（健體 -U-B3,2d-V-2）。

附件：分組跳繩熱身

個人跳 A

動作一：一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。

動作二：一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周。

動作三：二跳一迴旋：跳躍二次，繩索迴旋一周。

動作四：後迴旋：繩索由體前向上，然後向體後經腳下而迴旋。

動作五：半迴旋：繩索迴旋未通過頭部上方。

個人跳 B

動作一：體側迴旋：繩索繞身體左右軸，經頭上、腳下迴旋一周。

動作二：正（反）交叉：雙臂交叉於體前（背後），而不分開。

動作三：開叉跳：跳完一次前（後）迴旋後，再跳一次前（後）交叉。

動作四：水平迴旋：繩索迴旋與地面保持平行。

動作五：左右前後開合跳：雙腳跳躍落地即左右前後分開。

個人跳 C

動作一：交互跳：用跑步方式，單腳著地之跳躍。

動作二：正側交互：「正」是前迴旋或後迴旋，「側」即身體之左側或右側。

動作三：軸心迴旋：以一點為軸心，然後旋轉繩索跳躍一周。

動作四：蹲踞迴旋：二腿下蹲跳過繩索，膝關節需在九十度以下。

動作五：轉身迴旋：從前迴旋變成後迴旋時，可搭配此跳法。

雙人跳

動作一：二人一繩一跳一迴旋之交互跳。

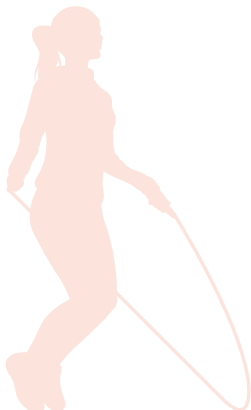
動作二：二人一繩相向一跳二迴旋（縱立跳）。

動作三：二人一繩背向一跳一迴旋（縱立跳）。

動作四：二人一繩同向一跳二迴旋（併立跳）。

附件：團體花式甩繩

1. 交叉繩迴旋配合跳：採十字交叉，就是說使用兩條長跳繩，四方各站一人，交叉擺動跳繩，跳繩者則是一進一出。
2. 複合繩迴旋配合跳：使用一條長跳繩，由兩個人分別持繩的二端，擺動跳繩，跳躍者可進入跳躍。或者由跳躍者本身則另持一條短跳繩，進入大跳繩中跳躍。
3. 波浪繩迴旋配合跳：由兩個人使用一條跳繩，分持兩端作擺動的動作，這是最常見的單峰波浪。另一種則是利用兩個人的擺動動作相反來作出偶數波浪也就是三峰。
4. 相繞繩迴旋配合跳：由兩個人使用兩條跳繩，左右各持一條跳繩，右手做反時針方向擺動，左手做順時針方向擺動，作迴旋轉動。跳躍者可進入跳躍，也可一次進入多位跳躍者。



附件：組合動作設計表 -1

跳繩嘉年華（組合動作設計）

班級_____組別_____組員座號_____

設計注意事項：每型態之動作至少 3 人參與，用繩人員可更換、數量、次數不限。

交叉繩迴旋配合跳、複合繩迴旋配合跳 波浪繩迴旋配合跳、相繞繩迴旋配合跳		成功次數
A 級	動作組合	
	圖示	
B 級	動作組合	
	圖示	
C 級	動作組合	
	圖示	

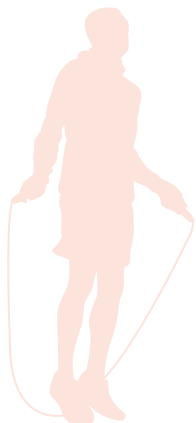
附件：組合動作設計表 -2

跳繩嘉年華（組合動作設計）

班級_____組別_____組員座號_____

設計注意事項：每型態之動作至少 3 人參與，用繩人員可更換、數量、次數不限。

交叉繩迴旋配合跳		成功次數
A 級		
B 級		
C 級		
複合繩迴旋配合跳		成功次數
A 級		
B 級		
C 級		
波浪繩迴旋配合跳		成功次數
A 級		
B 級		
C 級		
相繞繩迴旋配合跳		成功次數
A 級		
B 級		
C 級		



附件：展演評分表

跳繩嘉年華（展演評分表）

班級_____座號_____組別_____評分員_____

		組			組		組	
技術分 3分	1.動作編排應有下列形式：交叉型迴旋配合跳、複合型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳動作等自編動作。 2.至少應包含1組A級的動作、2組B級的動作、3組C級的動作，完成1組加0.5分。	交叉						
		複合						
		波浪						
		相繞						
		小計						
藝術分 3分	1.結構編排2分：整體美、動作流暢、技巧變化。 2.特別藝術特點1分：姿勢、動作優美、創意性、團隊合作默契。							
實施分 4分	1.小失誤（其中單人動作失誤或中繩失誤，外繩能繼續迴旋）每次扣0.25分。 2.大失誤（外繩失誤）每次扣0.5分。 3.每型態之動作至少3人參與，3人以下每出現一次扣0.5分。	小失誤						
		大失誤						
		少人						
得分		() + () + 4 - () =			() + () + 4 - () =		() + () + 4 - () =	

備註：成功率（無失誤）比高難度更重要。

分期目標與素養導向
體育學習活動：

民俗性運動



壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依照需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則；他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green（2021.03.09）教材研發工作坊之講義。

二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

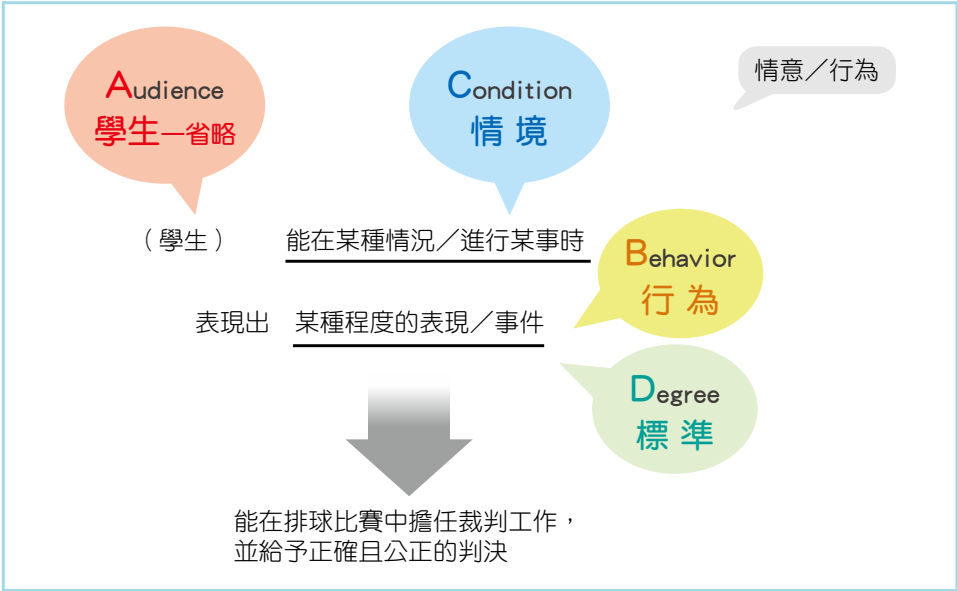
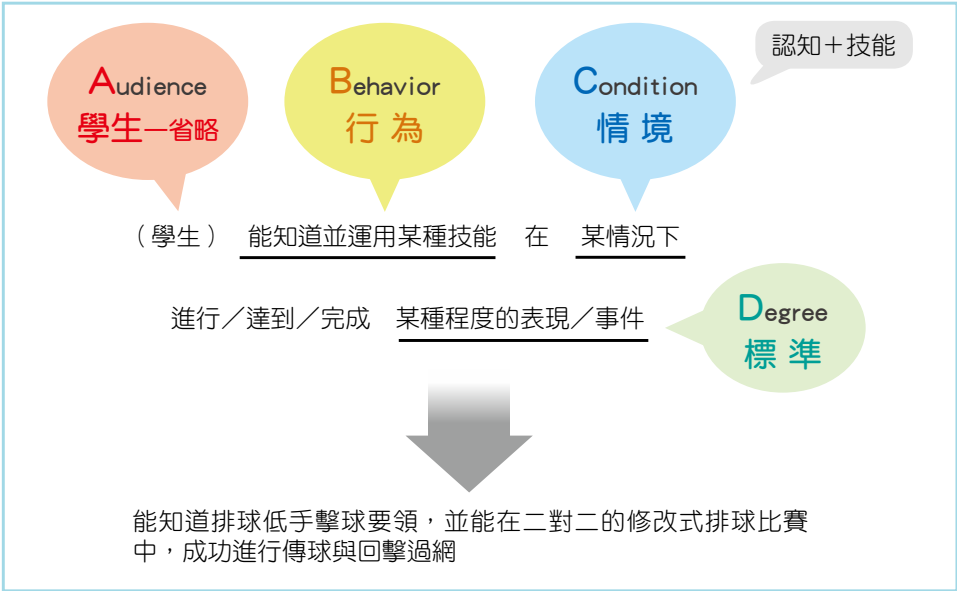
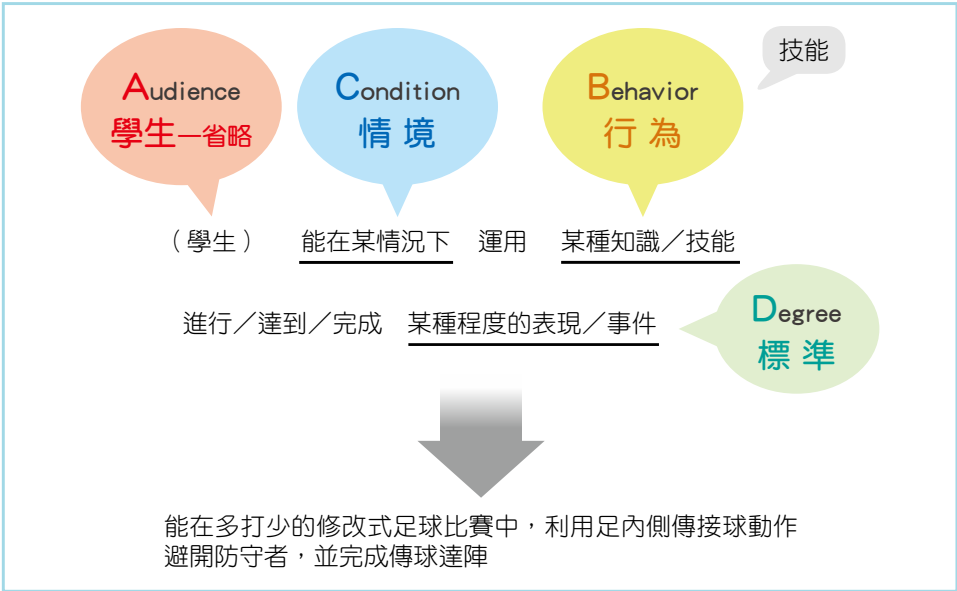
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決……等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
A	Audience （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
B	Behavior （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
C	Condition （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
D	Degree （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，**QPE** 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



低手傳球



能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 **STEPS** 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) **S = Space**：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) **T = Task**：調整動作、進行方式或內容；
- (三) **E = Equipment**：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) **P = People**：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) **S = Speed**：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（**performance-based assessment**）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

（一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

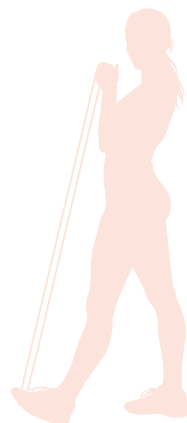
（二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

（三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。



貳、民俗性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
個人跳繩	樂於跟隨教師指示，體驗不同繩的遊戲。在參與中能應用不同跳躍動作（例如：空迴旋、半迴旋、水平迴旋跳、二跳一迴旋雙腳併攏前跳、併攏後跳）。	能根據教師建議在繩的遊戲，以雙人合作互惠方式，練習不同跳躍動作（例如：跑步、開合、踏步、舉腿等）。在與同伴練習簡易聯合性動作（例如：跑步跳＋開合）情境中，能觀賞並給予彼此回饋。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下學習前甩技能（例如：一跳一迴旋、雙腳併攏前跳、併攏後跳），與後甩技能（例如：轉身迴旋跳）。能根據教師提示，將動作進行選擇與重組，並且在展演情境中嘗試介紹編排招式。在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，並討論所觀看的編排。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下學習跳繩技能（例如：兩臂交叉前後迴旋跳、蹲迴旋跳、單人持繩母子跳、翻手交叉跳、開又一跳一迴旋、一跳一迴旋等）。能在模擬比賽情境中（1分30秒），將所學的技能嘗試以綜合性的動作展演。在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，給予回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下學習高階跳繩技能（例如：軸心迴旋跳、一跳二迴旋跳、開又一跳二迴旋、混合交叉一跳二迴、旋前跳）。能在模擬跳繩比賽的情境中（2分鐘），將所學技能結合先前個人與連續性的聯合動作展演。在展演情境中，能以觀眾角色觀賞／賞析表演，給予評論。
雙人跳繩	樂於跟隨教師指示，體驗不同繩的遊戲。以雙人進行簡易的互動遊戲（例如：你甩我跳、繩索過山洞等）。	能根據教師建議，完成雙人配合性質的繩的遊戲，配合性質（例如：二人一繩單側迴旋跳）、跳躍性質（例如：兄弟跳）等。在與同伴練習簡易聯合性動作的情境中，能觀賞並給予彼此回饋。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，學習雙人配合動作（例如：兄弟跳、單側迴旋、一跳二迴旋等）。能根據教師提示，與夥伴將動作進行選擇與重組，並且在展演情境中，能嘗試介紹編排招式。在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，並討論所觀看的編排。	能在雙人合作學習的情境中，將先前所學個人與雙人技能，進行組合性的編排。在模擬表現性的舞臺情境中（1分30秒），創造雙人互動的跳繩動作，並將所學的跳繩技能進行組合。在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，給予回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中，進行混合的組合性的編排。能在模擬跳繩比賽的情境中（2分鐘），將所學的技能結合先前雙人互動動作，以及5招以上個人招式的聯合性動作。在展演情境中，能以觀眾角色賞析表演，給予回饋／評論。

