

## 「繩」麼都好玩

項目	跳繩樂趣多	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)		
單元名稱	「繩」麼都好玩	階段	國小三~六年級	時間	280 分鐘共 7 節
單元目標	認知：認識跳繩的不同玩法 認知：了解運動對身體的益處 技能：學會單人跳繩 技能：學會多人跳繩 情意：體會與人合作的樂趣 情意：喜愛跳繩運動		課程簡介： 一、「繩」來一曲健身操 二、「繩」麼都好玩-單人迴旋跳 三、「繩」雕俠侶-雙人迴旋跳 四、「繩」乎其技-雙迴旋跳 五、「繩」遊仙境-繞地球 六、「繩」麼！貓要來抓老鼠！ 七、畫「繩」添足-蛇板滑過曲線繩		
教學資源	與跳繩相關的繪本、跳繩、音樂、寬敞的體育館、蛇板				
設計理念	跳繩是小時候的美好回憶，記得大家在廟埕玩耍，只需要一條橡皮筋跳繩或只者兩條連結起來的塑膠跳繩，就可以玩到天黑。我們最喜歡用跳繩跳高，我們將那取名為「空中一條線」，看到孩子們蒐集橡皮筋串成一條長繩，不禁讓人想起玩「春、夏、秋、冬」的腳勾繩遊戲。希望搭配繪本故事引導、音樂節奏和機智有趣的遊戲方式，讓孩子玩「繩」麼都好玩。				
九年一貫能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動，以提升個人體適能。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。				
時間	教學流程	教學目標	評量	教具	
5'	<b>第一節—「繩」來一曲健身操</b> 壹、準備活動 一、準備： 準備每人一條跳繩。 二、學生準備：			跳繩、烏克蘭麗麗伴奏、繪本「阿羅有隻彩色筆」、耐力	

<p>10'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>貳、引起動機：     分享繪本「阿羅有隻彩色筆」，引起孩子觀察線的變化。</p> <p>參、發展活動</p> <p>一、討論線條變化的可能性：     1. 曲線：波浪、花瓣等。     2. 直線：馬路、屋頂等。     3. 圍圈變化造型：動物等。</p> <p>二、討論繩的運動：     1. 想出有關繩的運動：         跳繩、拔河、扯鈴等。     2. 介紹跳繩。</p> <p>    3. 討論跳繩的變化：利用跳繩設計動作，作為暖身運動。老師可與孩子們設計動作後，搭配音樂，完成「繩」來一曲健身操。</p> <p>    4. 範例：(附件一)         如果你是大力士就左右拉(曲臂、直臂)         如果你想魯拉拉就左右刷(手臂伸展)         后羿射日很easy(弓箭步，左右側拉)         沒什麼了不起-頂呱呱(繞手肘)         請你跟我一起抬後腳 say YES!!(腳關節)</p> <p>肆、綜合活動：(繩來一曲影片分享)</p> <p>一、分享：邀請各組出來表演「繩來一曲」健身操，表演最流暢者給與耐力電池獎章一個。</p>	<p>一、能說出線條變化的各種可能性。</p> <p>二、能搭配音樂做出跳繩動作。</p> <p>三、能與組員合作跳健身操。</p>	<p>一、能舉手說出至少一種線條變化造型。</p> <p>二、能配音樂做出兩個以上的動作。</p> <p>三、能與組員完成跳健身操的過程。</p>	<p>電池獎章</p>
---------------------------------	---	--	---	-------------

<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>二、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p><b>第二節－「繩」麼都好玩-單人迴旋</b></p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備： 每人一條跳繩。</p> <p>二、學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>貳、引起動機：</p> <p>一、繪本介紹「誰的花花繩？」 延續上一節課，引導孩子對繩索的想像，試想完全看不到盡頭的長繩，可以有什麼功用？</p> <p>二、複習「繩」來一曲健身操，導入跳繩運動。</p> <p>參、發展活動：</p> <p>一、介紹及示範單人迴繩跳。</p> <p>二、示範單腳後勾前踢跳：單人迴繩跳加上腳後高前踢的動作。</p> <p>三、示範雙腳開合跳：單人迴繩跳加上雙腳開合的動作。</p> <p>四、介紹課堂上要遵守的相關規定：</p>	<p>一、認識繩子的功用。</p> <p>二、能學會單人跳繩的動作。</p>	<p>一、能說出至少一種繩子的功用。</p> <p>二、能跳出至少 2 下單人迴繩跳。</p>	<p>跳繩、繪本「誰的花花繩?」、耐力電池獎章</p>
---------------------------------	---	--	---	-----------------------------

