

素養導向體育教學設計——

跳！跳！跳出聰明力！

跳繩打造健康聰明腦

臺北市武林國民小學 吳忠霖教師

一、教學設計理念說明：

- (一) 學習過程的增強與立即、多元的回饋將促發多巴胺、血清素與正腎上腺素的分泌，鞏固學習的聯結。身體活動量錶運用於教學中，教師積極的回應學生的需求與問題，在正向的學習氣氛中，透過師生間、同儕間與自我的回饋方式，協助學生澄清概念。
- (二) <<大腦當家>>大腦守則4：人們不會去注意無聊的東西。
在教學中提供學生反復練習的機會，同一教材，透過不同的教學策略(團體討論、遊戲、交換角色等)與輔具提供學生經常練習的機會，活化神經元間的通路，提升神經元連結的效率。請陳述此份單元教案的重點、教學內容選擇的理由與依據、執行的條件與教學方法的選用原則(教什麼？為什麼？怎麼教？)

依上述二點，團隊教師選擇以取得容易，時間、空間彈性大、變化多的「跳繩」為教學的主軸，設計發想與跳躍相關的學習課程。

第一節課以新北市國教健體輔導團自編運動改造大腦簡報，並輔以「幸福聯絡簿」探討運動與大腦的節目，引發學生內在深層的體認，啟發學生尋求自我的聰明力，導入積極投入學習，並同時說明「身體活動量錶」所量測之資料，可以立即的換算成步數顯示於台灣地圖上，學童可以獲得多元且立即的回饋，包含教師、家長及同儕的鼓勵。

新鮮的刺激是抓住學童注意力最有力的工具，教學團隊在第二至四節課分別以水管軟管、彈性繩索、跳繩等多元的教學媒材，設計發想跳躍的遊戲與教學策略，提供學生反復練習的機會。並於每節課結束前，以今日所學、所見的動作，分組創意編排二個八拍的舞蹈動作，於第六節課分組呈現舞蹈演出，即於二、三十分鐘的運動後，給予學童強調人際互動與團隊合作的運動，提高學生解決問題的能力，培養創新精神，增強自信，形成樂觀開朗的生活態度。

團隊教師所期待的是孩童持續性的運動習慣，而非六節的體育課，團隊教師只是引發孩子學習興趣的舵手，我們在此時種下了種子，什麼時候會發芽，我們不知道，但我們堅信，有一天，他一定會！

二、學習目標：

- 1-1 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康
- 1-2 能利用網路工具分享學習資源與心得
- 2-1 在活動中表現身體的協調性

- 2-2 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術
- 3-1 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與
- 3-2 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理
- 4-1 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神
- 4-2 以正確的觀念和態度，欣賞各類型的藝術展演活動

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A2 系統思考與 解決問題	健體E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽覺觀察，動作引導討論，以建立動作學習概念。 2. 同儕互評，能描述表現動作與技能展現能力。 3. 成果展演，透過上台表演機會，獲取生活體驗。
B 溝通互動	B2 科技資訊與 媒體素養	健體E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用網路分享學習心得 2. 透過網路搜尋跳繩及舞蹈動作的 3. 應用穿戴科技，促進身體活動量，做好運動傷害急救五部曲：PRICE
C 社會參與	C2 人際關係與 團隊合作	健體E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同儕互評，表現尊重、讚美與良好觀賞藝術展演態度。 2. 小組合作完成舞蹈成果演出。

四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育領域	設計者	吳忠霖
實施年級	小學五、六年級/第三學習階段	總節數	6節課，(每節40分鐘)
單元名稱	跳！跳！跳出聰明力！		

學習重點	學習表現	一、認知：d.技能原理 1d- III -1 描述運動技能的要素和要領。 二、情意：d.運動欣賞 2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 三、技能：c.技能表現 3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c- III -3 表現動作創和展演的基本能力 四、行為：c.運動計畫 4c- III -1 選擇與應用運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務	領綱核心素養	A2系統思考與解決問題 健體E-A2具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 B2科技資訊與媒體素養 健體E-B2具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 C2人際關係與團隊合作 健體E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。
	學習內容	B. 安全生活與運動防護： a. 安全教育與急救 Ba- III -2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知 I. 表現型運動： b. 舞蹈 Ib- III -1 模仿性與主題式創作舞		
議題融入	實質內涵	人權教育 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		