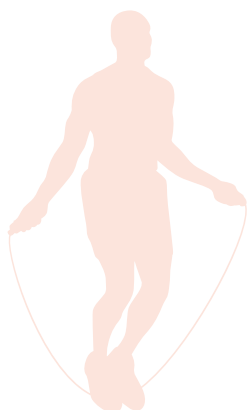
(續上表) 民俗性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
團體跳繩	樂於跟隨教師指示，體驗不同繩的遊戲。以團體方式進行簡易互動（例如：繩索捕魚、雷射光遊戲等）。	能以繩的遊戲中完成多人配合性質的繩索遊戲，如衝鋒陷陣、進出自如等。在與同伴練習簡易聯合性的動作中，能觀賞並給予彼此回饋。	能在三人或以上的合作學習情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，嘗試實施三人動作（例如：交叉型迴旋配合跳動作）。 能根據教師提示，與小組夥伴將動作進行選擇與重組，並且在模擬跳繩比賽的情境中，嘗試介紹編排招式 在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，並討論所觀看的編排。	能在三人或以上的合作學習情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，以個人、雙人至團體（例如：複合型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳）動作進行技能學習。 能根據教師提示，與夥伴討論相近的動作進行選擇與重組，並且在模擬比賽的情境中，嘗試介紹編排招式。 在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，給予回饋／評價。	能在三人或以上的合作學習情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，以三人以上創造新的團體動作，並以基礎團體動作（例如：相繞型迴旋配合）。 能根據教師提示，與夥伴討論相近的動作進行選擇與重組，嘗試在模擬跳繩比賽情境下（8分鐘），進行團體的表演。 在展演情境中，能以觀眾角色賞析表演，給予回饋／評論。
身體動作展演 （空間、藝術性與時間、結構編排）	樂於跟隨教師指示，願意嘗試創造性繩的遊戲，於遊戲中展現定點且穩定的跳躍動作。	能在繩的遊戲中，以定點上下（蹲起）實施動作表現，並且能在甩繩中不失誤，與配合音樂節奏的甩跳動作。	能在表現性的情境中，實施空間的左右與前後變化，展現不同甩繩快慢的節奏變化；以及實施動作的編排與分享、欣賞彼此動作。	能在擬定比賽的空間場域中，以身體在相對的空間中進行移位與展演；以及配合彼此的團體動作，並展現穩定性的控繩與創意技巧。並於會後能分享、欣賞彼此動作。	能在擬定比賽的空間場域中，進行身體不同面向的肢體動作展演與空間變化；團隊配合部分能實施2～3種不同團體隊形的編排。並於會後能分享、欣賞彼此動作。

參、民俗性運動教材示例：入門期

一、雙人跳繩分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
雙人跳繩	樂於跟隨教師指示，體驗不同繩的遊戲。以雙人進行簡易的互動遊戲（例如：你甩我跳、繩索過山洞等）。	能根據教師建議，完成雙人配合性質的繩的遊戲，配合性質（例如：二人一繩單側迴旋跳）、跳躍性質（例如：兄弟跳）等。 在與同伴練習簡易聯合性動作的情境中，能觀賞／賞析並給予彼此回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，學習雙人配合動作（例如：兄弟跳、單側迴旋、一跳二迴旋等）。 能根據教師提示，與夥伴將動作進行選擇與重組，並且在展演情境中，能嘗試介紹編排招式。 在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，並討論所觀看的編排。	能在雙人合作學習的情境中，將先前所學個人與雙人技能，進行組合性的編排。 在模擬表現性的舞臺情境中（1分30秒），創造雙人互動的跳繩動作，並將所學的跳繩技能進行組合。 在展演情境中，夥伴能以觀眾角色觀賞／賞析表演，給予回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中，進行混合的組合性的編排。 能在模擬跳繩比賽的情境中（2分鐘），將所學的技能結合先前雙人互動動作，以及5招以上個人招式的聯合性動作。 在展演情境中，夥伴能以觀眾角色賞析表演，給予回饋／評價。



二、雙人跳繩（入門期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
雙人跳繩（入門期）-1	穿越龍門	能在環繞甩繩的遊戲中，預判跳繩移動軌跡並連續成功穿越跳繩的動作。	66
雙人跳繩（入門期）-2	甩繩接力賽	能在跑跳接力遊戲中應用雙人跳繩技巧進行有效率地移動。	68
雙人跳繩（入門期）-3	掃地機器人	在跑動跳躍的遊戲中，能觀察繩子的動向並與同學成功完成甩繩、跳躍的搭配。	70
雙人跳繩（入門期）-4	GOGO 音樂趴！	能在熱身遊戲中跟隨音樂節拍複習／熟悉甩繩、跳繩動作，並能選擇及展現不同的跳繩動作。	72
雙人跳繩（入門期）-5	合力甩、齊步跳	在多人跳繩的練習中，能跟隨口令調整甩繩和跳躍的動作節奏。	74
雙人跳繩（入門期）-6	同心協力 I	在兩人二繩和兩人一繩的練習，正確地表現二跳一迴旋與一跳一迴旋的兄弟跳動作。	76
雙人跳繩（入門期）-7	輪轉 bar ～配合挑戰	在多人搭配的挑戰練習中，能配合共同節奏成功完成連續甩跳動作。	78
雙人跳繩（入門期）-8	GO IN！GO OUT！ 真有趣！	在團體跳繩情境中能習得相互合作與節奏配合，以及成功地完成共同入繩和出繩的穿梭跳繩動作。	80
雙人跳繩（入門期）-9	牛仔系列：牛仔水繩 & 牛仔很忙	在空迴旋的練習中熟悉跳繩繩感，並能流暢地完成不同軌跡的甩繩動作。	82
雙人跳繩（入門期）-10	與「繩」同行	在雙人跳繩挑戰遊戲中，能與夥伴搭配完成挑戰任務（移動、特定雙人跳繩動作）。	84
雙人跳繩（入門期）-11	旋轉木馬	在五人一組一人持跳繩的練習中，能掌握甩繩節奏並流暢地完成進出繩的母子跳動作。	85
雙人跳繩（入門期）-12	齊力 GO！	在隨機配對夥伴的兩人一繩挑戰活動中，能與不同搭檔一起流暢地表現前迴旋兄弟跳連續動作。	86

三、素養導向學習活動：雙人跳繩（入門期）

編號：雙人跳繩（入門期）-1

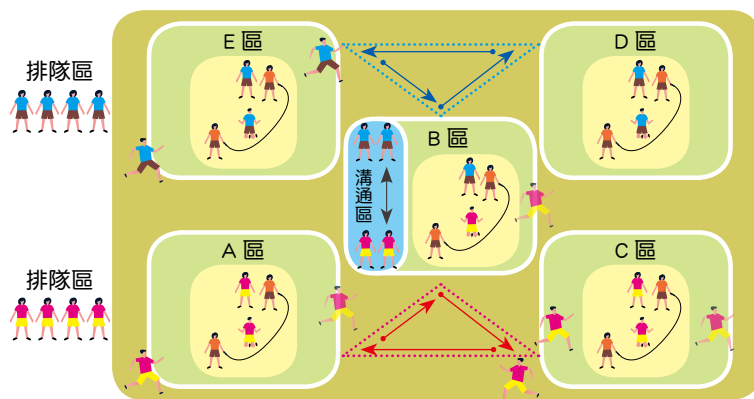
活動目標：能在環繞甩繩的遊戲中，預判跳繩移動軌跡並連續成功穿越跳繩的動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：穿越龍門。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：以甩繩組分為數個關卡（A～E 組），其餘同學進行跳繩穿梭練習。



（二）操作方式：

1. 在固定的空間中，分為操繩組與跑動組。
2. 操繩組：以兩人為一組拿著一條跳繩，並且選好地點進行繞圈甩繩，以及需要在時間內邀請跑動組進行穿梭跳躍。獲勝關鍵：讓每個人均進行成功跳繩穿梭 3 次。
3. 跑動組：以跑動方式進行穿梭，每次需選擇不同的跳繩組進行穿梭，並以穿梭 10 組龍門者即可「完成挑戰」。

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為判斷跳繩軌跡與穿梭，應設法減低學生穿梭跳繩的心理障礙，方可達到練習效果。可調整的方式有：

- 一、調整繩索長度。
- 二、放慢甩繩頻率。
- 三、先練習跨跳動作。
- 四、先順繩再逆繩。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

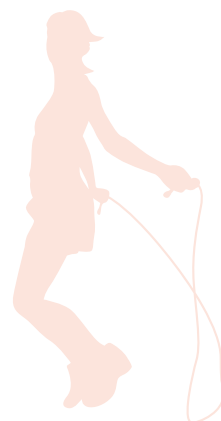
- 一、此活動旨在熱身，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。
- 三、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。

教學情境安排

- 一、動作挑戰：在穿梭過程中，實施不同動作難度的增減，已進行信心增強的挑戰。
- 二、同儕鼓勵：該練習在於提升學生對跳繩的預判與穿梭動作，鼓勵同儕間相互溝通（甩繩同學），以尋找自身適當的穿梭成功機會。

評量重點

- 一、能觀察跳繩軌跡並找到合適的穿越時機。
- 二、能成功完成跳繩穿梭。



編號：雙人跳繩（入門期）-2

活動目標：能在跑跳接力遊戲中應用雙人跳繩技巧進行有效率地移動

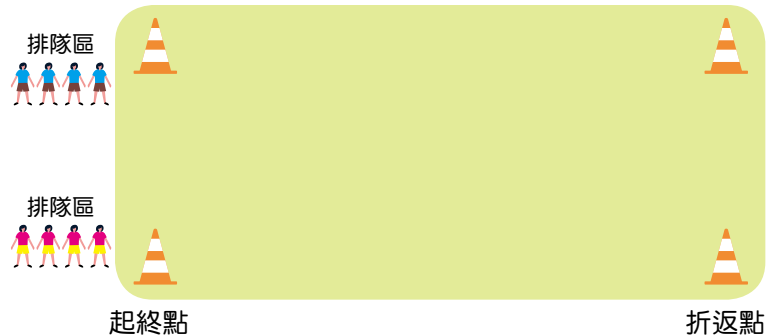
★ 如何進行活動

一、活動名稱：甩繩接力賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 依照學童人數分成 2～5 組。
2. 場地上布置角錐設置起終點與折返點。
3. 器材：兩人一繩、角錐。



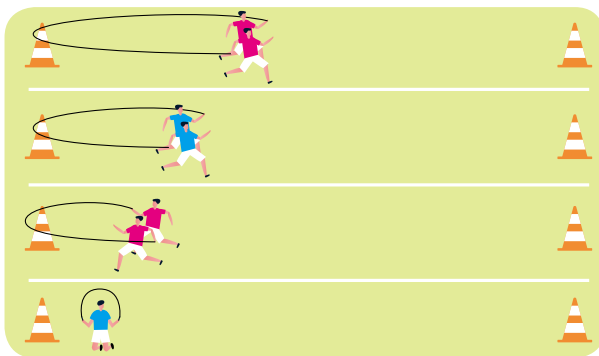
（二）操作方式：

1. 器材：兩人一繩、角錐。
2. 操作方式：
 - （1）初階：先一人進行跑步甩繩移位。
 - （2）進階：以兩人一繩甩跳方式（一人一邊握繩柄）以手甩方式進行兩人跑步跳繩移位。
3. 活動方式：
 - （1）分組：全班分成 3～4 組。
 - （2）在限制場地中，以前後兩端放置角錐。
 - （3）各組組員依序以跑步跳繩出發，到達標示桶後自行選擇不同難度動作（完成一跳一迴旋、二跳一迴旋）。
 - （4）10 次後回到起點，交由下一棒出發。
 - （5）可以設定依照時間內完成動作得分（如母子跳 3 分、開合跳 2 分），或最快完成組別獲勝。

