

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫 十二年國教素養導向體育教材研發示例

表現類型運動（民俗性運動）

編撰成員：黃明智、陳政智、傅一峯、陳培陽、陳朱祥

壹、整體設計理念

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求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。

三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核心何因任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務如下。

類別	表現類型運動－民俗性運動				
	入門階段 Link	導入階段 Introduction	發展階段 Development	中級階段 Intermediate	高級階段 advanced
核心任務	1. 能搭配節奏完成各項迴旋動作。	1. 可以完成各項的基本跳躍動作。 2. 可以配合基本節奏或音樂完成簡易的組合動作。	1. 可以完成個人手部與腳步基本變化的跳繩動作。 2. 能與他人同時配合基本節奏或音樂完成簡易的組合動作。 3. 能與他人合作，完成基本團體繩的動作。	1. 可以完成個人手部與腳步基本變化的跳繩動作。 2. 能與他人合作，完成進階團體繩的動作。 3. 能依照個人的能力重組編排動作。 4. 能依個別能力完成團體動作的編排與展演。	1. 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。
主要教材	主要教材 原理/策略/概念	主要教材 1.個人繩：腳步變化跳法。 2.動作重組分組展演。 原理/策略/概念	主要教材 1.短繩：二人一繩單側迴旋跳、轉身迴旋跳。 2.長繩：進繩、雙人進繩單腳跳。 3.圓盤墊：隊形設計與安排。 原理/策略/概念 直來橫破	主要教材 原理/策略/概念	主要教材 團體花式跳繩 原理/策略/概念 編排動作組合、配樂、展演

四、教學提醒

略

貳、素養導向教材示例

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	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
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
	(教案代碼 Ic-I)	(教案代碼 Ic-II)	(教案代碼 Ic-III)	(教案代碼 Ic-IV)	(教案代碼 Ic-V)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解跳繩時，甩繩與跳躍之間的關係。 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，並嘗試模仿相同的動作。 3.能嘗試做出不同的動作變化。 4.能適當操作跳繩保持安全距離，並嘗試做出不同的動作變化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解跳繩時節拍與甩繩之間的關係。 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嘗試練習。 4.能自主於生活中設定跳繩健康運動計劃。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解體適能評估原則，運用心率與身體知覺運動強度來體會身體對運動的感受，並能擬定運動健身計畫。 2.透過跳繩表現性的團體動作，相互合作並且完成個人/雙人與團體的綜合性表演。 3.運用所學的體育知識體現於他人之外，並能協助他人提升對體育知識的理解。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過花式跳繩動作，設計團體組合動作展現團體花式跳繩運動的變化，體現人與繩動態美感的創作，學習相互鑑賞和具備評析的能力和正向態度。 2.能理解花式跳繩的技能原理，並能運用適當的生活素材結合跳繩技能設計出屬於自己的跳繩展演。 3.透過與他人合作，溝通協調及團隊合作的精神達成展演的設計練習與自我展現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解團體花式跳繩的技能原理，並能運用適當的資源及應用跳繩技能的表現來設計跳繩展演。 2.願意與他人合作，展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動來解決跳繩技能學習的問題。 3.展現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、鑑賞和評析能力。

表現類型運動-民俗性運動

階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
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.轉轉螺旋槳一體驗甩繩	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
成員	黃明智 (新竹市建功國小)	陳政智 (新竹市西門國小)	陳朱祥 (新北市老梅國小)	陳培陽 (臺中市上石國小)	傅一峯 (新北市彭福國小)
頁碼	P.6	P.15	P.23	P.34	P.44

二、第一學習階段教學示例：跳跳「繩」童（教案代碼 Ic-I）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	黃明智
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	Ic-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. 能理解跳繩時，甩繩與跳躍之間的關係（Ic-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，並嘗試模仿相同的動作（Ic-I-1、2d-I-1、3c-I-1）。
3. 能嘗試做出不同的動作變化（2d-I-2）。
4. 能適當操作跳繩保持安全距離，並嘗試做出不同的動作變化（Ic-I-1、2d-I-2、3c-I-2）。