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;">第一節 我的聰明力</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 「你覺得自己的記性好不好？」 「小朋友，你今天有沒有忘記帶任何學習需要的東西到學校？」 <p>由學生自由回答(回家作業、聯絡簿、學習單……)。</p> <p>(二) 教師播放 20090708 華視新聞海馬回出槌記憶力變差 http://www.youtube.com/watch?v=90e6s-eXRQ0 由新聞中可以知道神經核分泌少，小朋友就會有注意力不足的問題，而注意力不足即會影響記憶力。</p> <p>(三) 教師提問</p> <p>「那又要怎麼樣讓自己變得比較聰明呢？」由學生自由回答(補習、看課外書、做健腦操、吃中藥、少看電視、多吃魚、換一顆腦袋…)</p>	<p>學生能培養運動習慣以促進健康及活化大腦功能</p> 

第 1 節

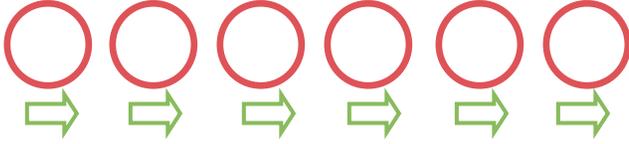
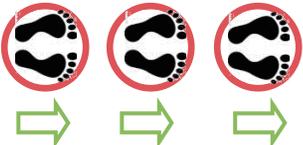
二、發展活動

- (一) 教師說明有實驗證明有一個方法可以讓人變聰明並播放 20091002 公視晚間新聞天天運動益體能還可讓人變聰明，教師說明在新聞中有提到運動對腦結構有益，也看到了有運動的老鼠在水迷宮實驗，教授也說明神經細胞的相互連結機制。<http://www.youtube.com/watch?v=ppPJdUq3e3A>
- (二) 教師詢問學生，神經細胞如何連結？學生自由作答（發射訊息、隔空喊話、感應……）教師播放神經細胞連結是大腦學習及記憶的基礎 <http://www.youtube.com/watch?v=oYuBYBU2IHc&feature=related> 說明神經細胞在建築網路，建立連系，形成通訊網，這些連系是大腦活動的基礎。
- (三) 教師以參與體育大學巡迴全國舉辦運動 3Q 推廣論壇經驗，自製簡報搭配並節錄 20110602 《幸福聯絡簿》運動改造大腦節目，簡單介紹 << 運動改造大腦 >> 一書中所提零時體育計畫及其成果。<http://www.youtube.com/watch?v=OdSMKQ2K0EE>
- (四) 教師針對零時體育計畫中的「手錶」，說明戴上手錶，運動的活動資料可以直接連上網路，由系統接收資訊，並做資料的統計，但一支手錶的價格不菲。
- (五) 教師說明現在小朋友們也有機會也可以戴上國立台灣師範大學所研發的「身體活動量錶」，教師發下每生一支「身體活動量錶」，並說明「身體活動量錶」介面上所表示的意義：包含行走步數計算、熱量消耗、活動強度、預期目標以及行走距離等。
- (六) 接著，教師實際操作示範，身體活動量錶所測得的資料數據可以直接連上網路，並轉換計算每位小朋友的活動量，系統軟體（繩龍大俠遊台灣）會以同一地為出發點，秀出小朋友總步數可以行走至台灣的某個鄉鎮市。教師同時說明日後若手表能夠量產，也可以統整班級學生活動總步數，作為班際比賽，並以世界地圖為競賽項目。
- (七) 教師也說明在網路上，家長、老師與同學都可以留下鼓勵的話語給他人，使小朋友能獲得立即的回饋。
- (八) 教師特別說明，身體活動量錶並非只是量測體育課的活動量，也包含下課後，立即提醒及鼓勵小朋友能為了自己的健康和腦力多做運動。
- (九) 零時體育計畫提及最大心跳率 70% 以上可有效提昇學習效果，而跳繩之跳躍動作不失為最簡便有效課程，教師說明體育課的課程內容，為訓練小朋友的跳躍能力，先請小朋友分組腦力激盪有任何形式的跳躍方式。
- (十) 教師發下海報，請小朋友於二分鐘內寫下跳躍方式。（動物跳、跳高、跳遠、跳繩、跳舞……等。）以呈現形式多者為勝利組別。教師頒給勝利組別小朋友「繩龍大俠」卡片。並說明收集的卡片即為小朋友最愛的卡片遊戲「UNO」。