新增關卡：在不同難度動作組合中，教師可依整體動作難度，進行加分。例如：開合跳接掃地機器人。

1 分	一跳一迴旋、二跳一迴旋、跑步跳
2 分	單腳跳、開合跳、前後跳
3 分	一跳二迴旋、兩人一繩母子跳、兩人一繩兄弟跳

依能力在完成跑動後，有額外增加不同動作技能的挑戰關卡，並依自身能力選擇得分項目（如左），在整體情境安排中，適合一開始提升整體學生學習動力，以增進後續主要活動、綜合活動增進學習為目的。



差異化（活動）安排

- 一、場地調整：可以根據各校場地的不同，設置不同的距離以及更換或增減起終點或折返點。
- 二、動作調整：可以根據實際教學現場調整動作難易度，以適合學生難度之挑戰，符合學生最佳學習效果。
- 三、任務調整：以學生為主體，讓學生可以自行選擇自己想挑戰的難度，因完成任務給分多寡取決於難易度，可以在回合結束時讓小組討論戰術，以最佳化取得分數。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在複習舊經驗，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生對於不同任務完成細膩度，以調整學生學習。
- 三、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的跳繩動作，並提供教師評量的線索。
- 四、活動過程中，教師可以選擇「最快完成」組別獲勝或「分數最高」組別獲勝，最快完成組別（獲勝）則是，每個回合所有組別只能在同一種難度之跳繩動作中選擇，分數最高組別（獲勝）則是學生可以依照自行能力選擇不同難度跳繩動作。

教學情境安排

- 一、合作：透過甩繩接力賽的活動，體驗團體合作，小組的搭配，從中訓練溝通協調的能力。
- 二、挑戰：過程中學生可自由選擇自己想挑戰之難度，可以讓學生在充分準備後再進階挑戰下一個任務。

評量重點

- 一、基本：能透過小組合作，進而順利完成任務。
- 二、進階：能在任務中與夥伴溝通協調，以更有效率的方式取得分數貢獻團隊。

編號：雙人跳繩（入門期）-3

活動目標：在跑動跳躍的遊戲中，能觀察繩子的動向並與同學成功完成甩繩、跳躍的搭配

★ 如何進行活動

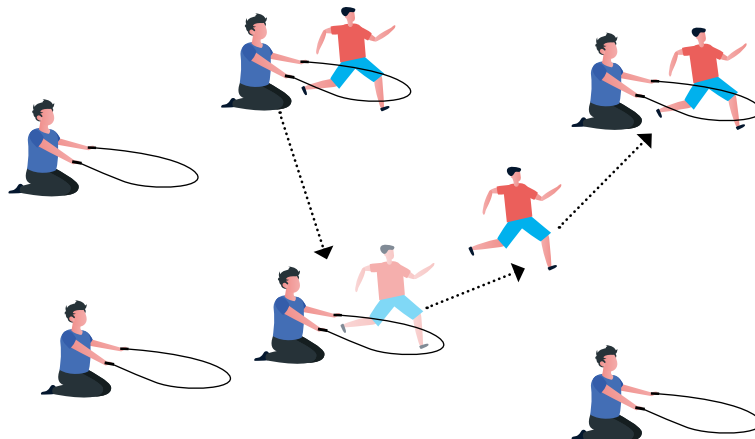
一、活動名稱：掃地機器人。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

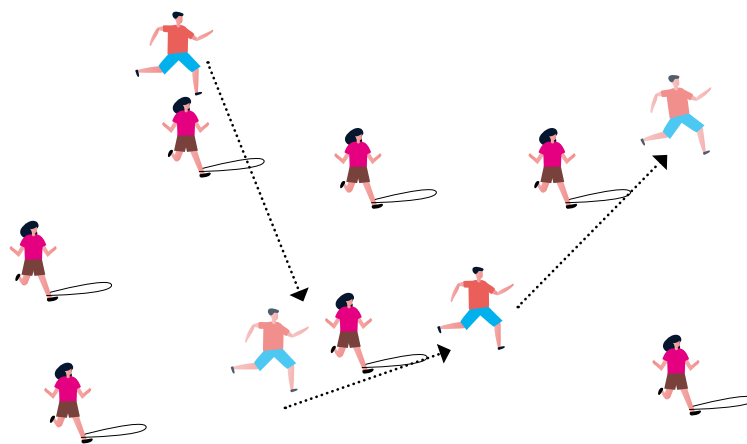
1. 基礎：

- （1）跑走組：以跑跳方式進行跳繩穿梭。
- （2）甩繩組：以牛仔甩繩方式進行跪姿甩繩。



2. 進階：

- （1）跑走組：以跑跳方式進行跳繩穿梭。
- （2）甩繩組：將跳繩反套在腳裸方式，進行單腳甩跳動作。



（二）操作方式：

1. 分兩組，甩繩組、跑動組。

（1）甩繩組：

- A. 單膝跪姿實施單手甩繩。
- B. 需將跳繩綁在腳踝進行原地踩踏甩跳動作。

- （2）跑動組：需穿梭綁腳組，並在時間內成功穿越全班同學。跑動過程不可停下等待（站著／任何停止動作），如兩人同時需穿梭同一甩繩者，需溝通後再行實施穿梭。

2. 活動方式：

- （1）於 2 分鐘內穿梭全班同學。
- （2）如穿越過程鉤到腳，則先跳過該位甩繩者，不得重複單一闖關。



3. 獲勝方式：

- (1) 甩繩組：時間內如能甩動不纏到跑動組的腳即可獲勝。
- (2) 跑動組：需穿梭全班同學即可獲勝。

依能力自行選擇跑動與綁腳組，在此教學目的在於提升學生身體活動量，以及引導學生參與活動的熱身遊戲；也在過程中提升班級凝聚力。

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為判斷跳繩軌跡與穿梭，應設法減低學生穿梭跳繩的心理障礙，方可達到練習效果。可調整的方式有：

- 一、先練習跨跳動作。
- 二、先練習衝刺跨繩動作。
- 三、自行選擇跨跳數目。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

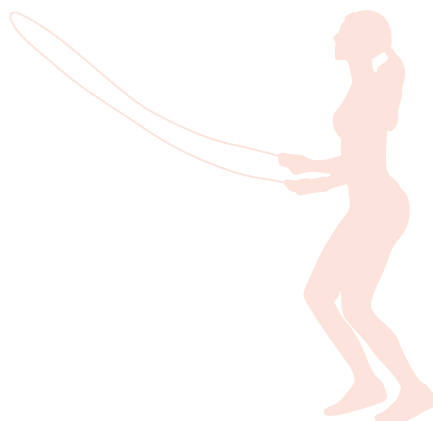
- 一、此活動旨在熱身，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。
- 三、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。

教學情境安排

- 一、合作：該次活動重於提升學生對跳繩的恐懼，以及嘗試跑跳動作，兩組需呈現合作關係，以利整體活動的流暢。
- 二、溝通：該次活動主要達到學生跑動的暖身效果，兩者在跑動過程需不斷透過眼神或是口語進行溝通，以減少相撞之可能。

評量重點

- 一、能與甩繩之同學完成甩繩、跳躍的搭配。
- 二、能順利完成跳繩穿梭動作。



編號：雙人跳繩（入門期）-4

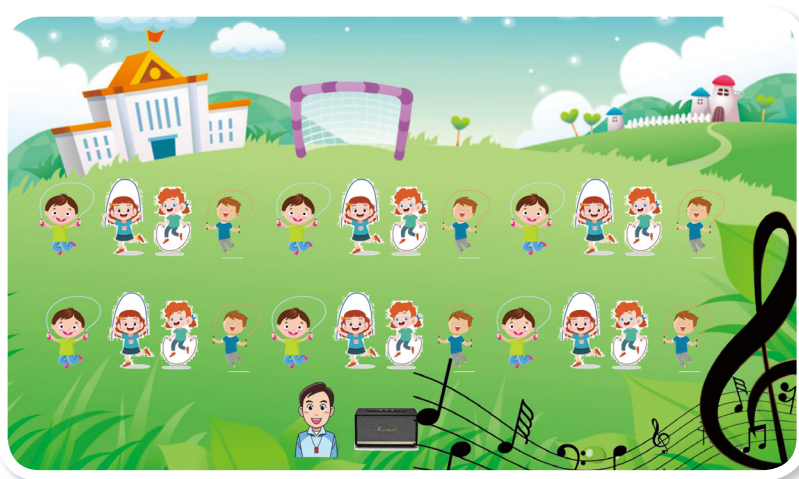
活動目標：能在熱身遊戲中跟隨音樂節拍複習／熟悉甩繩、跳繩動作，並能選擇及展現不同的跳繩動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：GOGO 音樂趴！

二、活動內容：

（一）場地器材布置：



（二）操作方式：「該階段仍屬於獨立操演」：

1. 分組，說明活動操作方式與安全注意事項。
2. 以跳跳繩歌作為 4 拍節奏，在相對的空間中進行換手／方向調整（甩繩操作範例：<https://youtu.be/jkaE5vX8HTw>）。
3. 播放音樂（參考音樂：「跳跳繩歌 <https://www.youtube.com/watch?v=OGonN3Wa47U>」）。
4. 學生依照「教師口語指示、教師示範的動作或自行選擇」來操作動作。

差異化（活動）安排

- 一、允許其使用自己可操作的動作來進行。
- 二、放慢甩繩速度（如：一拍一動改為兩拍一動），使節奏感或協調性較差的學生能順利操作。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

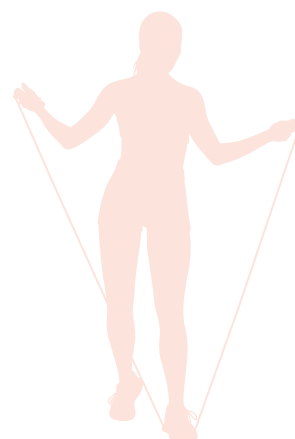
- 一、此活動旨在熱身，教師可在動態性暖身中，了解學生操控跳繩能力，以利未來任務安排。
- 二、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的跳繩動作，並提供教師評量的線索。
- 三、放音樂讓學生實施動作（從觀察模仿＞自由操作）該部分視學生學習情況調整，如教過動作教育模組，該階段學生願意嘗試機率較高，則可持續實施下去，否則依班級視情況調整。
- 四、解構動作：空迴旋、單腳跳、跑步跳、開合跳、踏步跳、舉腿跳、牛仔跳。
- 五、示範流程：從模仿＞觀察＞聽聲音操作＞自我展演。

教學情境安排

差異化練習：在引導後，嘗試讓學生隨著音樂自由操作，該次情境需視班級氛圍，與是否指導過動作教育相關課程而定，以整體教學流程為主。

評量重點

- 一、能跟隨老師指定動作。
- 二、能自行重組 2 ～ 3 種不同的跳繩動作。



編號：雙人跳繩（入門期）-5

活動目標：在多人跳繩的練習中，能跟隨口令調整甩繩和跳躍的動作節奏

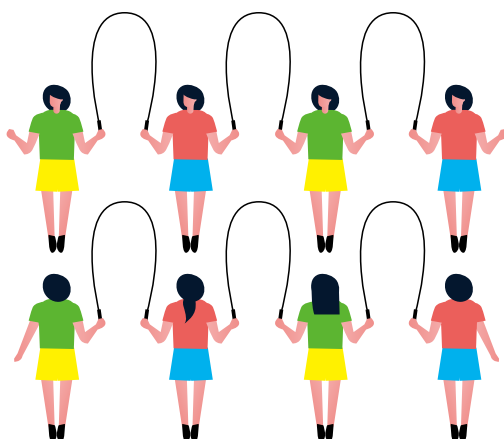
★ 如何進行活動

一、活動名稱：合力甩、齊步跳。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成二列或四列，面對面排列，以利於互相觀看彼此動作。
2. 兩人各持繩子兩端繩把。

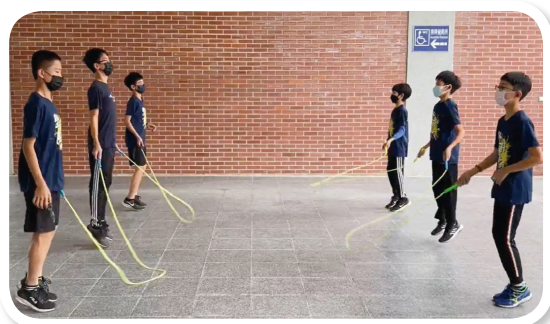


（二）操作方式：

1. 面對面併立站，依據共同口令（預備一甩一、甩一）雙手同時向前空迴旋甩繩練習，兩列互相檢視甩繩節奏是否相同。



2. 加入原地跳躍，依據共同口令（預備一跳、跳），同時向前空迴旋甩繩加雙腳跳躍練習，體驗配合他人甩繩、跳躍的協調性。



差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為配合團隊調整自己甩繩和跳躍節奏的能力，如果學生協調性較差者，可以適時調整練習的任務，調整的方式有：