5'	<p>(一)保持距離：跳繩時，必須和其他人保持適當距離，避免繩索甩打到他人。</p> <p>(二)收繩：跳繩運動結束後，必須養成收繩的習慣，以免繩索絆倒他人。</p> <p>(三)探討運動傷害的預防及處理： 當跳繩腳扭到時，該如何處理？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 停止運動。</li> <li>2. 冰敷：冰敷 20 分，休息 10 分。</li> <li>3. 第三天起熱敷以利組織恢復。</li> </ol> <p>*注意勿直接將冰在患處，熱敷以不燙傷為原則。</p> <p>五、請學生依序練習這三種跳繩玩法。</p> <p>肆、綜合活動</p> <p>一、耐力電池大 PK：評量學生學習成果，將學生分組 PK 單人迴繩跳、開合跳、後勾前踢跳，可以維持最久不停歇的學生，即可加一個耐力電池的獎章。</p> <p>二、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。</p> <p>---- 第二節結束 ----</p> <p><b>第三節－「繩」雕俠侶－雙人跳繩</b></p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：</p>	<p>三、能說出運動傷害的預防及處理方式。</p> <p>四、能喜愛跳繩運動。</p>	<p>三、能說出至少一種預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>四、能主動練習跳至少 15 分鐘。(觀察評量)</p>	<p>跳繩、跳繩 300 記錄 卡、無敵鐵</p>
----	--	---	--	-----------------------------------

<p>10'</p> <p>25'</p>	<p>每人一條跳繩。</p> <p>二、學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>貳、引起動機： 複習「繩」來一曲健身操及單人迴旋跳的方式。</p> <p>參、發展活動： 一、「繩」鴉俠侶：兩人一組，單人者與老師為一組。 二、示範雙人迴繩同向跳： 請兩人共同使用一條跳繩，各持一端，合作進行迴繩跳。 三、示範雙人迴繩反向跳： 請兩人共同使用一條跳繩，各持一端，兩人反向進行迴繩跳。 四、示範雙人共同迴旋跳： 將手邊的握把交給搭檔，兩人以相同的速度並腿跳。 五、練習與動作指導：各組進行以上三種雙人迴繩跳法，教師在一旁觀察與指導動作。 六、<b>記錄</b>：並且紀錄三種跳法的最佳連續過繩次數。(記錄表如附件二) 七、介紹課堂上要遵守的相關規定。 1. 保持距離：跳繩時，必須和其他人保持適當距離，避免繩索甩打到他人。 2. 收繩：跳繩運動結束後，必須養</p>	<p>一、認識不同的雙人迴繩跳法。</p> <p>二、能做出基本雙人迴繩的動作。</p>	<p>一、能做出至少兩種的雙人迴繩跳法。</p> <p>二、能做出其中一種雙人迴繩的跳法。</p>	<p>金剛歌曲</p>
-----------------------	---	--	---	-------------

成收繩的習慣，以免繩索絆倒他人。



\* 雙人同向迴繩跳

肆、綜合活動：

- 一、最佳拍檔：分享記錄表的連續過繩次數，最多者為最佳拍檔。
- 二、誰是無敵鐵金剛：請最佳拍檔為大家示範；邀請其他組別踴躍挑戰，釋放「無敵鐵金剛」的歌曲，維持連續過繩最佳成績者，即可加一個耐力電池的獎章。
- 三、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。

-----第三節結束-----

#### 第四節—「繩」乎其技-單人雙迴旋跳

壹、準備活動

- 一、教師準備：  
每人一條跳繩。

三、能與同伴合作，和諧的完成動作。

三、能與同伴合作跳至少三下雙人迴繩跳。

跳繩、  
耐力電池獎  
章、跳繩300  
記錄卡

5'