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

器材：跳繩、自製自卡

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。

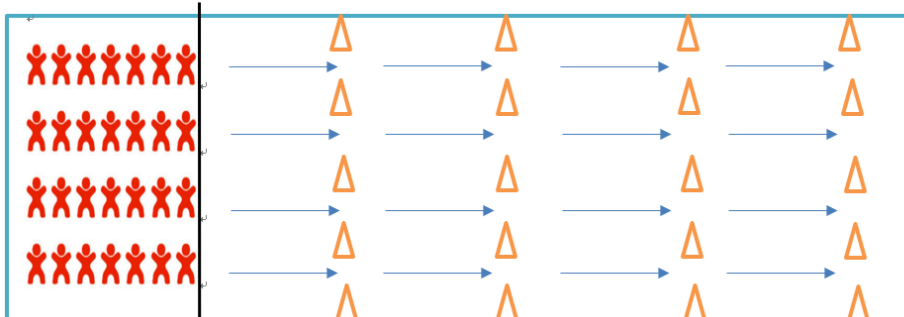


能專心地聆聽老師的動作講解與示範，在過程中隨著音樂節奏模仿老師的動作(3c-I-1)。

二、主要活動（17分）

(一)分組與說明：

1. 將學生平分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？）。

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）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>(一)展演：輪流展出各組的編排 (引導學生除了表演時享受舞台， (二)更要在觀賞時表現觀眾素養。)</p> <p>(三)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。</p>	<p>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)。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：體驗甩繩</p> <p>一、前導活動 (12分)</p> <p>(一)安全注意事項提醒。</p> <p>(二)排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。</p> <p>(三)動態節奏熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、主要活動 (20分)</p> <p>(一)個人練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)。 <p>(二)雙人練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 ※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)。 <p>三、綜合活動 (10分)</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	<p style="text-align: center;">  </p> <p>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)。</p> <p>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)。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>迴旋)，再引導問題討論。</p> <p>1. 連續一迴旋時，大家覺得怎麼甩繩比較能連續？ (參考：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。)</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明																														
<p style="text-align: center;">本節重點：身體控制、身體協調</p> <p style="text-align: center;">器材：跳繩</p> <p>一、前導活動 (8分)</p> <p>(一)安全注意事項提醒。</p> <p>(二)排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。</p> <p>(三)動態節奏熱身：</p> <p>1. 操作方式：老師先講解及示範動作。</p> <p>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。</p> <div style="text-align: right;">   </div> <p>二、主要活動 (22分)</p> <p>(一)跳繩竹竿舞：</p> <p>1. 分組：四到五人一組，並需兩條跳繩當竹竿。</p> <p>2. 動作示範：說明與示範時可以搭配口訣方便學生記憶。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="3" data-bbox="201 1352 1137 1402">第一部分</th> </tr> <tr> <th data-bbox="201 1402 528 1451">歌詞</th> <th data-bbox="528 1402 826 1451">跳的人—口訣</th> <th data-bbox="826 1402 1137 1451">控繩者—口訣</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="201 1451 528 1496">白浪滔滔我不怕</td> <td data-bbox="528 1451 826 1496">右回右回右左右</td> <td data-bbox="826 1451 1137 1496">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1496 528 1541">掌起舵兒往前划</td> <td data-bbox="528 1496 826 1541">左回左回左右左</td> <td data-bbox="826 1496 1137 1541">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1541 528 1585">撒網下水到魚家</td> <td data-bbox="528 1541 826 1585">右回右回右左右</td> <td data-bbox="826 1541 1137 1585">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1585 528 1630">捕條大魚笑哈哈</td> <td data-bbox="528 1585 826 1630">左回左回左右左</td> <td data-bbox="826 1585 1137 1630">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1630 528 1675">嗨哟一哟一哟哼嗨哟</td> <td data-bbox="528 1630 826 1675">右回右回右左右</td> <td data-bbox="826 1630 1137 1675">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1675 528 1720">嗨哟一哟一哟哼嗨哟</td> <td data-bbox="528 1675 826 1720">左回左回左右左</td> <td data-bbox="826 1675 1137 1720">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1720 528 1765">嗨哟一哟一哟哼嗨哟</td> <td data-bbox="528 1720 826 1765">右回右回右左右</td> <td data-bbox="826 1720 1137 1765">開合開合開開合</td> </tr> <tr> <td data-bbox="201 1765 528 1809">嗨哟一哟一哟哼嗨哟</td> <td data-bbox="528 1765 826 1809">左回左回左右左</td> <td data-bbox="826 1765 1137 1809">開合開合開開合</td> </tr> </tbody> </table> <p>(二)教學步驟：</p> <p>1. 練習「跳的人」的動作及口訣。</p> <p>2. 練習「控繩者」的動作及口訣。</p> <p>3. 小組各自練習。</p> <p>4. 搭配音樂練習。</p>	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	<p style="text-align: center;">透過遊戲的過程促進學生多元感官發展 (健體-E-B3、2d-I-2)。</p>
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																													

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、綜合活動 (10分)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>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)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：手腕肌力、身體協調</p> <p style="text-align: center;">器材：跳繩</p> <p>一、前導活動 (12分)</p> <p>(一)安全注意事項提醒。</p> <p>(二)排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。</p> <p>(三)動態節奏熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、主要活動 (20分)</p> <p>(一)掃地機器人：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自用自跳。 2. 一人甩兩人跳(練習進繩時機)。 <p>(二)直升機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自用自跳。 2. 一人甩另一人跳(練習進繩時機)。 <p>※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。</p> <p>※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)。</p> <p>※提醒學生需取適當距離，以免受傷。</p> <p>三、綜合活動 (8分)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>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)。</p>

教學活動內容及實施方式

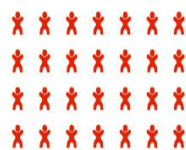
學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：完成一迴旋併腿跳動作

器材：跳繩

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（23分）

(一)動作說明與練習

1. 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。）
2. 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。
3. 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。



※補充：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。

4. 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）。
5. 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。


※補充：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)。

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
第 6 節	<p style="text-align: center;">本節重點：完成各項基本迴旋動作</p> <p style="text-align: center;">器材： 跳繩、學習單</p> <p>一、前導活動（10分）</p> <p>(一)安全注意事項提醒。</p> <p>(二)排隊：讓學生取適當距離成體操隊形。</p> <p>(三)動態節奏熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p style="text-align: right;">  </p> <p>二、主要活動（20分）</p> <p>(一)動作說明與練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳繩小神童檢定表（附件一）：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。 2. 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。 <p>三、綜合活動（10分）</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(三)請學生利用下課時間完成「跳繩小神童」的檢定。</p>	<p>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）。</p>

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：()

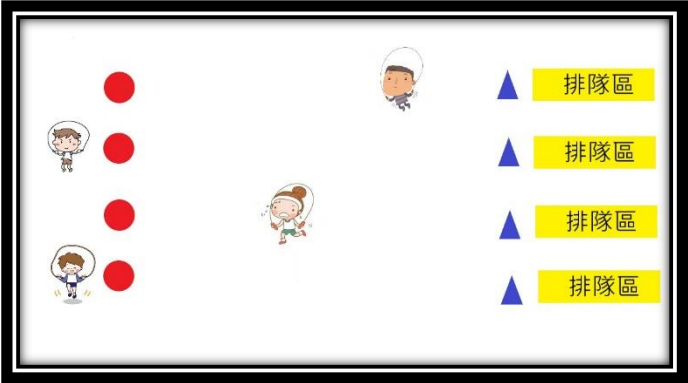



三、第二學習階段教學示例：趣味跳繩逗陣來七逃（教案代碼 Ic-II）


領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳政智
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	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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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。
	學習內容	IC-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
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（健體-E-B1）、討論並規劃出適合小組的動作編排（健體-E-C2），並能享受與欣賞跳繩展演的力與美（健體-E-B3）。因應學生能力的差異性，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.	能理解跳繩時節拍與甩繩之間的關係（1c-II-1、1d-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、2b-II-1）。
3.	能在課堂中選擇適合自己的跳繩動作並嘗試練習（2c-II-3、1c-II-1）。
4.	能自主於生活中設定跳繩健康運動計劃（2b-II-2、4a-II-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	前後開跳真「繩」奇—二跳一迴旋雙腳併攏後跳
	2	節拍轉換器—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