- 一、減緩口令和動作的速度。
- 二、減少分組人數。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

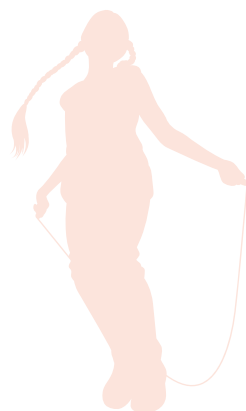
- 一、動作執行是透過繩子甩打在地上的聲音，以明確的甩打節奏，來完成雙人或團體的跳繩動作技能。教師教學時可先採用常用的口令步驟：如預備一甩、跳或 123 一、停等，再讓學生思考如何改變口令，來完成更多不同節奏的動作形式。
- 二、教師可透過小組的節奏問題，來提醒合作的重要性，並且引導學生流暢的整體動作將有助於跳繩動作的成功。
- 三、提問討論：哪些方法可以解決團體中甩繩或跳躍節奏不一致的問題？

教學情境安排

- 一、溝通合作：在練習過程，要與他人建立動作口令默契，每個人要配合團體性的口令，調整自己的動作，才符合任務目標，可能體驗合作的重要性。
- 二、練習：在練習過程中，主要提供大量練習時間讓學生嘗試與討論。

評量重點

- 一、能配合團體口令（特定節奏），調整甩繩和跳躍動作的節奏。
- 二、能與他人合作討論出，共同喊口令、做動作，並完成任務。



編號：雙人跳繩（入門期）-6

活動目標：在兩人二繩和兩人一繩的練習，正確地表現二跳一迴旋與一跳一迴旋的兄弟跳動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：同心協力 I。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人二繩和兩人一繩的併立方式排列（圖 1、圖 2）。
2. 兩人分別各自持繩和共持兩端繩把（圖 1、圖 2）。

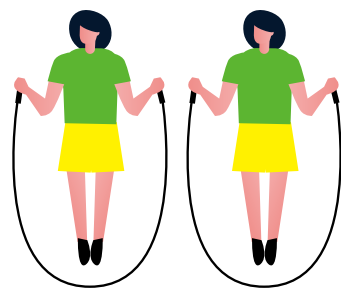


圖 1

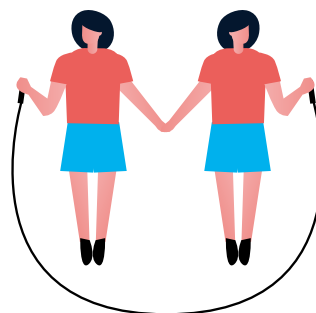


圖 2

（二）操作方式：

1. 兩人一組各持一繩，併立站。
2. 透過共同口令進行同節奏的一跳一迴旋練習，至少能穩定地完成 10 次以上。
3. 再挑戰兩人二繩同節奏的二跳一迴旋練習（跳躍速度的變化），體驗不同跳躍速度是否能維持跳躍節奏的一致性（圖 3）。
4. 發表兩人建立協調默契的方法。
5. 延續上一個活動經驗，嘗試兩人一繩併立站進行同節奏向前一跳一迴旋的兄弟跳動作，體驗外側手甩繩協調的能力，至少能穩定地完成 10 次以上。
6. 互換位置（變換甩繩的外側手），進行兩人一繩向前二跳一迴旋的兄弟跳練習（圖 4）。
7. 挑戰進行兩人一繩向前二跳一迴旋與一跳一迴旋（不停頓）的兄弟跳互換練習。



圖 3



圖 4

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為兩人一繩兄弟跳繩的基本控制能力，如果學生兩人無法同時甩繩和跳躍，調整的方式有：

- 一、同質性能力的組合取代異質性能力。
- 二、由教師引導的口令動作。
- 三、增長繩子長度或調整甩繩速度。
- 四、跳躍動作可以單一動作為主。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

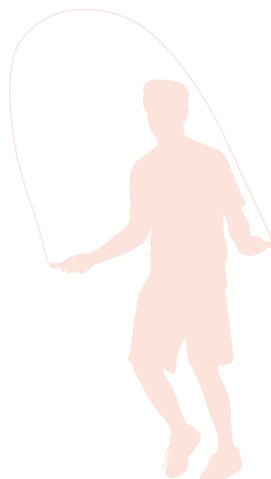
- 一、兩人一繩的學生必須先具備個人一跳一迴旋或二跳一迴旋的基本跳繩能力之外，還要善用手、眼、腳的協調性，配合同伴的動作節奏。教師教學時要引導學生善用外在回饋訊息（教師提供或同儕提供）調整自己的動作協調性動作。
- 二、學生練習時，教師可以透過錄影的外在回饋訊息協助學生找出動作失敗原因，並引導學生思考如何解決兩人共同持繩時動作不一致的情形。
- 三、提問討論：兩人如何建立甩繩和跳躍動作的一致性？

教學情境安排

溝通合作：在練習過程，要與另一人溝通動作口令默契，兩人合作調整甩繩和跳躍動作的一致性，才符合任務目標。

評量重點

- 一、能配合兩人動作口令，調整甩繩和跳躍動作的節奏。
- 二、能與他人合作正確地完成「二跳一迴旋」與「一跳一迴旋」兄弟跳動作。



編號：雙人跳繩（入門期）-7

活動目標：在多人搭配的挑戰練習中，能配合共同節奏成功完成連續甩跳動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：輪轉 bar ～配合挑戰。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

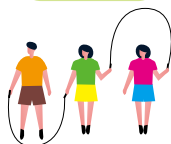
關卡分配區：



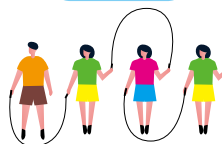
雙人組區



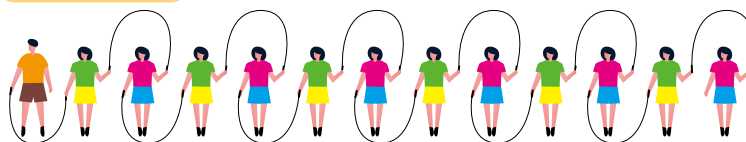
三人組區



四人組區



全班多人組區



（二）操作方式：

1. 教師放相同節拍音樂。

2. 分組關卡挑戰：

（1）雙人：雙人實施兄弟跳 10 次，若成功則可轉換到三人組。

（2）三人：三人同實施兄弟跳 10 次，若成功則可轉換到四人組。

（3）四人：四人同實施兄弟跳 10 次，若成功則可轉換到多人組。

（4）全班：多人組須以五人以上為單位，成功則完整該次任務。

3. 教學引導：

（1）如何將輪轉 bar（兄弟跳）動作結合到小組的展演編排內？

（2）嘗試摸索（個別操演與討論）。

（3）教師引導與提醒。

差異化（活動）安排

人數調整：在互動的情境中，對於能力還未跟上的學生，也能僅實施操繩動作（綠色衣服同學）（如上圖），共同完成團體的遊戲。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、結合先前「音樂趴」的節奏練習，將雙人延伸到三人甚至更多，並以串連方式完成團體操繩動作。

二、此活動旨學習兄弟跳入門，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作難度，確保活動流暢。

三、教師可利用此活動觀察學生是否對兄弟跳有相關經驗，以利後續組別與任務間的調整。

教學情境安排

合作情境：該次活動重於習得母子跳，因此需透過合作模式，以利整體活動的流暢。

評量重點

- 一、基本：能完成雙人組母子跳 10 次。
- 二、進階：能完成多人組母子跳。



編號：雙人跳繩（入門期）-8

活動目標：在團體跳繩情境中能習得相互合作與節奏配合，以及成功地完成共同入繩和出繩的穿梭跳繩動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：GO IN！GO OUT！真有趣！

二、活動內容：

（一）場地器材布置：合適的空間場地，各組之間須保持安全距離。

（二）操作方式：

1. 器材：長繩。

2. 操作方式：

（1）甩繩組：兩人同時甩動一條長跳繩。

（2）跑動組：3～4 人一組。

3. 活動流程：

（1）教師引導期：

A. 繩子落地為單一圈次，由甩繩者先甩動跳繩，老師從旁協助頻率調整。

B. 當老師喊數字 1.2.3. 1.2.3. 循環時，甩繩者需聽老師節奏進行甩繩，喊的數字需與落繩打擊時機相同。

C. 老師喊 1.2.3GO 的時候趕緊穿梭衝過長繩跳繩。

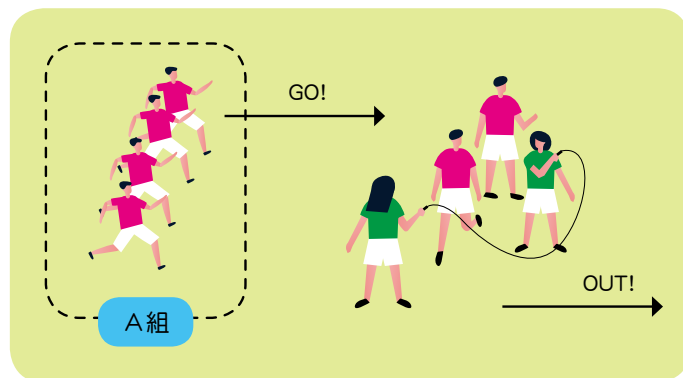
（2）同儕引導期：

A. 同組組員一齊數拍子；甩繩組也跟著同一節奏甩繩。

B-1. 各組領導者喊 1.2.3GO，的時候進長繩跳繩。

B-2. 入繩時，可以在裡面跳 1 下就離開，等熟練了可小組進行挑戰。

C. 各組領導者喊 1.2.3OUT，OUT 的時候離開長繩跳繩。



差異化（活動）安排

一、節拍與甩繩頻率調整：可與甩繩同學，放慢甩繩節奏，並帶領入繩者喊出節拍，以利成功入繩。如：教師到同儕。

二、任務難度調整：可先採用 3 人小組方式（2 人甩繩、一人入繩的遊戲），減緩學習者對入繩與出繩的障礙；由此再循序增加人數與跳繩長度。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、此活動旨在培養孩子團體節奏數拍能力，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的節奏組合難度，確保活動的流暢性。

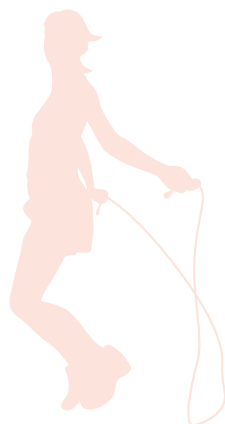
- 二、教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。
- 三、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。

教學情境安排

合作挑戰情境：該次活動重於習得團體與節奏的敏銳度，因此需透過合作模式，以利整體活動的流暢。

評量重點

- 一、基本：能團體共同進入長跳繩內。
- 二、進階：能團體共同進入長跳繩內，並完成 GO IN 與 GO OUT ！



編號：雙人跳繩（入門期）-9

活動目標：在空迴旋的練習中熟悉跳繩繩感，並能流暢地完成不同軌跡的甩繩動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：牛仔系列：牛仔甩繩 & 牛仔很忙。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 合適的空間場地，人與人之間須保持安全距離。
2. 每個學生手持適合自己的跳繩。

(二) 操作方式：

1. 器材：一人一繩。

2. 操作方式：

(1) 能跟隨老師的動作，以單手拿兩個握柄，用慣用手／非慣用手自甩自跳進行遊戲。

(2) 分組（2～3 人一組）。

(3) 口訣板的協助。

(4) 分組觀察與操作。

3. 操作動作：

直升機（頭上迴旋）



左或右手持繩以手腕為軸心，在頭上畫圓迴旋

側迴旋



在身體左右側，以肩或肘為軸心利用腕甩繩

交叉迴旋



左側及右側空迴旋合併實施，以 8 字形甩繩迴旋

掛肩迴旋



繩由體前和體後空迴旋做 8 字迴旋，腳步不限制

水平迴旋自甩自跳



單手操繩，上下甩繩

掃地機器人



手持繩迴旋切過腳下，迴旋時身體向前彎曲，手臂下垂與膝同高



差異化（活動）安排

動作調整：

- 一、因自己可能會有盲點看不到自己需改進之地方，可利用小組方式互相幫忙觀察、提醒，以達到最佳化學習效果（分組以 2～3 人為一組）。
- 二、教師分析講解完動作後，行間巡視學生操作的狀況，視情況給予相對應之回饋。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

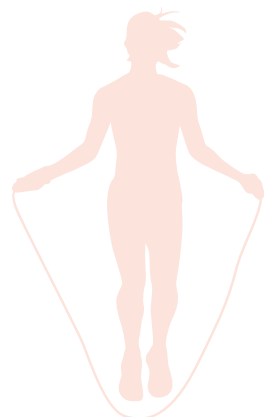
- 一、此活動旨在基本繩感的練習，教師宜評估學生的能力回饋各部位動作操作，確保學生安全快樂的學習。
- 二、教師可利用此活動觀察學生對於不同任務的回饋，以教導學生學習有效的回饋。
- 三、在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試說出自己的想法，並提供教師評量的線索。
- 四、活動過程中，手腕的甩繩、身體的協調是跳繩的重點，有效的回饋可以幫助學習更有效率，此課程主要幫助學生往後可以有自主學習的能力。

教學情境安排

- 一、挑戰：除了完成動作外，動作的流暢度、細膩度等也希望能更加純熟。
- 二、溝通：該練習在於提升學生溝通協調能力，鼓勵同儕間相互溝通（觀察同學），觀察者可以學會回饋，持繩者學會接受建議。