10'	<p>二、學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋。</p>			
10'	<p>貳、引起動機： 複習「繩」來一曲健身操。 複習三種雙人迴旋跳法。</p>			
25'	<p>參、發展活動： 一、示範雙迴繩跳：當跳躍時，要迴繩 2 次(雙腳不落地)。 二、練習與動作指導：學生練習雙迴繩跳法，教師在一旁觀察鼓勵與指導動作。 三、介紹課堂上要遵守的相關規定。 (一)保持距離：跳繩時，必須和其他人保持適當距離，避免繩索甩打到他人。 (二)收繩：跳繩運動結束後，必須養成收繩的習慣，以免繩索絆倒他人。</p>	<p>一、能說出雙迴繩法的要領。 二、能作出雙迴繩的動作。</p>	<p>一、能說出一種雙迴繩的要領。 二、能跳出至少一下雙迴繩跳。</p>	
5'	<p>肆、綜合活動 一、「繩」乎其技：學生一起跳雙迴旋跳法，持續最久者，即可加一個耐力電池的獎章。 二、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。 三、提倡運動三三三：請學生每日利用下課時間跳繩，每日累積 300 下，請學生以跳繩 300 記錄卡記錄每日跳繩及心跳記錄。</p>	<p>三、能透過體育活動，提升自我體適能狀態。</p>	<p>三、能主動跳繩至少 100 下。</p>	



\*每日跳繩，有益處健康。

---- 第四節結束 ----

### 第五節一「繩」遊仙境-繞地球

#### 壹、準備活動

##### 一、教師準備：

每人一條跳繩。

##### 二、學生準備：

穿著運動服裝和運動鞋，課前暖身活動。

#### 貳、引起動機：

繪本分享「豐富的地球」，引導學生思考，討論地球的外觀，地球上的多元物種等觀點。將生物多樣性融入歌曲，介紹豐富的地球一曲。暖身活動開始。

#### 參、發展活動

##### 一、繩遊仙境：介紹繩遊仙境的跳法。

1. 雙人：由 2 人一組，各握住跳繩的一邊共同擺繩，以一人為中心，繞著中心跑一圈繞，即為「繞地球」的跳法。

一、能說出雙人繞地球的要領。

一、能說出至少一個雙人繞地球的要領。

跳繩、繪本  
「豐富的地球」、耐力  
電池獎章

<p>5'</p>	<p>2. 多人：由 3-4 人一組，各握住跳繩的一邊共同擺繩，以一人為中心，其他人成一直線，擺繩繞著中心跑一圈。</p> <p>二、分組練習與動作指導：學生分組練習「繞地球」的跳繩法，先熟悉兩人繞地球，再練習多人繞地球，教師在一旁觀察鼓勵與指導動作。</p>  <p>* 雙人繞地球</p> <p>肆、綜合活動：</p> <p>一、邊唱邊跳：請各組上來邊唱「豐富的地球」邊跳「繞地球」的跳法，最流暢的一組每人可加一個耐力電池的獎章。</p> <p>二、障礙大考驗：當聽到歌詞出現「火山」時，整組必須要原地跳 3 下再繼續繞地球。邀請組別上來挑戰，具備勇氣上來挑戰者，加耐力電池獎章一個。</p> <p>三、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。</p>	<p>二、能做出基本的雙人繞地球的動作。</p> <p>三、能與同伴合作，和諧的完成動作。</p>	<p>二、能做出至少一次雙人繞地球的動作。</p> <p>三、能與同伴合作跳至少三下雙人繞地球動作。</p>	
-----------	--	---	--	--

<p>10'</p> <p>25'</p>	<p>-----第五節結束-----</p> <p><b>第六節「繩」麼!貓要抓老鼠!</b> (多人跳繩)</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備： 長繩數條。</p> <p>二、學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋，課前暖身運動。</p> <p>貳、引起動機： 繪本分享和風繪本「跳繩」，享受越來越多人入繩的過程(請小朋友數數看一共有多少動物參與跳繩)。</p> <p>參、發展活動：</p> <p>一、介紹並示範「入繩並腿跳」：兩人擺動長繩，一人以跑步的方式進入長繩內，完成3次並腿跳，然後離開長繩。</p> <p>二、介紹貓捉老鼠的遊戲規則：</p> <p>1. 遊戲須由兩人擺動長繩，一人當貓，一人當老鼠。老鼠先入繩後，數三秒，貓才可入繩捉老鼠，老鼠應趁三秒內出繩，由8字形完成逃跑的路線，即可獲勝。</p> <p>2. 若被貓抓到，則貓換人做。每組可有6人，兩人擺繩，一人當</p>	<p>一、能說出入繩的要領。</p> <p>二、透過貓捉老鼠的遊戲，表現入繩的動作。</p>	<p>一、能說出至少一種入繩的要領。</p> <p>二、能在遊戲中，順利完成一次入繩動作。</p>	<p>長繩數條、繪本「跳繩」、耐力電池獎章</p>
-----------------------	---	--	---	---------------------------