運動可以讓學習效果變好，連帶也提升孩子的自信心。將跳出聰明力的課程概念實施在班上新住民及高關懷、弱勢學生的學習輔導和補救教學上，孩子在二、三十分鐘的運動，增進認知儲備後，再給予學童語文與智能的訓練，例如讀報教育、打字的訓練（注音符號的拼讀）、語文的遊戲及文章文句書寫，可以很明顯的發現孩子的專注力提升，不但增進學生語文認讀理解的能力，同時也提高其他學科的學習能力。而樂趣化體育教學則能促成學生人際關係的建立，在學習合作的教育中，良好的同儕互動以培養自信與人際溝通的技能。

說明身體活動量錶的使用方式及目的



<p>第 1 節</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放 Honey-nice song http://www.youtube.com/watch?v=b3zXBVAakzo 影片，說明任何形式的跳躍都能被創意設計成流行的舞蹈，也請小朋友在本單元的課程中能仔細觀察所學所見的動作，將請小朋友結合分組中自行設計的舞蹈動作，於最後一節課配合音樂作為呈現展演。</p> <p>(二) 教師發下學習單一，請小朋友勾選與運動的相關問題。以利統計小朋友的運動習慣。</p>	<p>學生能利用網路分享學習心得</p> <p>學生能寫出至少三種以上跳躍方式</p>
<p>第 2 節</p>	<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>透過樂趣化的跳躍動作設計與練習，可增強肌肉適能、瞬發力、協調性、敏捷性與平衡性，增強體適能的適應能力，並促進大腦活化。預期心跳約60－70%最大心跳數。</p> <p>活動一：可圈可點</p> <p>準備活動</p> <p>(一) 教師方面：教師準備數條軟水管或呼拉圈（最好可以不同顏色區隔）、乒乓球數顆、空寶特瓶數個。</p> <p>(二) 學生方面：著運動服、球鞋。</p> <p>(三) 進行暖身運動。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師于地面擺放圈圈，請學生閉眼輪流單腳站立於圈圈中，看誰能站得最久最穩。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">   </div> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師將數個圈圈擺放成一直線（如下圖），平置於地面，請學生依序以下述四種方式跳過。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>1. 小殭屍併攏跳</p> <p>跳躍時雙腳併合直立，跳在圈圈中，依序前進，雙手位置不限。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">   </div>	<p>透過跳躍動作增強體適能，期望能促進大腦活化</p> <p>學生能學會四種跳法</p>

第 2 節

2. 金雞獨立單腳跳

是只以單腳跳在圈圈中，右腳跳完再換左腳。



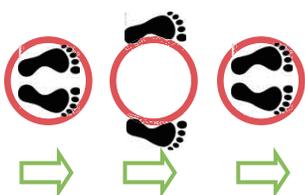
3. 月球漫步跑步跳

像跑步一樣，每跨出一步，同時跳躍一次，也就是前後腳輕快的交互跳躍。



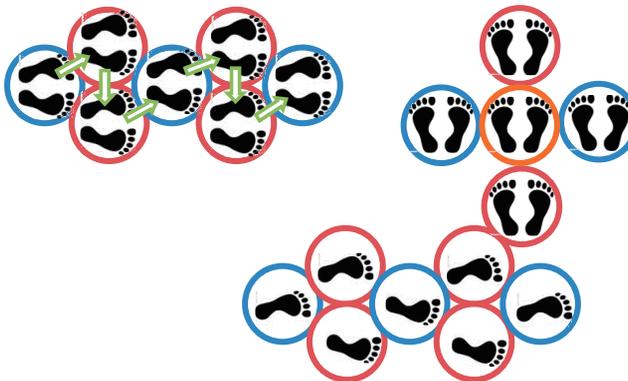
4. 剪刀腳開合跳

在單數圈中需以兩腳同時踏在圈中，雙數圈則需將雙腳打開，踏在圈圈外。



(二) 教師改變圈圈擺法，分組挑戰不同難度，請小朋友記錄在挑戰學習單中。

1. 小殭屍左右跳、十字跳(中前中後中左中右中)