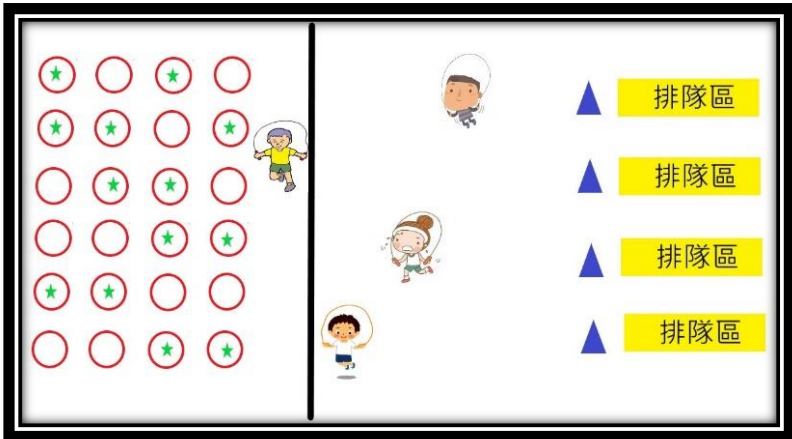
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：前後開跳真「繩」奇一二跳一迴旋雙腳併攏後跳</p> <p>一、熱身活動（10分）</p> <p>（一）跳繩慢跑。</p> <p>二、主要活動（20分）</p> <p>（一）二跳一迴旋雙腳併攏後跳教學。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備動作時繩子置於體前。 2. 雙腳併攏，以前腳掌著地跳躍。 3. 雙手持繩置於腰的兩側，以手腕帶動繩子。 4. 每跳躍2次，繩子由前往後迴旋1次。 <p>（二）次數挑戰賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 累計個人一分鐘內後跳次數（失誤後可繼續跳）。 <p>三、綜合活動（10分）</p> <p>（一）定點後迴旋跳繩接力賽：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 <div style="text-align: center;">  <p>（場地示意圖）</p> </div>	<p>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）。</p>

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	<p>本節重點：節拍轉換器——跳一迴旋二跳一迴旋</p> <p>一、熱身活動（10分）</p> <p>（一）跳繩腳步節奏熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二拍併腿跳。 2. 一拍併腿跳。 3. 二拍單腳跳。 4. 一拍單腳跳。 5. 二拍交叉跳。 6. 一拍交叉跳。 <div style="text-align: center;">  <p>（示範影片連結）</p> </div> <p>二、主要活動（15分）</p> <p>（一）節奏體感練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班圍一大圈，以跳繩握當鼓棒，練習一拍、兩拍節奏。 	<p>將音樂節奏元素融入跳繩活動中，感受節拍與跳繩間的關連性，並能感受跳繩的</p>


教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>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)</p>  <p>(二) 節拍轉換器</p> <p>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)。</p> <p>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。</p> <p>三、綜合活動 (15分)</p> <p>(一) 分組展演</p> <p>1. 節奏為四個八拍，動作需有二跳一迴旋、一跳一迴旋動作。 (1) DEMO版：前兩個八拍為二跳一迴旋、後兩個八拍為一跳一迴旋。 (2) 自創版 (各組也可自行討論節奏如何變化)。</p>	<p>力與美 (健體-E-B3)。</p> <p>小組成員透過溝通 (健體-E-B1)，討論並規劃出適合小組的動作編排 (健體-E-C2)，最後能呈現小組展演，學生並能感受跳繩的力與美 (健體-E-B3)。</p>

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	<p>本節重點：動茲動茲跳起來 PART1—單腳跳、單腳停繩</p> <p>一、熱身活動 (10分)</p> <p>(一) 跳繩腳步節奏熱身：</p> <p>1. 二拍併腿跳。 2. 一拍併腿跳。 3. 二拍單腳跳。 4. 一拍單腳跳。 5. 二拍交叉跳。 6. 一拍交叉跳。 (示範影片連結)</p>  <p>二、主要活動 (10分)</p> <p>(一) 單腳跳教學</p> <p>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。</p> <p>(二) 單腳停繩教學</p> <p>1. 當繩峰於頭頂時，單腳腳跟抵地腳尖朝上順勢停繩。</p> <p>三、綜合活動 (20分)</p> <p>(一) 分組展演</p> <p>1. 節奏為四個八拍，動作需有二跳一迴旋、一跳一迴旋、單腳</p>	<p>小組成員透過溝通 (健體-E-B1)，討論並規劃出適合小組的</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>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。</p> <p>(1)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。</p> <p>(2)自創版（各組也可自行討論節奏如何變化）。</p>	<p>動作編排（健體-E-C2），最後能呈現小組展演，學生並能感受跳繩的力與美（健體-E-B3）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>第4節</p>	<p>本節重點：動茲動茲跳起來 PART2－跑步跳</p> <p>一、熱身活動（10分）</p> <p>(一)跳繩腳步節奏熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二拍併腿跳。 2. 一拍併腿跳。 3. 二拍單腳跳。 4. 一拍單腳跳。 5. 二拍交叉跳。 6. 一拍交叉跳。 <p>(示範影片連結)</p>  <p>二、主要活動（20分）</p> <p>(一)跑步跳教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二)團體次數挑戰賽：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統計團體一分鐘內跑步跳次數（失誤後可繼續跳）。 <p>三、綜合活動（10分）</p> <p>(一)跑步跳尋寶賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以跑步跳形式前進，到達寶藏區後可停繩開始尋寶。 2. 前進過程動作正確且無失誤，可以翻兩個圓盤。 3. 前進過程動作如有失誤，則翻一個圓盤。 4. 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。  <p>(場地示意圖)</p>	<p>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昇學習動機（健體-E-A1）。</p>

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	<p style="text-align: center;">本節重點：跳繩體能大進擊</p> <p>一、熱身活動 (10分) (一)跳繩腳步節奏熱身： 1.二拍併腿跳。 2.一拍併腿跳。 3.二拍單腳跳。 4.一拍單腳跳。 5.二拍交叉跳。 6.一拍交叉跳。  (示範影片連結)</p> <p>二、主要活動 (10分) (一)關卡動作說明：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>分站編號</th> <th>動作核心概念</th> <th>動作名稱 (兩種)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>空迴旋</td> <td>左體側右體側迴旋/左右體側空迴旋</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>併腿前跳</td> <td>前跳二跳一迴旋/前跳一跳一迴旋</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>併腿後跳</td> <td>後跳二跳一迴旋/後跳一跳一迴旋</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>腿步變化</td> <td>單腳跳/跑步跳</td> </tr> <tr> <td>五</td> <td>手腕、協調</td> <td>掃地機器人/直昇機(水平迴旋)</td> </tr> <tr> <td>六</td> <td>核心肌群訓練</td> <td>棒式/棒式腳開合</td> </tr> <tr> <td>七</td> <td>腿部肌力訓練</td> <td>併腿前後跳/弓箭步交換跳</td> </tr> </tbody> </table> <p>◎體能分站卡下載連結→ </p> <p>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。</p>	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	<p>能依個人程度或學習狀況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)。</p>
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																								