評量重點

- 一、基本：
 - （一）能安全地完成教師安排任務。
 - （二）觀察者給予回饋。
- 二、進階：
 - （一）觀察者給予有效的回饋。
 - （二）能順暢完成教師安排任務。



編號：雙人跳繩（入門期）-10

活動目標：在雙人跳繩挑戰遊戲中，能與夥伴搭配完成挑戰任務（移動、特定雙人跳繩動作）

★ 如何進行活動

一、活動名稱：與「繩」同行。

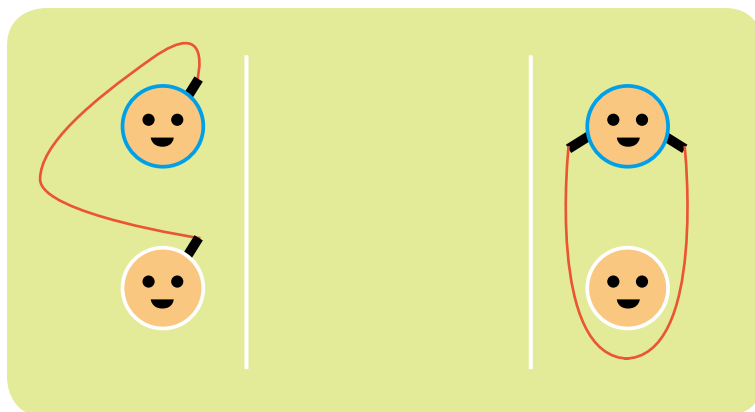
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 雙人繩。
2. 圓盤。

（二）操作方式：

1. 兩人一條跳繩各持一邊，一人在繩內一人在繩外。以單側迴旋形式前進。
2. 抵達指定區域後，進行母子跳 10 下。
3. 完成母子跳指數後，再以相同形式返回，但在繩內的人則換另一位。



差異化（活動）安排

不以時間快慢作為勝負依據，而以「成功率」來給分，降低時間限制的壓力，使學生能依照自己的配速來提高動作的成功率。去程零失誤得 1 分、母子跳零失誤得 1 分，回程零失誤得 1 分。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在培養雙人跳繩所需要的（節奏、空間相對位置）搭配，教師宜評估學生彼此默契，鼓勵學生針對可能的影響因素進行調整，提高動作流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生對進出繩的概念及熟練度。

教學情境安排

- 一、挑戰：以兩人一繩形式行進間甩動，考驗彼此默契。
- 二、溝通：此練習在提升兩人的甩繩節奏，尋找適合兩人的甩繩速度。

評量重點

- 一、能完成兩人一繩形式甩繩行進。
- 二、能完成母子跳。

編號：雙人跳繩（入門期）-11

活動目標：在五人一組一人持跳繩的練習中，能掌握甩繩節奏並流暢地完成進出繩的母子跳動作

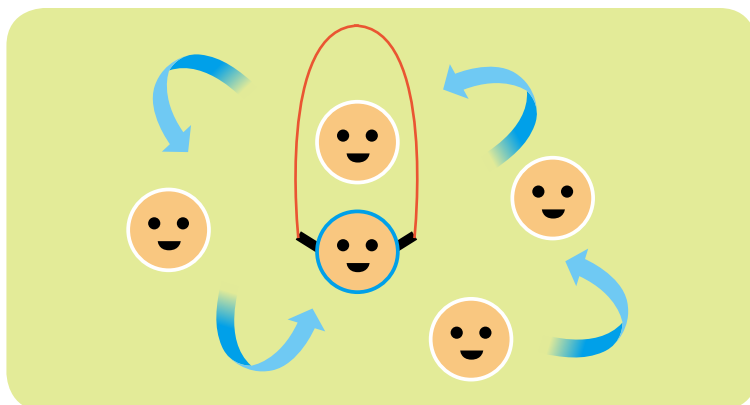
★ 如何進行活動

一、活動名稱：旋轉木馬。

二、活動內容：

操作方式：

- （一）五人一組，一人持跳繩，其他四人環繞持繩者（保持安全距離）。
- （二）甩繩後，外圍四人輪流進出繩，以繞圓方式進行（甩繩者不動）。



差異化（活動）安排

甩繩速度依學生能力能選擇一拍一下或兩拍一下。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、教師說明挑戰任務之後可簡單複習母子跳的進出繩技巧與時機。
- 二、練習剛開始可允許同學依序嘗試，熟練後鼓勵同學逐步減少（或固定）每位同學入繩與出繩的「間隔時間」，增加難度，同時也建立展演所需的時間控制概念。

教學情境安排

透過動態情境，增加學生判斷進出繩的最佳時機，且透過圓形走位，瞭解與繩的安全距離。

評量重點

能合力完成母子跳進出繩 8 次（每人 2 次）。

編號：雙人跳繩（入門期）-12

活動目標：在隨機配對夥伴的兩人一繩挑戰活動中，能與不同搭檔一起流暢地表現前迴旋兄弟跳連續動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：齊力 GO！

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班進行自主配對組合，以兩人一組、兩人一繩的併立方式（圖 1）進行挑戰活動。
2. 兩人分別共持兩端繩把（圖 1）。

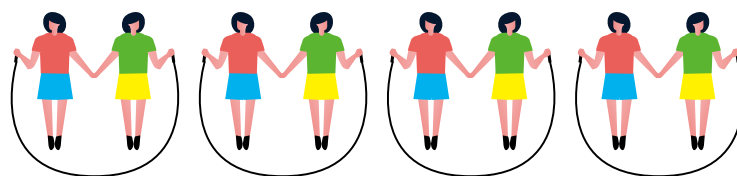


圖 1

（二）操作方式：

1. 教師說明挑戰賽方法：在 1 分鐘內，能和其他人共同完成兩人一繩前迴旋兄弟跳連續（兩人自主決定跳躍方式），成功 10 下即可得 20 分，不足 10 下，每下 2 分（圖 2）。
2. 每人有 5 次換組得分機會，自己要記住自己的得分情形。依照教師口令或哨音先進行找同伴時間（10 秒）－挑戰時間（1 分鐘）－休息（10 秒）。
3. 挑戰結束後，統計全班挑戰成果。
4. 分享得高分的技巧。



圖 2

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點在短時間內，建立與他人合作共持一繩進行同節奏跳躍的協調能力。如果學生無法配合他人節奏完成連續跳躍，調整的方式有：

- 一、同質性能力的組合提供較多挑戰時間，進行組內默契建立。
- 二、降低挑戰任務，如連續完成 5 下即可。



★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、挑戰活動的任務，是要讓學生在有限的 10 秒內，快速與他人建立協調性完成連續併立跳的任務，將學會的技能，隨機與不同人的合作中進行自主性的調整。
- 二、教師可以在學生進行自主配對時，觀察學生在一分鐘內如何與不同人建立默契的技巧，並利用最後學習反思時間，分享自己的得分策略。

教學情境安排

動作挑戰：要隨機和不同的 5 個人，完成挑戰任務。

評量重點

- 一、能和不同的 5 個人完成兩人一繩前迴旋兄弟跳連續動作。
- 二、能在挑戰任務中，與他人合作完成任務。



四、學習活動融入課程規劃之案例：雙人跳繩（入門期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	教材核心問題	如何共同完成雙人表演？ 1. 如何使動作節奏一致？ 2. 如何提高兩人配合過繩的成功率？ 3. 如何進行編排的變化（如：方向、高度、環境利用）。
	學習內容	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
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。 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。 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。		
學習目標		1. 樂於課堂學習並積極參與，且能與同學共同合作學習（2c-II-2, 2c-II-3）。 2. 能理解甩繩與跳躍間的關係並正確且安全的進行跳繩活動（1c-II-1, 1d-II-1）。 3. 能選擇適合自己的跳繩並安全完成教師指定跳繩動作（3c-II-1, 4c-II-2）。 4. 能理解跳繩運動與全人健康的關係，自主安排自己的跳繩運動計畫且執行（4c-II-2, 1c-II-1）。 5. 能將所學的跳繩技能進行串聯，並能搭配音樂進行簡易性表演（3c-II-1, 1c-II-1）。		

（二）單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	兩人一繩的模仿遊戲。	兩人一繩的穿越跳繩遊戲。	能實施二人一繩單側迴旋跳。	能以多人、兩人持繩完成連續前迴旋併立跳。	建立兩人甩繩默契及子母跳基本能力。	加強子母跳進出繩之概念。
選用之教學活動參考案例	雙人跳繩（入門期）-1 雙人跳繩（入門期）-4	雙人跳繩（入門期）-1 雙人跳繩（入門期）-2 雙人跳繩（入門期）-8	雙人跳繩（入門期）-2 雙人跳繩（入門期）-3 雙人跳繩（入門期）-8	雙人跳繩（入門期）-5 雙人跳繩（入門期）-6 雙人跳繩入門期）-12	雙人跳繩（入門期）-4 雙人跳繩（入門期）-7	雙人跳繩（入門期）-4 雙人跳繩（入門期）-7 雙人跳繩（入門期）-11

(三) 單元學習目標：以第三學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	教材 核心 問題	如何共同完成雙人表演？ 1. 如何使動作節奏一致？ 2. 如何提高兩人配合過繩的成功率？ 3. 如何進行編排的變化（如：方向、高度、環境利用）？
	學習內容	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。		
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。 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。 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。		
學習目標		1. 能完成課堂學習活動並積極參與，且能在小組活動中提議個人想法與合作學習（1c-III-1, 1c-III-2）。 2. 能分享參與跳繩展驗後的經驗，並能說出參與活動對自身健康的效益（2d-III-1, 1c-III-2）。 3. 能延伸甩繩與跳躍間的關係，並評估正確且安全的跳繩動作，進行技能串聯編排遊戲（1d-III-1, 1c-III-1）。 4. 能理解跳繩運動與全人健康的關係，並發展出自己的跳繩運動計畫且執行（4d-III-3, 1c-III-2）。 5. 能應用所學的跳繩技能進行串聯，並組織跳繩動作與音樂的搭配來進行簡易性的跳繩展演（3c-III-3, 1c-III-2）。		

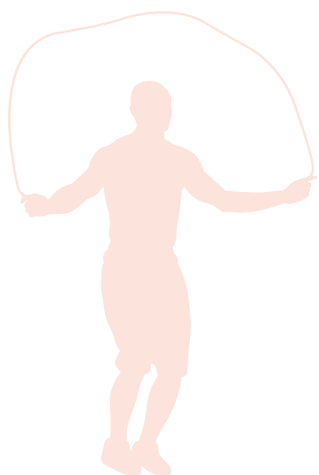
(四) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	能掌握跳繩穿梭要領。	能掌握同時甩繩動作要領。	能掌握雙人一跳一迴旋動作要領。	能理解雙人互相配合的跳躍、甩繩節奏。	能依自身能力完成跳繩組合動作。	能依自身跳繩能力進行簡易展演活動。
選用之教學活動參考案例	雙人跳繩（入門期）-1 雙人跳繩（入門期）-8	雙人跳繩（入門期）-2 雙人跳繩（入門期）-5	雙人跳繩（入門期）-3 雙人跳繩（入門期）-6	雙人跳繩（入門期）-7 雙人跳繩（入門期）-9	雙人跳繩（入門期）-4 雙人跳繩（入門期）-13	雙人跳繩（入門期）-13

肆、雙人跳繩教材示例：發展期

一、分期目標：雙人跳繩

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
雙人跳繩	樂於跟隨教師指示，體驗不同繩的遊戲。以雙人進行簡易的互動遊戲（例如：你甩我跳、繩索過山洞等）。	能根據教師建議在繩的遊戲，完成雙人配合性質的繩的遊戲，配合性質（例如：二人一繩單側迴旋跳）、跳躍性質（例如：兄弟跳）等。 在與同伴練習簡易聯合性動作的情境中，能觀賞／賞析並給予彼此回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中辨別動作正確性，與接受夥伴回饋情境下，學習雙人配合動作（例如：兄弟跳、單側迴旋、一跳二迴旋等）。 能根據教師提示，與夥伴將動作進行選擇與重組，並且在展演情境中，能嘗試介紹編排招式。 在展演情境中，能以觀眾角色欣賞表演，並討論所觀看的編排。	能在雙人合作學習的情境中，將先前所學個人與雙人技能，進行組合性的編排。 在模擬表現性的舞臺情境中（1分30秒），創造雙人互動的跳繩動作，並將所學的跳繩技能進行組合。 在展演情境中，夥伴能以觀眾角色觀賞／賞析表演，給予回饋／評價。	能在雙人合作學習的情境中，進行混合的組合性的編排。 能在模擬跳繩比賽的情境中（2分鐘），將所學的技能結合先前雙人互動動作，以及5招以上個人招式的聯合性動作。 在展演情境中，夥伴能以觀眾角色賞析表演，給予回饋／評價。