以 30 秒為限，計數可以完成幾個循環。

2. 單腳剪刀開合跳(去回為一個循環)記錄完成一個循環，需要多少時間。

(三) 先完成過關的學生，可先動動腦，將自創遊戲的方法，回家後記錄在學習單二中。

(四) 教師協助學生，每人於腰間綁上空寶特瓶，瓶內放置乒乓球，以小殭屍併攏跳及小殭屍左右跳等方法，分組比賽，以能跳最高次數者獲勝(乒乓球掉出即停止計數)，教師給以獎勵並發給繩龍大俠卡。



學生能將所學跳躍技巧應用於遊戲

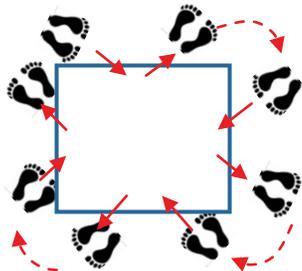
學生能表現出協調的肢體動作，進而能與他人合作討論

<p>第 2 節</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師請小朋友分組，以二至四人一組，討論今天的課程內容，以跳躍的動作為主，發揮創意，改編成二個八拍的舞蹈動作，合作練習。</p> <p>(二) 教師總結，鼓勵小朋友能自我的訓練，發學習單二，邀請老師家長共同完成，即能再獲得「繩龍大俠」卡。</p>		
<p>第 3 節</p>	<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>透過教學課程設計培養學生勇於嘗試，克服困難的興趣，並提升學生身體協調性、腰腹力量等身體素質，比賽循環形式與往返跳練習，藉由重複動作來強化大腦學習印象。預期最大心跳數約65－75%。</p> <p>活動二：開心足竿舞</p> <p>準備活動</p> <p>(一) 教師方面：教師準備橡皮筋(串成長條)或寬版伸縮繩、音樂(捕魚歌)、呼啦圈、軟球。</p> <p>(二) 學生方面：著運動服、球鞋，戴身上體活動量錶。</p> <p>(三) 進行暖身運動。</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教師詢問學生是否玩過竹竿舞，並請小朋友說明竹竿舞的玩法，讓學生原地練習基本節奏。</p> <p>(二) 教師說明要將竹竿換成手上的鬆緊帶，引起學生的好奇與關注。</p> <p>(三) 請學生三人分成一組，教師分配活動空間和器材。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師示範將原手持竹竿改為鬆緊帶綁雙腳足竿，跳法與竹竿相同。</p> <table border="1" data-bbox="396 1437 1105 1903" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p>足竿：開合開合開開合</p> <p>開：左右腳同時打開跳</p> <p>合：單腳或雙腳併攏跳</p> <p>跳法：踏點踏點踏踏點</p> <p>踏：單腳前掌踏於雙竿間，此時雙竿是分開的</p> <p>點：單腳前掌踏於雙竿外，此時雙竿是相合的</p> <p>踏：左右腳交替跳過竿或雙腳一起跳過竿</p> </td> </tr> </table> <p>1. 教師播放捕魚歌音樂讓學生分組練習。適時提醒學生要交換練習。</p> <p>2. 教師請學生分成兩大組，足竿連續排列，另一組學生則依序跳過每一足竿。</p>	<p>足竿：開合開合開開合</p> <p>開：左右腳同時打開跳</p> <p>合：單腳或雙腳併攏跳</p> <p>跳法：踏點踏點踏踏點</p> <p>踏：單腳前掌踏於雙竿間，此時雙竿是分開的</p> <p>點：單腳前掌踏於雙竿外，此時雙竿是相合的</p> <p>踏：左右腳交替跳過竿或雙腳一起跳過竿</p>	<p>以足竿舞活動提升身體協調性、腰腹力量及心肺功能</p>  <p>學生能掌握足竿舞要訣</p>  
<p>足竿：開合開合開開合</p> <p>開：左右腳同時打開跳</p> <p>合：單腳或雙腳併攏跳</p> <p>跳法：踏點踏點踏踏點</p> <p>踏：單腳前掌踏於雙竿間，此時雙竿是分開的</p> <p>點：單腳前掌踏於雙竿外，此時雙竿是相合的</p> <p>踏：左右腳交替跳過竿或雙腳一起跳過竿</p>			