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	<p style="text-align: center;">本節重點：繩奇展現我最棒</p> <p>一、熱身活動 (10分) (一)跳繩腳步節奏熱身： 1. 二拍併腿跳。 2. 一拍併腿跳。 3. 二拍單腳跳。 4. 一拍單腳跳。 5. 二拍交叉跳。 6. 一拍交叉跳。  (示範影片連結)</p> <p>二、主要活動 (10分) (一)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。</p>	<p>小組成員透過溝通 (健體-E-B1)，討論並規劃出適合小組的動作編排 (健體-E-</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
	<p>三、綜合活動 (20分)</p> <p>(一)分組展演</p> <p>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。</p>	<p>C2)，最後能呈現小組展演，學生並能感受跳繩的力與美（健體-E-B3）。</p>

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	認證
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	認證
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、第三學習階段教學示例：繩奇傑克好適能（教案代碼 Ic-III）

領域/科目		健康與體育領域	設計者	陳朱祥
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、Science of Healthful Living© by The University of North Carolina at Greensboro（北卡羅萊納大學課程標準）		
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	<p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p>	領綱 核心 素養	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
	學習內容	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明		<p>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(健體-E-C2)、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，讓學生在最終理解跳繩在中華運動中的重要性與意義(健體-E-C3)。</p>		

學習目標

1. 能理解運動訓練原則FITT，運用身體知覺感受肌力／肌耐力與有氧／無氧運動的差異，並能擬定自身運動計畫（Ab-III-2, 4c-III-3）。
2. 透過跳繩表現性的團體動作，相互合作並且完成個人／雙人與團體的綜合性表演（3b-III-2, Fa-III-3, Ic-III-1）。
3. 運用所學的體育知識體現於他人之外，並能協助他人提升對體育知識的理解（Bc-III-2）。

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。
	7	雙人合作—二人一繩單側迴旋跳。

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	<p>本節重點：雙人合作—二人一繩單側迴旋跳。</p> <p>一、前導活動（遊戲）</p> <p>（一）解釋動作表現向度。</p> <p>各項名詞進行動作解釋與操作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>（二）遊戲-跟著我一起跳。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">節奏遊戲</th> </tr> </thead> <tbody> <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>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> </tbody> </table> <p>*觀察學生正確運動服裝與參與程度（詳附件一）。</p> <p>二、主要活動（合作操作）</p> <p>（一）動作技能指導：兩人一繩單側迴旋跳。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 	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>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）。	<p style="text-align: center;"> </p> <p>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，發展出自我色的跳繩動作（健體-E-A1）。</p> <p>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，提升學習動機與引發自主學習的動力（健體-E-C2）。</p>
	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>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

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。

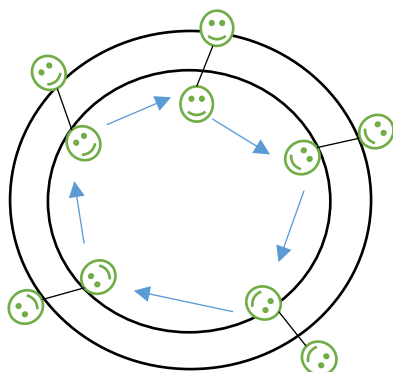
(二)不同腳步練習：學會連續跳20下以上學生，可以嘗試不同腳步變化，如單腳跳、跑步、抬腿等。

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。
2. (1)聽到音樂開始用走的。
(2)熟悉後開始小慢跑。
3. 聽到老師鼓聲，1聲：內圈甩繩、外圈跳3下。
4. 實施3圈後交換。



*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（詳附件二）。
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)。

附件一：

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。

附件二：

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：

1. 額狀面：沿身體左右方向，由頭至腳的切面。如：盾牌甩。
2. 水平面：垂直人體縱軸，與地面平行的一切切面。如：直升機。
3. 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。

本節重點：雙人合作-朋友跳。

一、前導活動（遊戲）

（一）回顧上週三項動作向度。

*水平面、矢狀面、額狀面。

*表現各自創造的三項動作向度。

（二）橫向雷射光。

1. 站一直排。

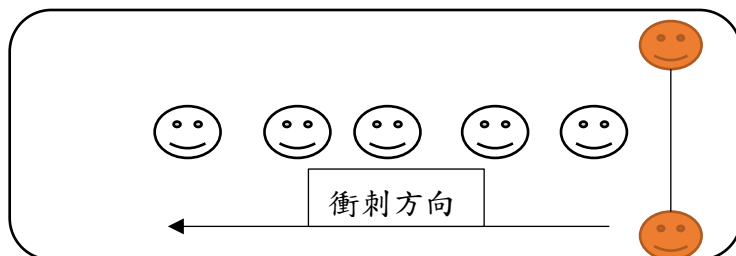
2. 底端兩人拿長繩。

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）



（一）動作技能（雙人合作-朋友跳）。

1. 相向朋友跳（母子跳）。

使用雙人繩，由一個人跳前（後）迴旋。

2. 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）

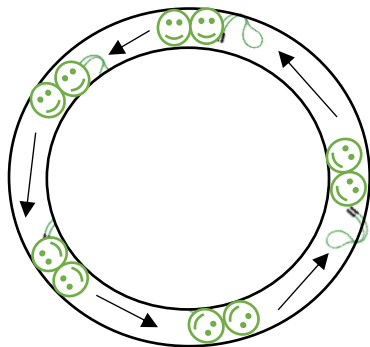
（一）小馬群舞

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組派組員上台分享，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？

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，發展出自我色的跳繩動作（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-B1）。

本節重點：團體合作—長繩過山洞。

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？

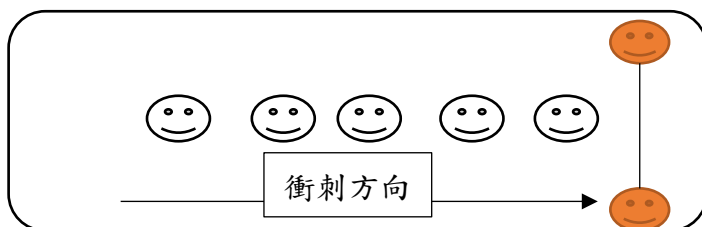
Ans：跳高、平走、趴／蹲低

2. 如何轉換為跳繩動作？

Ans：高跳、輕跳、蹲跳。

（二）衝鋒陷陣

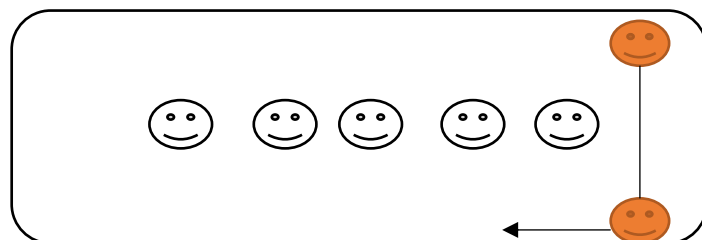
1. 2人甩長繩，其於嘗試衝過長繩。
2. 挑戰在長繩中連續跳3下再離開。
3. 成功3次換人甩繩。