二、雙人跳繩（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
雙人跳繩（發展期）-1	出入自如	在兩人一繩和一人一繩的探索練習中，理解並展現恰當的入繩、出繩跳躍時機和要領。	92
雙人跳繩（發展期）-2	同心協力 II	在兩人一繩的探索情境中，理解並恰當地做出不同迴旋方式兄弟跳入繩、出繩的時機。	94
雙人跳繩（發展期）-3	穿梭自如	能在兩人二繩和兩人一繩的練習中展現流暢地兩人站立位置改變。	96
雙人跳繩（發展期）-4	GOGO 音樂趴 II	能在熱身活動中跟隨音樂節奏，根據教師指示或自行選擇跳繩動作，並做出流暢動作展演。	98
雙人跳繩（發展期）-5	合作無間	在兩人一繩的練習情境中，表現流暢的前迴旋兄弟跳入繩、跳繩和出繩的動作。	100
雙人跳繩（發展期）-6	逆向操作	了解前後迴旋入繩的異同，並能在兩人一繩的練習中展現流暢的後迴旋入繩、跳繩和出繩動作。	102
雙人跳繩（發展期）-7	移形換影	瞭解兩人一繩位置變化的基本概念，並在雙人跳繩練習中利用換位與換把完成不同的雙人甩跳動作。	104
雙人跳繩（發展期）-8	創意大絕配	能在雙人跳繩展演活動中，編創並展演兩人一繩兄弟跳入繩、跳躍和出繩的組合動作。	106
雙人跳繩（發展期）-9	完美時刻	能與同伴合作進行雙人跳繩表演動作的重新組合（創作）與紀錄，持續練習獲得最佳的動作展演，並欣賞他人的展演之美。	108
雙人跳繩（發展期）-10	我是繩索表演家	能在聯合展演的活動中，根據所選擇的表演條件進行跳繩動作組合的排練與展演，並在擔任觀賞者時給予正向的回饋。	110

三、素養導向學習活動：雙人跳繩（發展期）

編號：雙人跳繩（發展期）-1

活動目標：在兩人一繩和一人一繩的探索練習中，理解並展現恰當的入繩、出繩跳躍時機和要領

★ 如何進行活動

一、活動名稱：出入自如。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人一繩和一人一繩的併立方式排列（圖 1、圖 2）。
2. 兩人共持兩端繩把和一人持繩（圖 1、圖 2）。

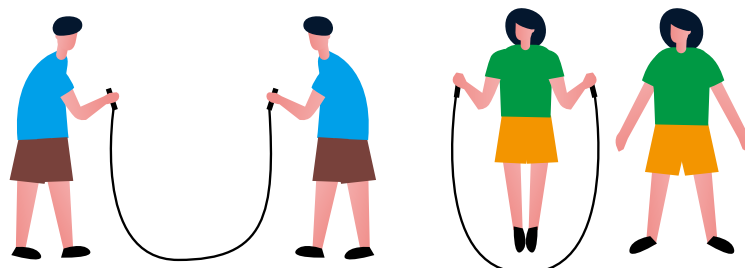


圖 1

圖 2

（二）操作方式：

1. 兩人共持一繩，面對面站立，以同側手進行向前空迴旋甩繩，確定向前側為外側手，向後方為內側手。（圖 3）
2. 練習向前空迴旋甩繩時、內、外側手輪流甩繩的流暢性。
3. 建立甩繩默契後，由一人向前甩繩一跳一迴旋，另一人從前側身入繩，成側身跳躍（前母子跳），側身出繩；再從後方側身入繩（後母子跳），側身出繩。體驗不用繩時，入繩和出繩時機的掌握（圖 4～圖 6），完成一輪後再換人甩繩、出入繩。
4. 兩人討論後發表入繩或出繩的時機為何。



圖 3



圖 4

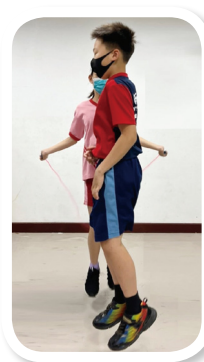


圖 5



圖 6

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為掌握兩人兄弟跳繩的出、入繩動作技能，需要結合持繩手、繩子迴旋方向，以及繩子著地的三要素決定入、出繩時機。如果學生無法結合三要素做出正確的判斷，應放慢甩繩的速度，利於學生判斷繩出、入繩時機。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

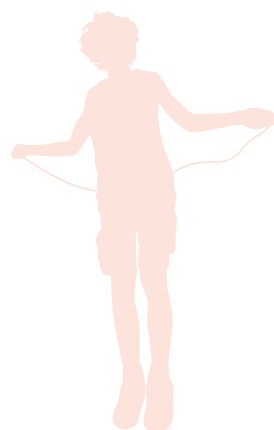
- 一、此準備活動主要是透過探究的歷程，協助學生統整之前的學習經驗，教師也可以先進行第二個活動複習舊經驗（母子跳），再進行甩繩手與迴旋方向的關係統整。
- 二、引導學生可以利用口令「1（繩子觸地）、進」、「跳、出（繩子向後迴旋）」作為出、入繩時機。
- 三、提問討論：如何判斷入繩或出繩的時機？

教學情境安排

- 一、問題探究：從甩繩以及出、入繩的體驗活動中，統整正確出、入繩的相關要素。
- 二、分組討論：從探究歷程中，共同討論歸納成功出、入繩的時機。

評量重點

- 一、能說出雙人繩中甩繩手和迴旋方向的關係。
- 二、能表現正確出、入繩的跳躍時機。



編號：雙人跳繩（發展期）-2

活動目標：在兩人一繩的探索情境中，理解並恰當地做出不同迴旋方式兄弟跳入繩、出繩的時機

★ 如何進行活動

一、活動名稱：同心協力 II。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人一繩的併立方式排列（圖 1、圖 2）。
2. 兩人分別共持兩端繩把（圖 1、圖 2）。

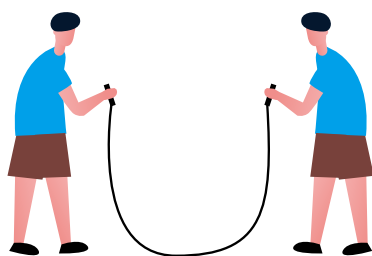


圖 1

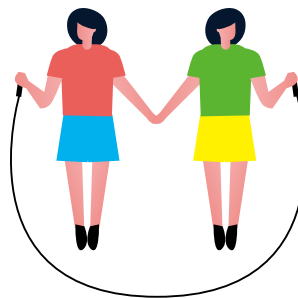


圖 2

（二）操作方式：

1. 先複習兩人一繩兄弟跳入繩和出繩的要領。
2. 兩人共持一繩，面對面站立，以外側手進行向後空迴旋甩繩，思考入、出繩的時機為何（圖 3）。
3. 複習兩人一繩併立站，外側手拿繩再放在身前預備，進行原地向後二跳一迴旋兄弟跳動作（圖 4）。
4. 結合兩個動作經驗，兩人一起討論後迴旋入繩或出繩的時機為何。



圖 3



圖 4

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為探究後迴旋甩繩方向入、出繩的時機。如果學生無法順利表現原地後迴旋跳繩動作，可採同質性分組，加強後迴旋跳繩能力。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此準備活動是延續上一節課的入、出繩動作技能的學習遷移活動，希望學生從同樣形式的探究活動中，發現不同迴旋方向的甩繩動作的入、出繩動作的變化。教師的角色仍以引導學生思考取代直接給答案，以利於下一個活動的銜接。

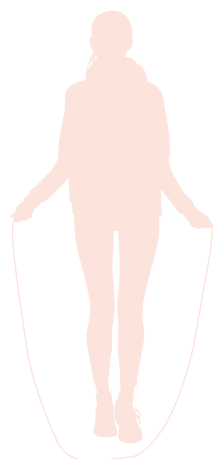
- 二、分組時，教師可以嘗試讓學生跟不同同伴配對，培養學生熟練動作調適的能力。
- 三、引導學生可以利用口令「1（繩子觸地）進」、「跳、出（繩子向前迴旋）」作為動作參考。
- 四、提問討論：不同方向的甩繩方式，如何判斷入繩或出繩的時機？

教學情境安排

- 一、問題探究：結合上一節課的動作要領，探究不同甩繩方向入、出繩的活動，以利於掌握關鍵要領。
- 二、提問與討論：從探究歷程中，共同討論歸納成功出、入繩的時機。

評量重點

- 一、能理解甩繩迴旋方向與入、出繩的時機。
- 二、能正確表現原地兄弟跳後迴旋動作。



編號：雙人跳繩（發展期）-3

活動目標：能在兩人二繩和兩人一繩的練習中展現流暢地兩人站立位置改變

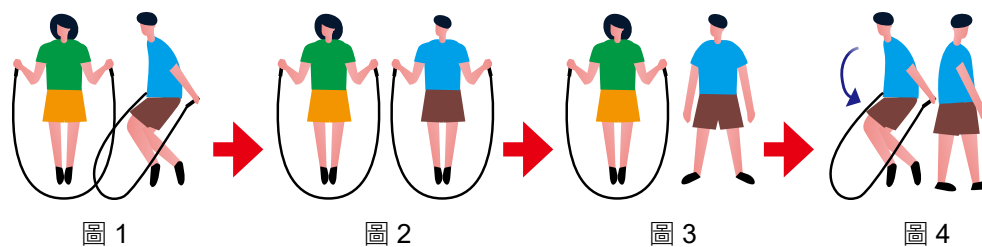
★ 如何進行活動

一、活動名稱：穿梭自如。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人二繩和兩人一繩的併立方式排列（圖 1、圖 3）。
2. 兩人分別各自持繩和一人持繩，練習時能隨時改變跳躍位置（圖 2、圖 4）。



（二）操作方式：

1. 知道雙人跳繩中，兩人位置關係的變化，是動作展演創作的重要因素，可以結合母子跳和兄弟跳的學習經驗，展現雙人跳中位置和跳躍方向的變化。
2. 進行兩人一組，兩人二繩，一人保持正面二跳一迴旋，另一人在旁邊先從正面二跳一迴旋，再變成轉身 90 度的二跳一迴旋，形成不同時間的交錯甩繩跳躍 10 次後，再跳回正面二跳一迴旋（圖 5～圖 7）。
3. 挑戰活動：進行兩人一組，一人甩繩二跳一迴旋，一人從前側身入繩，成母子跳後，再迅速轉身朝前跳躍。之後順勢向左側跳一步喊一聲「換」，以外側手交換甩繩，變成兄弟跳，練習跳躍位置和方向變化的應用（圖 8～圖 10）。
4. 兩人討論其他位置關係變化的方法。



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8



圖 9



圖 10

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為雙人跳繩位置（空間關係）的體驗，以擴增動作組合的多元性。如果學生無法有效因應位置改變有效的應變反應，調整的方式有：

- 一、徒手進行動作口令的默契和，再嘗試持繩的練習。
- 二、增加繩子長度，增加反應時間，也可以增加兩人跳躍的距離。
- 三、只進行活動一，不進行挑戰活動。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

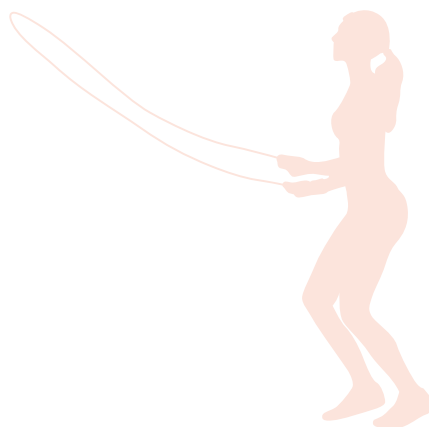
- 一、此活動是作為創作展演的準備，學生必須能因應位置關係變化，決定兩人持繩的方式。教師應該提醒學生雙人跳繩的變化和成功，仍要以兩人間合作的動作默契為主，也是動作成功和流暢的關鍵。
- 二、教師應鼓勵學生嘗試不同的位置變化，並透過試驗（書寫記錄），評估此動作的可行性。
- 三、提問討論：雙人跳繩的位置變化與持繩方式如何配合？

教學情境安排

- 一、動作挑戰：統整之前學習經驗，靈活變化持繩者和戰力關係。
- 二、溝通合作：能從挑戰活動中，理解建立動作默契的重要性。

評量重點

- 一、能理解雙人繩，兩人位置關係如何改變和調整。
- 二、能流暢地改變雙人繩的位置關係變化。



編號：雙人跳繩（發展期）-4

活動目標：能在熱身活動中跟隨音樂節奏，根據教師指示或自行選擇跳繩動作，並做出流暢動作展演

★ 如何進行活動

一、活動名稱：GOGO 音樂趴 II。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 音響。
2. 個人跳繩。

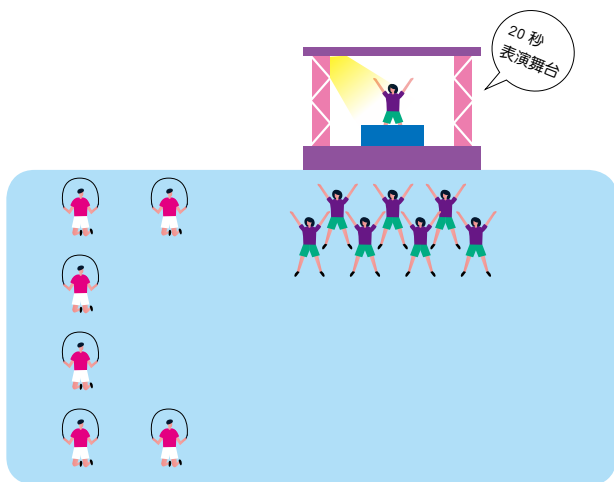
（二）操作方式：

1. 教師帶領：

- （1）兩拍一下單迴旋。
- （2）一拍一下單迴旋。
- （3）左右開合跳。
- （4）併腿左右跳。
- （5）前後弓箭步跳。
- （6）大腿舞。

2. 學生創作：

- （1）提供學生 20 秒的展演時刻。
- （2）以循環方式讓學生可在固定 20 秒的時間，由小組同學示範動作，其他學生跟隨一起動作。
- （3）進階：教師可視情況，讓學生嘗試雙人或是多人的跳繩展演活動。