第 3 節

3. 教師請學生設計變換不同的隊形及跳法（提示：十字行、井字形、L 形）。

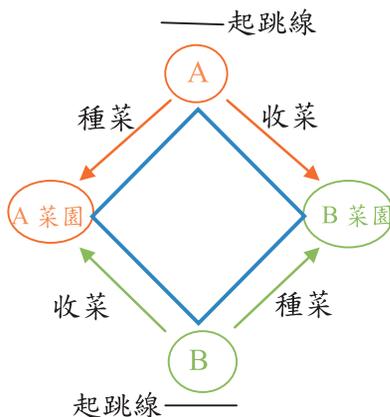
(二) 教師請四位學生出列，將長伸縮帶套在學生腳踝處，形成一個大的四方形，學生依序跳進四方形的每一邊，再跳出，重複四個邊完成一個循環。



1. 教師可將難度加深，其中對角角落同學將長伸縮帶調整至膝蓋處，再請學生跳一循環，此時學生可選擇前後跳或左右跳。
2. 將四角高度皆調至學生膝蓋處，請學生跳一循環。
3. 教師亦可再調高其中一人的伸縮繩的高度，使四邊繩的高度不同，學生可選擇跳躍繩，或是壓低身體穿越繩。

(三) 教師講解「開心農場」種菜、收菜的遊戲方法，規則和注意事項

1. 遊戲方法：將班全同學平均分成 A、B 兩組，以上一個活動的形式，排在起跑線前進行跳躍，聽哨音開始，在四方形對角 A、B 處放置軟球（菜的種子），接著選手可選擇往右邊田地種菜或往左邊他組收菜，再快速返回自己隊裡的穀倉裡，然後擊掌接力，時間到時，看哪隊菜園中的菜數較多即為獲勝。



2. 遵守的規則：a. 聽信號開始遊戲 b. 必須擊掌接力才能出發 c. 奔跑時注意安全。
3. 比賽結束後，請雙方選手列隊，老師宣佈比賽結果，並頒發獲勝隊伍學生繩龍大俠卡。教師集合雙方隊員列隊，提醒發揮運動家「勝不驕、敗不餒」精神，鞠躬敬禮，並期許學生要樂於參與運動，進而培養終生運動習慣。發下學習單三，邀請老師家長共同完成。

三、綜合活動

教師請小朋友分組，以二至四人一組，討論今天的課程內容，以跳躍的動作為主，發揮創意，改編成二個八拍的舞蹈動作，合作練習。



學生能將所學跳躍技巧應用於遊戲，學生能互相合作，充分展現運動精神



學生能與他人合作討論

小朋友上完跳！跳！跳出聰明力後，不僅常在下課時的校園裡洋溢著跳躍精靈們的活力，且發揮創意，有不少自創跳法，例如：「電流急急棒」的玩法。小朋友排成一圓圈，一人位於圓心拉直繩，甩繩使繩成圓形，當圓繩通過時，小朋友要跳起，若踩繩或碰到跳繩者就淘汰囉！瞧！真是「繩」麼都好玩！

第 4 節

第四節

一、引起動機

教師播放范曉萱健康歌，帶領學生跟隨音樂做簡單的律動。http://www.youtube.com/watch?v=21u1_SRIkyl

二、發展活動

(一) 教師說明運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能，所以要養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。鼓勵學生將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。

(二) 教師說明體適能、學習效果及大腦活化的重要性。利用「健康體育護照」和課本頁面，引導學生了解健康的基本要素包括：心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度和良好的身體組成。