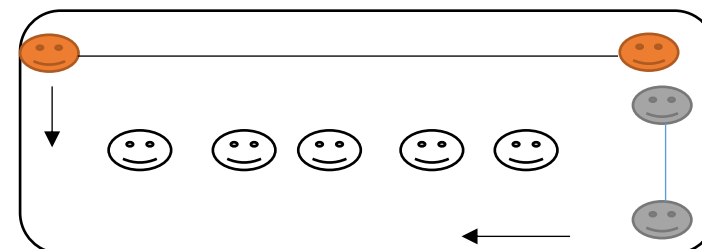
二、主要活動（合作操作）

（一）動作技能：團體合作—長繩過山洞

1. 甩長繩一邊甩繩，加上移位。
2. 站立者，看到甩動長繩接近以跳躍閃避。



3. 加上不同方向長繩進行挑戰。



三、綜合活動（展演、欣賞、分享）

（一）繩甩動王

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）。

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）。

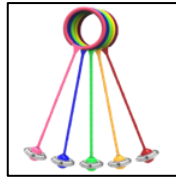
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
3	2 聲找兩人一組跳跳繩／3 聲長繩組甩繩，其餘人穿過長繩。	以雙人／群體合作方式，培養溝通協調與動作技能的配合，最終呈現簡短的跳繩表演（健體-E-B1）。
4	形成 4 分鐘的小表演。	
5	歌曲結束換組嘗試。	
(二)評估與自省 <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享合作過程中，所發生的問題。 2. 鼓勵學生表現，並且強調男女合作的重要性。 3. 說明跳繩運動是表現型式的運動，將不同的動作形式組合成展現自我的方式。 		

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	<p>本節重點：個人展現一個人組合 1-5 級動作。</p> <p>一、 前導活動（體驗）</p> <p>動感有養熱身操</p> <p>矢狀面：單手向前甩</p> <p>額狀面：盾牌甩</p> <p>水平面：直升機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 矢狀面甩，踏步走>雙腳跳>換手>前後跳 2. 水平面：直升機甩>蹲>起 3. 額狀面：盾牌甩>左右跳 4. 踏步>雙手持繩>雙腳跳>單腳跳 <p>二、 主要活動（合作操作）</p> <p>(一)運動循環站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FITT運動循環站關卡。 2. A：頻率、B：強度、C：類型、D：時間。  <table border="1" data-bbox="228 1861 1109 2074"> <thead> <tr> <th>A 關卡(頻率)</th> <th>B 關卡(強度)</th> <th>C 關卡(類型)</th> <th>D 關卡(時間)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 / 20 / 30 快速跳。</td> <td>挑戰 100 下。</td> <td>1. 跳繩。 2. 重力跳繩。</td> <td>1 分鐘跳繩。 * 可用不同招式或是動作。</td> </tr> </tbody> </table>	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。	1 分鐘跳繩。 * 可用不同招式或是動作。	<p>與學生介紹運動類型可分為四大類型，讓學生瞭解自己平常的運動類型（健體-E-B1）。</p> <p>透過運動循環站概念，讓學生理解FITT等意涵，並且與他人合作中享受運動樂趣與促進身心健康（健體-E-C2）。</p>
	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。	1 分鐘跳繩。 * 可用不同招式或是動作。						

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

3. 跳跳環。



4. 流星



* 不同種類
類型實施1分
鐘。

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，將所學招式進行展現。
2. 排隊類型依下圖所示。



3. 欣賞表演需培養良好欣賞品格能力。
4. 於結束後，給每位同學說出正向讚美詞。

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，提升對跳繩運動的樂趣（健體-E-C2）。

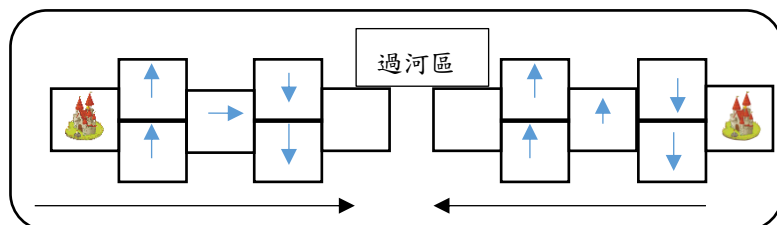
本節重點：群體表演一個人組合 1-5 級動作+雙人。

一、前導活動

- (一)肌肉力量與肌耐力的差異。
- (二)測量心率。
- (三)流星甩甩攻城堡。



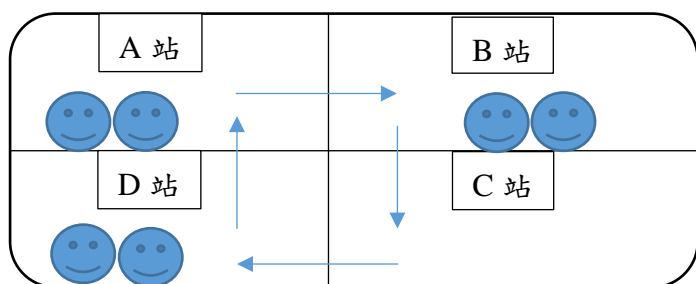
1. 分2組／器材選擇 150g／250g／350g／500g 不同重量流星球。
2. 依方格進行雙向進攻城堡。



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）

- (一)群體表演一個人組合 1-5 級動作+雙人。



1. 兩兩一組（2人為表演夥伴）。
2. 依不同關卡指令進行合作動作。
3. 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

