

分期目標規劃表：表現類型運動—民俗運動(跳繩)

分期 主要教材	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/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，與夥伴討論相近的動作進行選擇與重組，並且在展演的情境中，嘗試介紹編排招式。	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、開叉一跳一迴旋、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，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、開叉一跳二迴旋、混合交叉一跳二迴、旋前跳)。 能在模擬比賽的情境中(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，夥伴能以觀眾角色觀賞/賞析表演，給予評價。
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，與夥伴討論相近的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，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，將先前所學個人與雙人技能，進行組合性的編排。 在模擬表現性的舞台情境中(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。
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/賞析並給予彼此回饋/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，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，與夥伴討論相近的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，同儕能以觀眾角色觀賞/賞析表演，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，同儕能以觀眾角色觀賞/賞析表演，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，嘗試在比賽情境下(8分鐘)，進行團體的表演。 在展演情境中，同儕能以觀眾角色賞析表演，給予回饋/評價。
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。