(三) 教師說明教育部體適能 333 計畫：

1. 每週至少運動 3 次。
2. 每次運動最少 30 分鐘。
3. 每次運動能使心跳達每分鐘 130 次以上。



(四) 教師說明運動傷害的預防及處理：

1. 運動前應做好場地安全的確認，並且確實的做好暖身運動。若真的不小心受傷，應立即知會教師。
2. 簡單介紹運動傷害急救五部曲：PRICE

保護 protection

休息 rest

冰敷 icing

壓迫 compression

抬高 elevation

3. 舉實例說明，如當跳躍時腳扭到時，該如何處理？

停止運動

冰敷：冰敷 20 分，休息 10 分。

第三天起熱敷以利組織恢復。

* 不可直接冰在患處，熱敷以不燙傷為原則。

(五) 教師公布本單元實施前，學生的體適能數據（以不公布座號及姓名為原則）、運動習慣問卷統計圖，讓小朋友了解體適能與運動習慣的現狀分析。

附錄四：運動習慣大調查報表

(六) 教師以身體活動量錶所測得學生活動的實際資料資料，在系統軟體（繩龍大俠游台灣）中顯示出小朋友行走總步數至台灣的位置。



介紹教育部體適能333計畫及運動傷害處理



學生能配合音樂做出律動



學生能說出如何處理運動傷害



<p>第 4 節</p>	<p>(七) 教師發下學習單四，請小朋友分組討論題目，並請小朋友發表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請討論、敘述對跳躍活動中所找到的樂趣。 2. 敘述觀察同學跳躍的動作有哪些優缺點？或是發生有趣的事。 3. 請說明對於身體活動量錶及繩龍大俠遊台灣網頁有何建議或優點鼓勵？ 4. 有將繩龍大俠游台灣網頁秀給別人(家人)看的經驗嗎？感覺如何呢？ 5. 請描述下課時與假日和同學、朋友、家人一起玩跳躍遊戲的情形？ <p>三、綜合活動</p> <p>教師提問，以確認學生瞭解課堂中所講述之運動 210、健康體適能、運動傷害的預防及處理、學習單內容發表答對最多學生可獲繩龍大俠卡。</p> <p>教師說明同學可利用簡便的軟水管，可在走廊及空地，利用晨光時間、下課時間，隨時可以練習跳躍運動，還沒學會的小朋友即可找同學、老師協助，多加練習。</p>	<p>學生能說出運動210及333計畫的概要內容</p> 
<p>第 5 節</p>	<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>透過個人不同的跳繩速度和方式，增加活動強度和時間，提升心肺適能。也利用遊戲方式藉由他人甩繩動作，練習跳躍時機，在不確定性的甩繩速度中，變換跳躍準確度和速度，促進眼腳的協調性。預期心跳約在70-75%最大心跳數。</p> <p>活動三：繩乎其技</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 教師方面：跳繩若干條(依學生數準備)、哨子、詳閱「跳繩指導原則與禁忌」。 (二) 學生方面：著運動服、球鞋，戴上身體活動量錶。 (三) 進行暖身運動：注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝的暖身運動。 <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 教師請學生發表本單元活動所學過的跳法。 由學生自由回答(殭屍跳、跑步跳、剪刀腳……) (二) 教師提問這些跳法，可否運用在跳繩的單人基本跳法(單腳跳、跑步跳、併攏跳、開合跳、兩手正交叉跳)中，請小朋友以跳繩做示範。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 教師示範介紹需肌耐力、心肺適能及手眼協調的跳繩活動：單人花式跳法，並請小朋友分開練習。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 滑雪(鐘擺跳)：類似開合跳的動作，一腳原地跳，一腳往左或右跳。 2. 騎馬舞(十字跳)：以單腳跳的方式跳，方式是左右各一次。 	<p>學生能嘗試跳繩基本跳法，並將所學跳躍動作應用於跳繩，以達精熟目的</p>  

第 5 節

3. 扭扭舞（扭動跳）：以併攏跳的方式跳，跳的時候扭動腰，腳仍在原位。
4. 芭蕾舞（開合跳）：以併攏跳的方式跳，一次腳分開，一次腳合併。也可換成腳一前一後的跳，跳一次交換腳的方位。
5. 竹竿舞（腳尖跳及腳跟跳）：以併攏跳的方式跳，跳一次一腳腳尖前伸點地再回原位，再跳一次一腳腳跟往旁點地再回原位。

（二）教師講解「繩龍擺尾」遊戲方法，規則和注意事項並請小朋友分開練習。（教授長跳繩時，應先指導兒童學會繞繩與進出繩要領，然後學習各種跳繩運動。為培養兒童運用思考能創造能力，應採用異質分組法，以技優或領導能力較強的兒童擔任小組長，以便在分組練習中，集思廣益，確定學習目標，研討練習方法，彼此鼓勵，以提高學習效果。）

1. 3 人一組，交替由兩人甩繩、一人入繩跳躍。依序輪流跳繩、甩繩。進出繩均不絆繩，每人五次。
2. 每組推派兩位同學，各持長繩的一端，像搖籃般的左右震盪，其他同學依序跳過。教師說明搖繩速度需配合韻律跳繩。跳躍時，需有韻律的左右腳交換或雙腳跳皆可。同時跳躍的人數與次數，由少逐漸增加。並且可以討論合作的策略，例如數出聲音，以配合跳繩動作。
3. 教師可依各組程度，適時加入不同的玩法：迴旋原地跳、迴旋穿越跳、迴旋通過跳。