差異化（活動）安排

一、場地調整：可根據場地環境的不同，調整不同組合。

二、動作調整：可以根據實際教學現場調整動作難易度，達到適合學生的組合動作。

三、任務調整：

（一）教師中心：由教師操作學生模仿。

（二）學生中心：允許學生選擇自己會的動作，並由學生輪流帶領同學跟隨選擇或自創的動作，如：牛仔甩、盾牌甩、單迴旋等。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

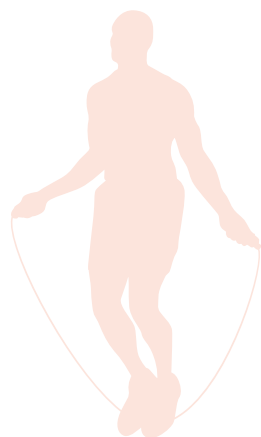
- 一、此活動旨在熱身與複習，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。
- 二、教師可透過音樂節奏的引導，讓學生先模仿教師動作，再循序讓學生以雙人跳繩方式實施跳繩展演，並能仔細觀察並搭配音樂的節奏來跟隨／模仿他人（老師、同學）的跳繩動作。
- 三、此活動進行期間，教師須持續關注學生操作狀況。
- 四、此活動透過音樂的配合，教師可引導學生讓學生自主輪流帶繩操。

教學情境安排

包含式練習：先提供動作素材，之後允許學生從中選擇操作，或允許學生跟隨節奏來執行自己創造動作。

評量重點

- 一、基本：能夠跟上教師的動作，並跟著操作。
- 二、進階：能在展演時間內流暢的做出自己會的動作（3種以上）。



編號：雙人跳繩（發展期）-5

活動目標：在兩人一繩的練習情境中，表現流暢的前迴旋兄弟跳入繩、跳繩和出繩的動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：合作無間。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人一繩的併立方式排列（圖 1～圖 3）。
2. 兩人分別以外側手共持兩端繩把（圖 1～圖 3）。

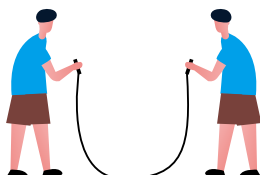


圖 1

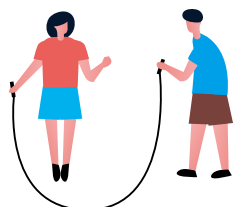


圖 2

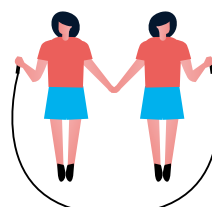


圖 3

（二）操作方式：

1. 兩人一組，知道雙人跳繩是由入繩、跳繩和出繩三要素組合。入繩時需要注意甩繩手和迴旋方向的配合，以外側手前迴旋的入繩方式最簡單，入繩的時機以繩子向前迴旋觸地後立即入繩，進行下一次跳躍。
2. 利用準備活動的經驗，進行兩人一繩輪流入繩向前二跳一迴旋練習，入繩跳數次後再換人入繩練習（圖 4、圖 5）。
3. 進行兩人一繩同時入繩向前二跳一迴旋練習（圖 6）。
4. 知道出繩時機為完成前迴旋跳躍後，外側手順勢由後向前內側甩繩，身體向後轉 90 度向外側走（或跳）一步即可以出繩。
5. 進行兩人一繩兄弟跳，輪流練習一人入繩向前二跳一迴旋，再出繩動作。
6. 挑戰兩兩人一繩兄弟跳同時入繩向前二跳一迴旋，再同時出繩動作（圖 7、圖 8）。



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為學習雙人兄弟跳繩的完整三步驟，動作的流暢性需植基在兩人動作節奏的一致性和默契。如果兩人無法順利完成，調整的方式有：

- 一、先練習一人的完整動作流程，再換人練習。
- 二、採同質性分組，利於檢視不同能力組別之特殊需求。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

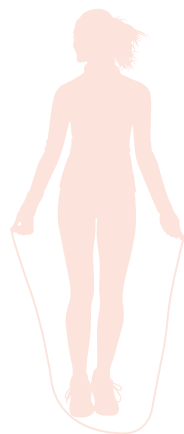
- 一、此練習活動是雙人兄弟跳繩三種形式的基本動作，教師可以引導學生善用準備活動的入、出繩時機要領，以及已具備的基本跳繩技能，完成學習任務。練習過程，應善用互評方式，找出失敗原因，做為下一次練習的調整參考。
- 二、提問討論：成功完成兄弟跳繩三種形式動作的要領為何？

教學情境安排

- 一、動作練習：依據教師提供的動作要領，反覆練習，提升動作的協調性和穩定度。
- 二、溝通合作：兩人之間要互相配合，共同找出失敗原因，並參考教師指示調整動作。

評量重點

- 一、能理解雙人兄弟跳繩基本動作的要領，並能檢視自己和他人動作的正確性。
- 二、能與他人合作正確表現雙人兄弟跳繩三種形式的基本動作。



編號：雙人跳繩（發展期）-6

活動目標：了解前後迴旋入繩的異同，並能在兩人一繩的練習中展現流暢的後迴旋入繩、跳繩和出繩動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：逆向操作。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人一繩的併立方式排列（圖 1～圖 3）。
2. 兩人分別以外側手共持兩端繩把（圖 1～圖 3）。

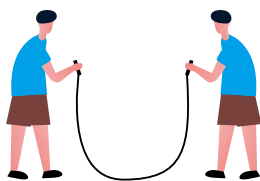


圖 1

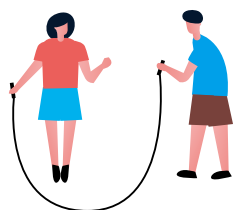


圖 2

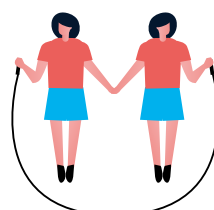


圖 3

（二）操作方式：

1. 知道雙人跳繩後迴旋入繩與前迴旋入繩一樣，都是繩子觸地後，順著繩子往前往上時順勢入繩。
2. 連結準備活動的經驗，進行兩人一繩外側手向後空迴旋甩繩，輪流入繩二跳一迴旋跳數次後，再換人入繩練習（圖 4、圖 5）。
3. 熟練時，再進行二人一繩同時後迴旋入繩二跳一迴旋動作練習（圖 6）。
4. 應用之前學過的出繩時機進行兩人一繩兄弟跳後迴旋入繩、二跳一迴旋與出繩的自主練習。
5. 兩人討論後歸納前迴旋與後迴旋入、出繩的異同。



圖 4



圖 5



圖 6

差異化（活動）安排

任務調整：此活動重點為應用前一節課的學習經驗，遷移至後迴旋兄弟跳。如果學生無法順利完成後迴旋三步驟動作，調整的方式有：

- 一、採同質性分組，利於檢視不同能力組別之特殊需求。
- 二、減少跳繩次數，增加入、出繩練習次數。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

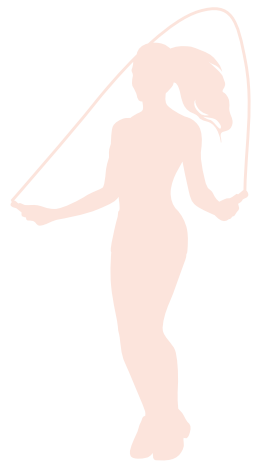
- 一、此活動是前一節雙人兄弟跳前迴旋基本動作的學習遷移，教師可以引導學生統整前一節課與準備活動的入、出繩時機要領，以及已具備的後迴旋基本跳繩技能，完成學習任務。練習過程，除了善用互評方式，找出失敗原因，也可以讓學生自主決定想要強化的練習形式，增加成功經驗為主。
- 二、提問討論：兄弟跳前迴旋與後迴旋入、出繩的要領有何異同。

教學情境安排

- 一、動作練習：依據教師提供的動作要領，反覆練習，提升動作的協調性和穩定度。
- 二、探究：兩人自主決定決定入、初繩的形式，透過討論，發現不同迴旋方式的入、出繩要領的差異。

評量重點

- 一、能理解雙人兄弟跳繩不同迴旋方式入、出繩的動作要領差異。
- 二、能與他人合作正確表現雙人兄弟跳繩後迴旋的基本動作。



編號：雙人跳繩（發展期）-7

活動目標：瞭解兩人一繩位置變化的基本概念，並在雙人跳繩練習中利用換位與換把完成不同的雙人甩跳動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：移形換影。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：雙人繩。

（二）操作方式：

1. 以兄弟跳為主軸，透過簡單換位建立一套基礎花式動作。
2. 動作流程如下：

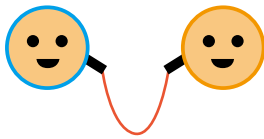


圖 1

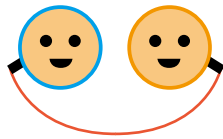


圖 2

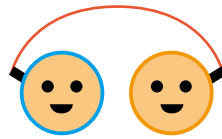


圖 3

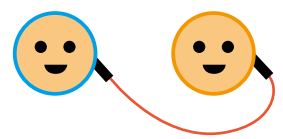


圖 4

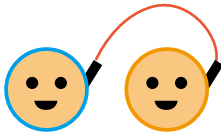


圖 5

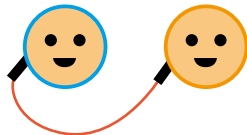


圖 6

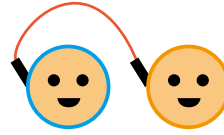


圖 7

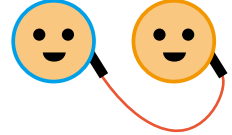


圖 8

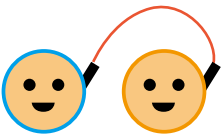


圖 9

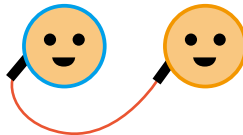


圖 10

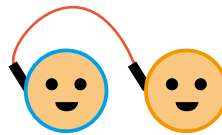


圖 11

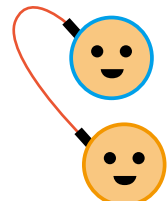
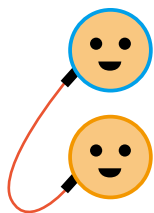
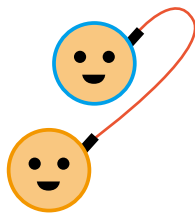


圖 12



握把換手（前位）

圖 13



握把換手（後位）

圖 14

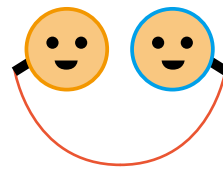


圖 15

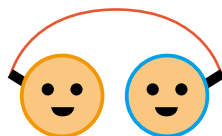


圖 16

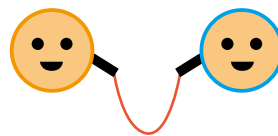


圖 17

差異化（活動）安排

依照能力不同，學生可選擇基本的前後站位同步甩、進階的左右換位。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

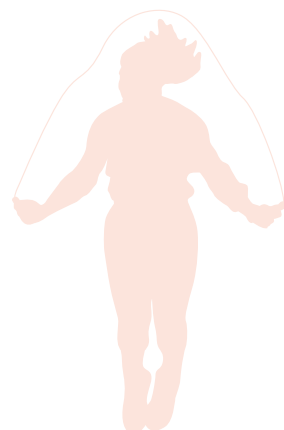
- 一、教師可利用此「移形換位」挑戰活動建構學生雙人繩換位之概念，先以基礎的兄弟跳開始，逐步加入兩人左右換位，形成兩人一繩位置變化的花式展演變化。
- 二、可依班級氣氛安排練習的方式，如：
 - （一）分組比賽，看哪一組可以在最少時間完成學習挑戰任務。
 - （二）小組自主挑戰，依教師所提供的動作（圖卡）挑戰各種兩人一繩的變化。

教學情境安排

學生能嘗試不同方位的換位，找出換把的基本概念。

評量重點

能完成不同難度之兩人繩換位動作。



編號：雙人跳繩（發展期）-8

活動目標：能在雙人跳繩展演活動中，編創並展演兩人一繩兄弟跳入繩、跳躍和出繩的組合動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：創意大絕配。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班分成兩人一組，以兩人一繩的併立方式排列。
2. 兩人自主決定持繩方式。
3. 分組展演時，可以依人數進行全班共賞或是分組共賞。