透過介紹肌力與肌耐力的差異，讓學生實踐運動計畫與應用於日常活動等方式（健體-E-A3）。

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）。

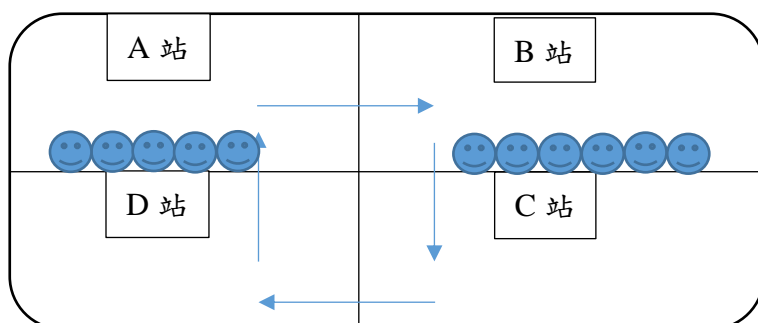
從活動中瞭解跳繩意涵，並且將運動實踐於學校之外；以及瞭

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<div data-bbox="236 203 922 461" data-label="Diagram"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二)測量心率</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安靜測量自身運動後心率，並紀錄寫在作業單上。 <p>(三)省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出剛剛自身表演的優點。 2. 說出跟你合作夥伴的優點。 	<p>解肌力與肌耐力差異實踐於生活之中（健體-E-A3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：群體表演-個人組合 1-5 級動作+雙人與長繩動作。</p> <p>一、前導活動（遊戲／體驗）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)有氧運動特點解說。 (二)評估心率。 (三)跳繩過山洞。 <div data-bbox="284 1267 978 1543" data-label="Diagram"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、主要活動（合作操作／創作）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)動作技能實施：群體表演—個人組合1-5級動作 + 雙人與團體長繩動作。 	<p>介紹有氧運動特點，將省思自身生活中有氧運動的特性與作用方式（健體-E-A3）。</p>

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. 六人一組。
2. 各組分站討論，執行與實施動作。
3. 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？

表演後的謝幕，告知學生跳繩對於大中華傳統民俗技藝，唐代稱跳繩為「透索」。明清時代，跳繩稱之為「跳百索」、「繩飛」。現今跳繩已傳遍整個世界，也作為短時間燃燒脂肪的最佳運動（健體-E-C3）。

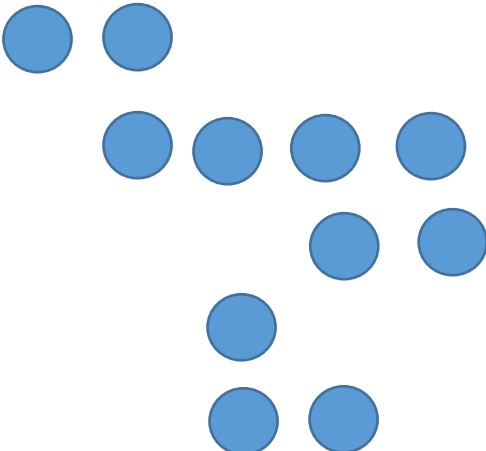
五、第四學習階段教學示例：繩乎旗技（教案代碼 Ic-IV）

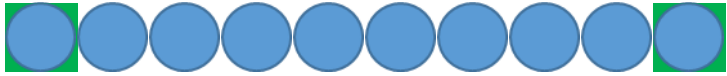
領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳培陽
實施年級	第四學習階段		總節數	6 節
單元名稱	繩乎旗技			
教材來源/參考	自編			
教學資源/設備	跳繩、長跳繩、平板或手機（音樂播放、錄影）			
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	領綱核心素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
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		
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

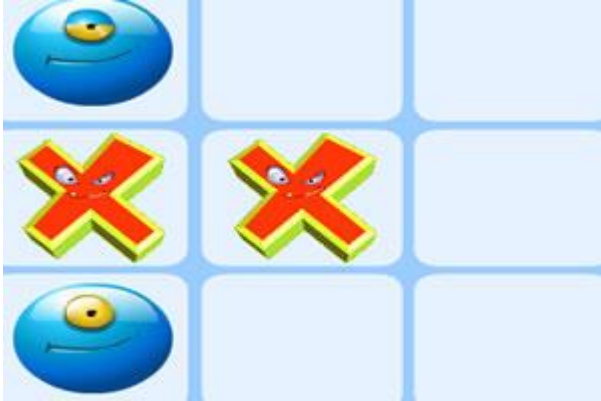
1. 能理解體適能的重要，找到屬於自己的促進策略與活動方法，並能擬定自身體適能提升計畫（Ab-IV-1）。
2. 透過跳繩綜合展演活動的設計與排練，學習自我認同並透過展演過程自我實現（Fa-IV-1、Ic-IV-2）。
3. 將所學的跳繩知識體現於日常生活，養成規律的運動習慣，並能協助他人擬定體適能促進策略與活動方法。

課程大綱	節次	每節重點
	1	跳跳大富翁－轉身迴旋跳
	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	<p>本節重點：跳跳大富翁－轉身迴旋跳</p> <p>一、熱身活動（10分）</p> <p>（一）運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>二、主要活動（25分）</p> <p>（一）呼拉圈大冒險：</p> <p>1. 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。</p> <p>範例：</p>  <p>二、設計大富翁玩法跳跳大富翁</p> <p>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。</p> <p>2. 完成一圈後得分最多的學生獲勝（可分數組同時實施）。</p> <p>三、綜合活動（10分）</p> <p>（一）說明本節練習重點。</p> <p>（二）邀請獲勝學生上台演示解說分享剛剛過關的所有動作技巧和注意事項。</p> <p>（三）老師綜合分享並提示回家練習要點。</p>	<p>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）。</p>