（三）教師帶領學生做恢復運動

1. 繩子對折，雙手握繩，雙臂上舉，進行踏步緩合動作。
2. 坐姿，雙手握對折之繩子勾住小腿，藉由腹部肌力成軀幹和雙腳呈 V 字靜態平衡。
3. 坐姿，一腳伸直，一腳屈膝，雙手握對折之繩子勾住一腳掌，藉由雙手拉繩之動作，伸展小腿後肌群。伸展動作停留約 30 秒，再換腳做。
4. 同上伸展動作，仰臥，一腳伸直，一腳屈膝，雙手握對折之繩子勾住伸直之腳掌，慢慢向上和軀幹呈垂直角度，藉由雙手拉繩之動作，伸展大腿後肌群。伸展動作停留約 30 秒，再換腳做。

（四）教師發下自主訓練學習單五，並說明多人長繩迴旋的遊戲方式，請小朋友在課餘能多自我訓練，並邀請老師家長共同完成。

三、綜合活動

教師請小朋友分組，以二至四人一組，討論今天的課程內容，以跳躍的動作為主，發揮創意，改編成二個八拍的舞蹈動作，合作練習。



在教學過程中，大多數的孩子很容易就可以掌握要領，三兩下就駕輕就熟，但總是有那麼一兩個孩子，要花很久的時間在旁摸索，難以跟上同儕們的腳步，難免產生挫敗感，教師請已經學會的孩子指導還不熟練的孩子，最先教會跟學會的，可以獲得獎勵卡。此招一出，一群孩子圍著不熟練的孩子七嘴八舌，紛紛針對動作或跳躍的時機提出修正意見，或將自己的小撇步無私地傳授出來，這種孩子才知道的「眉角」，很快就讓不熟練的孩子進步。

第 6 節

第六節

活動四：舞力全開

準備活動：

- (一) 不論是可以展演的活動中心、綜合教室、韻律教室或是教室，教師皆須先行整理或佈置活動的場地，適合學生可以做舞蹈的動作演出。
- (二) 教師規畫好學生上台下台動線，並將錄影攝影器材架設好，並請負責同學先學會如何操作機器。
- (三) 請學生將其事前準備的配樂先交給負責播放音樂的同學，依照展演的先後將歌曲排序好。

一、引起動機

- (一) 教師提醒學生曾在本單元活動的第一節播放 Honey-nice song 的影片，說明任何形式的跳躍都能被創意設計成流行的舞蹈。相信同學們也都做好了展演的準備。
- (二) 教師播放相關的影片，如歐漢聲 Hey Jump 把世界當掉這首歌曲中即有許多跳躍與跳繩相關的舞蹈。
<http://www.youtube.com/watch?v=w-ih-J2MUIw>

二、發展活動

- (一) 教師說明觀賞他人演出的禮節與秩序。
- (二) 各組依序上臺展演，教師帶領學生共同欣賞，於小組演出後，請台下同學給予優點的鼓勵。
- (三) 教師發下「舞力全開」學習單六，票選出優秀的組別，並於學習單收回時，發給「繩龍大俠」卡片。

三、綜合活動

- (一) 教師以身體活動量錶所測得學生活動的實際資料資料，在系統軟體（繩龍大俠游台灣）中顯示出小朋友行走總步數至台灣的位置，念出網路上師長給小朋友的話。教師可給予跑在前面的學生獎勵，也同時給落後的小朋友鼓勵！
- (二) 教師歸納總結本單元活動，是以「跳躍」為主題，期許小朋友能在下課時間、放學後，增加自己的體適能，活化大腦，提升神經元的連結效率，提高學習的能力。自我訓練學習單可隨時向老師索取。



孩子會藉由與不同老師、同學的接觸，學習到不同領域的訣竅，總會找到一個人可以教會我們，指出我們的盲點，讓我們開竅。

參考資料：一、運動對孩童認知功能及學業表現的影響：文獻回顧與展望（王駿濠、張哲千、梁衍明、邱文聲、洪蘭、曾志朗、阮啟弘，2012）

二、身體活動對孩童認知表現的影響（張育愷、林珈余，2010）

三、《大腦當家》（麥迪納著、洪蘭譯，2009，遠流出版社）