（二）操作方式：

1. 理解教師歸納的創作活動參考示例。



動作流程	第一式	第二式	第三式
預備動作			
出、入繩變化	同進同出	輪流進出	同進、不同出 不同進、同出
跳躍變化	二跳一迴旋	一跳一迴旋	二種輪流
結束動作	在繩內靜止	在繩外靜止	二人不同靜止動作

2. 兩人利用學習單討論並寫下入、出繩和跳躍流程的分配動作組合，再試作、調整。
3. 進行全班分組輪流展演或分組輪流展演。

差異化（活動）安排

任務調整：此活動為學生分組創意組合的展演活動，為了順利完成展演任務，調整的方式有：

- 一、允許學生自主決定要展現的組合動作次數。
- 二、允許有動作失敗次數（1～3次）。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

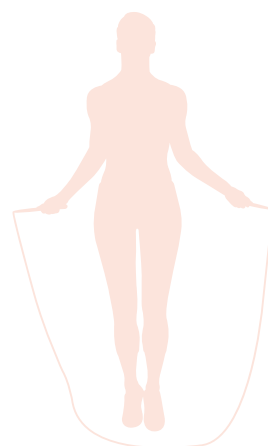
- 一、此活動為學生學習的總結性評量之一，教師可以鼓勵學生善用已學會的入繩、出繩動作，並配合迴旋方向的變化，進行多種創意組合。評量的目的要以學生能自我評估學習成效以及動作組合的創意為主。展演歷程應善用資訊設備，錄影作為後續欣賞的資訊。
- 二、展演任務說明：參考教師提供的創作活動參考示例表格，組合 5 種以上的組和動作（並須含入繩、跳躍、出繩）。

教學情境安排

- 一、溝通合作：在討論過程，要與他人溝通自己的想法，作出共同的決定。
- 二、動作展演：兩人要合作決定展演計畫，並合作練習，完成展演任務。

評量重點

- 一、能依據兩人能力擬定展演動作組合。
- 二、能依據展演動作組合進行練習、調整與展演。



編號：雙人跳繩（發展期）-9

活動目標：能與同伴合作進行雙人跳繩表演動作的重新組合（創作）與紀錄，持續練習獲得最佳的動作展演，並欣賞他人的展演之美

★ 如何進行活動

一、活動名稱：完美時刻。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 雙人繩。
2. 平板。

（二）操作方式：

1. 透過換把讓母子跳及兄弟跳能作一個串連，並將所學招式進行組合，編排成一套表演招式，動作中的創意動作由學生自行發想。



2. 綜合展演練習：

- （1）教師分配兩人一組，透過動作表格引導學生設計展演組合動作，動作流程必須包括準備動作、出入繩、位置或腳步變化動作、甩繩方向變化，最後結束的亮相動作。

動作流程	動作說明
預備動作	持繩預備
出入繩	母子跳進繩 母子跳單迴旋
位置變化 腳步變化	母子跳創意動作 換把 兄弟跳創意動作
甩繩方向變化	兄弟跳 交互單側迴旋
結束動作	Ending pose

（2）進行編排練習：



- (3) 創意重組＋拍攝：每 2 組一臺平板，讓每組學生輪流到鏡頭前展示小組的編排成果（組合的複雜程度與變化性可依個人能力決定），最後只留最好的一次來評量／欣賞。
- (4) 檢核：搭配雙人展演評分表進行互評。（附件：評分單）
- (5) 教師針對展演結果提供回饋，鼓勵學生善用同儕資源、網路資源進行課後自主練習。

差異化（活動）安排

- 一、學生依照自身能力安排不同難度的動作並重組，組織成基本展演架構。
- 二、角色差異性：
 - （一）操作組。
 - （二）拍攝組。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

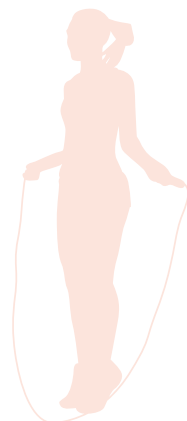
- 一、教師可利用此活動建構學生跳繩展演基本架構及概念。
- 二、透過互評機制，學生體驗當評審的感受，並能欣賞跳繩展演之美。

教學情境安排

排演、錄影：透過平板錄影，學生選取最佳的表演片段進行評量，提昇學生的信心。

評量重點

能編排、重組一套兩人一繩動作，並能完成展演流程。



編號：雙人跳繩（發展期）-10

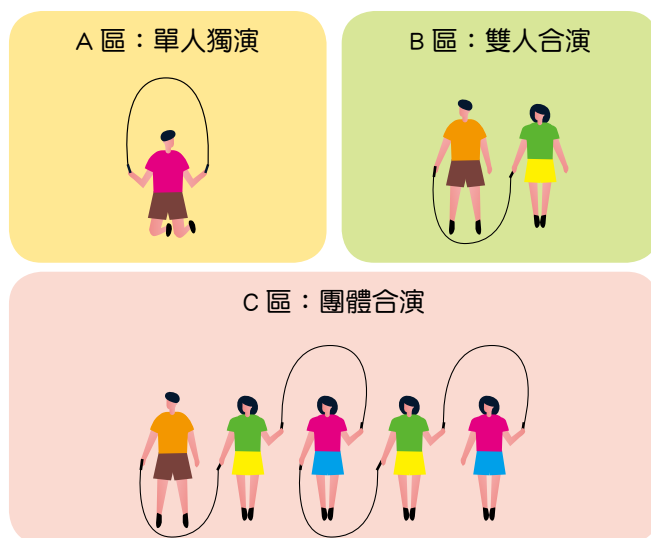
活動目標：能在聯合展演的活動中，根據所選擇的表演條件進行跳繩動作組合的排練與展演，並在擔任觀賞者時給予正向的回饋

★ 如何進行活動

一、活動名稱：我是繩索表演家。

二、活動內容：

- （一）場地器材布置：安排不同類型（單人、雙人、多人）的展演區域，提供學生選擇進行展演。



（二）操作方式：

- 請學生將所學招式進行組合制定成一套表演招式，動作中的創意動作由學生自行發想。
- 動作編排之選項：
 - 雙人繩展演招式：
 - 子母跳進繩。
 - 子母跳單迴旋。
 - 子母跳創意動作。
 - 換把。
 - 橫排跳。
 - 交互單側迴旋。
 - 橫排跳創意動作。
 - Ending pose。
 - 團體繩展演招式：
 - 可自行安排單＞雙＞團體動作。
 - 團體動作需實施：團體兩人迴旋多人跳。
- 活動流程：
 - 學生自由選擇展演類型：依能力可自行選擇個人、雙人與多人。
 - 練習時間：在老師規定 10 分鐘左右，安排練習表演動作與操作。
 - 動作展演：安排表演家及欣賞家，輪流展示及觀賞。每一輪 5 分鐘，時間到即換組。
 - 表演家：在 5 分鐘時間，各區只能有一組表演家在區域內進行展演，並且在各組準備一個打賞箱。
 - 欣賞家：老師預先準備多個代幣，一人發約 50 元的代幣，在 5 分鐘時間內，欣賞家要到各組進行欣賞，並且提供打賞。
- 檢核與回饋：教師檢視各組獲得的打賞金額予以鼓勵，並邀請同學分享心得，如：表演感受（個人、雙人與團體表演）、擔任欣賞家的感覺、創作時的考量（如：招式選擇、空間使用……等）。

差異化（活動）安排

- 一、任務：提供不同合作與非合作的區域，讓學生自由選擇與表現。
- 二、角色變化：適度安排觀眾與打賞活動，讓學生也能積極投入於活動之中。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

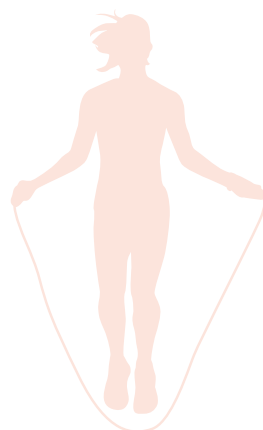
- 一、此活動旨透過學習者自主方式，讓學生自行選擇對自身較有信心的活動進行排演，教師宜鼓勵學生信心，促進活動的流暢度與學生勇於表現。教師亦可利用此活動觀察學生程度，作為活動調整的參考依據。
- 二、在維持活動的流暢性，教師在展演前宜先安排展演、回饋的順序，並事先提醒學生欣賞同學的表現並試圖提供正向的回饋。
- 三、音樂的選擇可以 120BPM 作為節奏，若學生動作尚未熟練可選擇 110BPM。
- 四、教師在針對展演結果提供回饋後，可鼓勵學生善用同儕資源、網路資源進行課後自主練習。

教學情境安排

- 一、挑戰性情境：自我或是團體的表現挑戰，過程中需嘗試擔任一位街頭藝人。
- 二、欣賞情境：擔任觀賞者時，需欣賞每一位表現者的努力與設計用心。

評量重點

- 一、基本：適時鼓勵表現，如果招式不太熟悉者，可以投過牛仔甩繩的活動，配合節奏進行表演；或者加入團體中，配合大家進行演出。
- 二、進階：可在個人或是團體配合表演中，擔任隊長的角色。



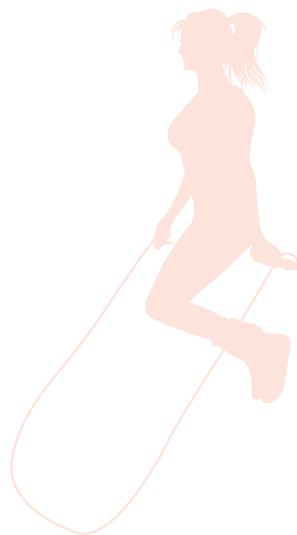
四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第四學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	教材核心問題	如何完成簡易聯合性表演？ 1. 如何進行動作設計與編排？ 2. 如何提升彼此進、出繩的默契？ 3. 如何提升動作表現的成功率？ 如何欣賞他人的表演？ 1. 如何看到不同組別表現的優點？ 2. 什麼樣的表演對自身的印象最深刻？
	學習內容	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合的聯合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
核心素養		健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
學習目標		1. 樂於分享兩人一繩的學習經驗，且能完成教師指定的跳繩動作（母子跳及兄弟跳）（1d-IV-1, 1c-IV-2）。 2. 樂於投入課堂學習跳繩活動，且能透過腳步變化、進出繩及手部變化，讓母子跳及兄弟跳增加動作的多元性（2c-IV-2, 1c-IV-2）。 3. 能依個人能力嘗試重組動作，並編排成有序列的團體聯合動作（2d-IV-1, 3c-IV-1, 1c-IV-1）。 4. 能按照習得的跳繩技巧進行編排與串接，並能在簡易聯合性技巧組合展演情境中觀賞／賞析角度體驗跳繩之美（2d-IV-1, 2d-IV-2, 1c-IV-2）。		

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	以兩人持繩的探索和練習情境，學習前迴旋併立跳的入繩、跳躍和出繩基本動作組合的要領。再透過創意組合呈現簡易前迴旋併立跳的展演學習任務。	以兩人持繩的探索和練習情境，學習前、後迴旋併立跳的入繩、跳躍和出繩基本動作組合的要領。再透過創意組合呈現簡易前、後迴旋併立跳的展演學習任務。	在模仿操作情境中，練習先前熟悉跳繩動作，並且嘗試組織不同動作的組合。再透過雙人編排模式的建立，建立雙人跳繩的組合動作。	以兩人持二繩或一繩練習情境，學習併立、縱立的位置關係變化。再透過創意組合，呈現雙人跳繩的多元組合展演學習任務。	透過跳繩操達到身體良好工作溫度，並增加身體協調性及跳繩熟悉度。藉由平板紀錄學生展演的完美時刻，降低學生表演時緊張所產生的失誤。	以兩人一繩的跳繩情境，學習不同動作的組合。再透過展演的舞臺，讓學生能自行組織、合作，完成跳繩展演的學習任務。
選用之教學活動參考案例	雙人跳繩 (發展期)-1 雙人跳繩 (發展期)-5 雙人跳繩 (發展期)-8	雙人跳繩 (發展期)-2 雙人跳繩 (發展期)-6 雙人跳繩 (發展期)-8	雙人跳繩 (發展期)-4 雙人跳繩 (發展期)-7	雙人跳繩 (發展期)-3 雙人跳繩 (發展期)-9	雙人跳繩 (發展期)-4 雙人跳繩 (發展期)-9	雙人跳繩 (發展期)-9 雙人跳繩 (發展期)-10



學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材－民俗運動

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	陳玉枝（國立臺東大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	陳朱祥（新北市石門區老梅國民小學） 陳政智（新竹市北區西門國民小學） 陳培陽（臺中市西屯區上石國民小學） 傅一峯（新北市樹林區彭福國民小學） 黃明智（新竹市東區建功國民小學）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	王家緯（新北市貢寮區貢寮國民小學） 周彥辛（金門縣金湖鎮金湖國民小學） 洪維辰（新竹縣竹東鎮大同國民小學） 夏淑琴（新北市淡水區屯山國民小學） 陳朱祥（新北市石門區老梅國民小學） 陳政智（新竹市北區西門國民小學） 陳培陽（臺中市西屯區上石國民小學） 傅一峯（新北市樹林區彭福國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