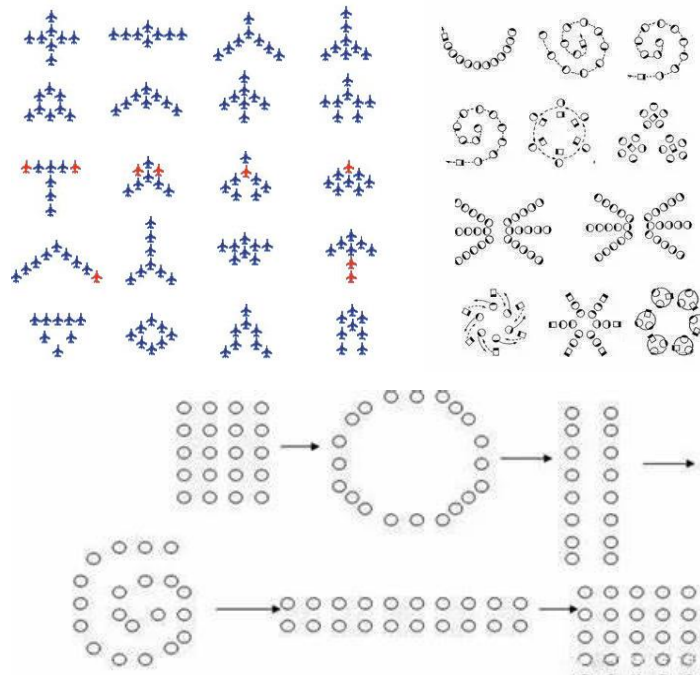
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：任務救援—兩臂交叉前後迴旋跳</p> <p>一、熱身活動（10分） （一）運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>二、主要活動（25分） （一）兩臂交叉前迴旋跳：任務大進擊。 1. 自己擲骰子二顆點數總和即跳出點數合的兩臂交叉前迴旋跳次數方可過關。 2. 一人完成後下一位同學接續完成任務（6人一組最先完成組別獲勝）。 （二）兩臂交叉後迴旋跳：白羊黑羊過橋 1. 每組六人分組實施對抗。 2. 地上擺放 10 個呼拉圈，各組依序重最底端出發，六人分別排出棒次。  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。</p> <p>三、綜合活動（10分） （一）說明本節練習重點。 （二）邀請學生上台進行兩臂交叉前後迴旋跳擂台賽。 1. 男女對抗賽計時計次賽。 2. 菁英擂台表演賽。</p>	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 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：我是舞棍阿伯-蹲迴旋跳</p> <p>一、熱身活動（10分） （一）運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>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。 1. 每組六人進行蘿蔔蹲迴旋跳遊戲，每人先呼叫同學，被呼</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>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。</p> <p>(三)蹲迴旋跳：大連線。</p> <p>1. 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哪取沙包置放，最先完成連線組別者獲勝。</p>  <p>三、綜合活動 (10分)</p> <p>(一)分成二組練習搭配音樂，創作蹲迴旋跳創意操 (三分鐘)。</p> <p>(二)配音樂分組展演。</p>		

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：跑跳玩智慧－單人持繩母子跳</p> <p>壹、熱身活動 (10分)</p> <p>(一)運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>貳、主要活動 (25分)</p> <p>(一)單人持繩母子跳：追逐賽 (二人一組)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二)單人持繩母子跳：比手畫腳 (三人一組)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>參、綜合活動 (10分)</p> <p>(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</p>	<p>第4節</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>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。</p> <p>(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。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：跳躍 I</p>		
<p>第5節</p>	<p>一、熱身活動 (10分)</p> <p>(一)運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>二、主要活動 (20分)</p> <p>(一)跳躍I：舞繩大亂鬥。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分三組進行編舞。 2. 須將個人、雙人跳繩融入舞蹈編排。 3. 舞蹈表演間須有隊形和位置變換。 <p>學生參考隊形編排：</p> 	<p>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)。</p>
	<p>三、綜合活動 (15分)</p> <p>(一)分組展演：搭配音樂進行各組展演。</p> <p>(二)老師先選定三首音樂讓各組挑選進行編舞活動。</p>	

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	<p style="text-align: center;">本節重點：跳躍 II</p> <p>一、熱身活動（10分） （一）運動節奏動態熱身：跳繩有氧操。</p> <p>二、主要活動（20分） （一）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。 1. 全班分三組進行編舞。 2. 須將個人、雙人、團體跳繩融入舞蹈編排。 3. 舞蹈表演間須有隊形和位置變換。 4. 各組分配大旗數面須結合至編舞內容。 隊形編排影片分享：https://binged.it/39HEHMN</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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）。</p>
-------------	---	--

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



運氣	跑步跳 20 次 10000 元	安全	雙手開叉前迴旋跳 20 次 3000 元	亂吃東西 拉肚子 暫停一圈
雙手開叉後迴旋 跳 20 次 5000 元	<h1>跳繩大富翁</h1>			一跳二迴旋 10 下 2000 元
半迴旋 20 下 6000 元				前交叉跳 20 下 3000 元
水平迴旋跳 10 下 4500 元				機會
前後開合跳 10 下 4000 元				前交叉跳 20 下 4000 元
左右開合跳 10 下 8000 元				體側迴旋跳 10 下 2000 元
摔進水溝 醫藥費 3000 元				軸心迴旋 5 圈 3000 元
汽車拋錨 暫停 2 圈	轉身迴旋 10 下 6000 元	交叉腳跳 10 下 3000 元	蹲踞跳 20 下 8000 元	←出發 經過得 2000 元

繩乎旗技學習單(二)

日期		年	班	姓名	
同伴					
設計項目	個人花式+雙人花式				
<p>親愛的同學：</p> <p style="text-align: center;">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！</p>					
隊形設計			動作名稱		教師回饋

六、第五學習階段教學示例：跳繩嘉年華（教案代碼 Ic-V）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	傅一峯
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	<p>運動與健康</p> <p>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。</p> <p>2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>健康與休閒生活</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>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。</p>	領綱核心素養	<p>健體-U-A3</p> <p>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。</p> <p>健體-U-B3</p> <p>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。</p> <p>健體-U-C2</p> <p>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。</p>
	學習內容	Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	<p>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)。</p>			

學習目標	
1.	能理解團體花式跳繩的技能原理，並能運用適當的資源及應用跳繩技能的表現來設計跳繩展演（1c-V-2，3c-V-1，4c-V-1）。
2.	願意與他人合作，展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動來解決跳繩技能學習的問題（2c-V-2）。
3.	展現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、鑑賞和評析能力（2d-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	<p style="text-align: center;">本節重點：認識－團體花式跳繩</p> <p>一、體驗（10分）</p> <p>（一）課程預告、安全注意事項提醒。</p> <p>（二）分組：分4組，每組6-8人。</p> <p>（三）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）（附件1-1）。</p> <p>1. 個人跳A組：</p> <p>一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。</p> <p>一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周。</p> <p>二跳一迴旋：跳躍二次，繩索迴旋一周。</p> <p>後迴旋：繩索由體前向上，然後向體後經腳下而迴旋。</p> <p>半迴旋：繩索迴旋未通過頭部上方。</p> <p>2. 個人跳B組：</p> <p>體側迴旋：繩索繞身體左右軸，經頭上、腳下迴旋一周。</p> <p>正（反）交叉：雙臂交叉於體前（背後），而不分開。</p> <p>開叉跳：跳完一次前（後）迴旋後，再跳一次前（後）交叉。</p> <p>水平迴旋：繩索迴旋與地面保持平行。</p> <p>左右前後開合跳：雙腳跳躍落地即左右前後分開。</p> <p>3. 個人跳C組：</p> <p>交互跳：用跑步方式，單腳著地之跳躍。</p> <p>正側交互：「正」是前迴旋或後迴旋，「側」即身體之左側或右側。</p> <p>軸心迴旋：以一點為軸心，然後旋轉繩索跳躍一周。</p> <p>蹲踞迴旋：二腿下蹲跳過繩索，膝關節需在九十度以下。</p> <p>轉身迴旋：從前迴旋變成後迴旋時，可搭配此跳法。</p> <p>4. 雙人跳：</p> <p>二人一繩一跳一迴旋之交互跳。</p> <p>二人一繩相向一跳二迴旋（縱立跳）。</p> <p>二人一繩背向一跳一迴旋（縱立跳）。</p> <p>二人一繩同向一跳二迴旋（併立跳）。</p> <p>5. 對於學生不瞭解的地方補充說明。</p>	<p>3c-V-1</p> <p>4c-V-1</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>二、任務挑戰-1 (10分)</p> <p>(一)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1-2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動【健體-U-C2】</p> <p>3c-V-1 4c-V-1</p>
	<p>三、任務挑戰-2 (20分)</p> <p>(一)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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1人進1人出。 2. 2人進2人出。 3. 其他形式進出。 	<p>3c-V-1</p> <p>2c-V-2</p>
	<p>四、欣賞分享 (10分)</p> <p>(一)各組抽一種甩繩方式，表現練習成果。</p> <p>(二)說明進出繩的要領及訣竅。</p>	

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	<p>本節重點：組合創作 I—交叉繩迴旋配合跳</p>	
	<p>一、體驗 (5分)</p> <p>(一)以半迴旋操作交叉繩迴旋配合跳，練習進出時機。</p> <p>(二)練習交叉繩迴旋配合跳的進出時機。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1人進1人出。 2. 2人進2人出。 3. 全體一同開始。 	<p>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】</p> <p>3c-V-1</p>
	<p>二、任務挑戰 (15分)</p> <p>(一)組合動作、交叉繩迴旋配合跳+1人進1人出+一跳一迴旋。</p> <p>(二)同組自行數拍子，在2個8拍或4個8拍完成組合動作。</p>	<p>展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動【健體-U-C2】</p> <p>1c-V-2</p>
	<p>三、合作創作 (15分)</p> <p>(一)搭配個人跳、雙人跳或其他形式設計難、中、易三種組合動</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>作，並搭配音樂在2個8拍或4個8拍內完成（組合動作設計表，附件2）。</p> <p>(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。</p> <p>四、欣賞分享（15分）</p> <p>(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。</p> <p>(二)投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。</p>	<p>2c-V-2 4c-V-1</p> <p>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</p>

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	<p>本節重點：組合創作 II—複合繩迴旋配合跳</p> <p>一、體驗（5分）</p> <p>(一)以半迴旋操作複合繩迴旋配合跳，練習進出時機。</p> <p>(二)練習複合繩迴旋配合跳進出時機。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1人進1人出。 2. 2人進2人出。 3. 全體一同開始。 <p>二、任務挑戰（15分）</p> <p>(一)組合動作、交叉繩迴旋配合跳+1人進1人出+一跳一迴旋。</p> <p>(二)同組自行數拍子，在2個8拍或4個8拍完成組合動作。</p> <p>三、合作創作（15分）</p> <p>(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（組合動作設計表，附件2）。</p> <p>(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。</p> <p>四、欣賞分享（15分）</p> <p>(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。</p> <p>(二)投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>

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	<p>本節重點：組合創作 III—波浪繩迴旋配合跳</p> <p>一、體驗（5分）</p> <p>(一)練習波浪繩迴旋配合跳進出時機。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1人進1人出。 2. 2人進2人出。 3. 全體一同開始。 	<p>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</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>二、任務挑戰 (15分)</p> <p>(一)組合動作、交叉繩迴旋配合跳+1人進1人出+一跳一迴旋。</p> <p>(二)同組自行數拍子，在2個8拍或4個8拍完成組合動作。</p> <p>三、合作創作 (15分)。</p> <p>(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（組合動作設計表，附件2）。</p> <p>(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。</p> <p>四、欣賞分享 (15分)</p> <p>(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。</p> <p>(二)投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。</p>	<p>展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動【健體-U-C2】</p> <p>1c-V-2 2c-V-2 4c-V-1</p> <p>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】</p> <p>2d-V-2</p>

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	<p>本節重點：組合創作 IV—相繞繩迴旋配合跳</p> <p>一、體驗 (5分)</p> <p>(一)練習相繞繩迴旋配合跳進出時機。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1人進1人出。 2. 2人進2人出。 3. 全體一同開始。 <p>二、任務挑戰 (15分)</p> <p>(一)組合動作、交叉繩迴旋配合跳+1人進1人出+一跳一迴旋。</p> <p>(二)同組自行數拍子，在2個8拍或4個8拍完成組合動作。</p> <p>三、合作創作 (15分)</p> <p>(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（組合動作設計表，附件2）。</p> <p>(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。</p> <p>四、欣賞分享 (15分)</p> <p>(一)各組搭配音樂表現出難、中、易三種相繞繩迴旋配合跳之組合動作。</p> <p>(二)投票選出大家認為設計較好的難、中、易組合動作。</p>	<p>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】</p> <p>3c-V-1</p> <p>展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動【健體-U-C2】</p> <p>1c-V-2 2c-V-2 4c-V-1</p> <p>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】</p> <p>2d-V-2</p>

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	<p style="text-align: center;">本節重點：展演與欣賞</p> <p>一、討論演練（10分）</p> <p>（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，搭配音樂，組合創作出3-4分鐘的跳繩表演。</p> <p>（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）。</p> <p>二、綵排練習（15分）</p> <p>（一）各組透過平板或手機錄影彩排。</p> <p>（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。</p> <p>三、展演欣賞（15分）</p> <p>（一）各組輪流上台展演。</p> <p>（二）每個人擔任評審給分（展演評分表，附件3）。</p> <p>四、分享評析（10分）</p> <p>（一）小組成員分享自己最喜歡的表演，為什麼。</p> <p>（二）各組派一員夥伴分享剛才各小組內所聽到的評析。</p>	<p>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】</p> <p>展現小組溝通協調及團隊合作的精神與行動【健體-U-C2】</p> <p>2c-V-2 3c-V-1 2c-V-2 4c-V-1</p> <p>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】</p> <p>2d-V-2</p>

肆、附件

附件 1-1 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）。

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。

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

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		

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!!!

參、補充教材