貓，老鼠可有 3 隻，每次抓一隻老鼠。

四、分組練習與動作指導：學生分組練習「貓抓老鼠」的跳繩法，教師在一旁觀察鼓勵與指導動作。



\*下課 10 分鐘玩「貓捉老鼠」

肆、綜合活動

- 一、各組派選一隻老鼠「繩」通，老師當貓，玩貓捉老鼠的遊戲，獲勝的老鼠可獲得耐力電池獎章一枚。
- 二、鼓勵每位學生的運動表現，使學生更喜愛運動。

-----第六節結束-----

第七節「繩」麼新鮮事-蛇板的曲線條

壹、準備活動

- 一、教師準備：  
每人一條跳繩。

三、能遵守遊戲規則，與人和諧玩遊戲。

三、能按照排隊順序入繩。

跳繩、蛇板、溜溜車、耐力電池獎章

5'

10'	<p>二、學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋、蛇板。 課前暖身運動。</p> <p>貳、引起動機： 線的靈活思考，請小朋友利用自己的跳繩擺出任何一個造型，請小朋友互相觀察。</p>	一、能說出跳繩的不同玩法。	一、能說出至少三種跳繩的玩法。	
20'	<p>參、發展活動</p> <p>一、請各組結合跳繩的長度，擺出一種造型，想出一種方式繞完跳繩造形(跑、單腳跳、爬、滾)。</p> <p>二、請全班結合跳繩長度，繞出曲折的路線。</p> <p>三、輪流使用蛇板滑過繩索，不會使用蛇板的學生，可使用肢體(跑、跳、滾等)通過曲線條。(附件影片)</p>  <p>跳繩大連結</p>	二、能使用不同方式通過繩子的線條。	二、能使用至少兩種方式通過繩子。	
10'	<p>肆、綜合活動</p> <p>一、動作組和蛇板組大PK： 擺出兩條一樣得曲線條，兩組，過完全程，較快速組可加耐力電池獎章一個。</p> <p>二、鼓勵每位學生的運動表現，使學</p>	三、能喜愛上體育課。。	三、能主動練習通過線條的速度。	

	<p>生更喜愛運動。        -----第七節結束-----        *幕後花絮*</p> <p>小朋友玩完跳繩後，又自創了「一掃而空」的玩法。小朋友排成一排，兩人牽繩，拉直繩，直繩通過時，小朋友要跳起，若採繩或碰到跳繩者就淘汰囉！瞧！真是「繩」麼都好玩！</p> 			
修正原則	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從第二節課起內容反覆上至第七節課為止，假如學生在不同的跳繩方式尚不熟練，教學者可斟酌將課程延長1~2節課，反之若學生學習速度很快，則可縮短的課程時間。</li> <li>2. 教師依實施的年級，將課程作難易度的調整(增減課程)。</li> <li>3. 注意學生的跳繩長度是否過長或過短，協助學生作適當調整。</li> <li>4. 獎勵制度：結合環保，集滿10個耐力電池獎章(代表肌耐力佳)，即可換取廢電池回收筒，集滿廢電池，則可到環保局兌換有機肥料一大包。</li> </ol> 			
附件	<p>附件一：影片網址</p> <p>(1)繩來一曲健身操：<a href="http://youtu.be/JvWVqwjo0No">http://youtu.be/JvWVqwjo0No</a> (2)蛇板滑過曲線條(試玩版)：<a href="http://youtu.be/dncvgOkxi5I">http://youtu.be/dncvgOkxi5I</a></p> <p>附件二：跳繩三百記錄卡。(P1 封面+P2 每日跳繩記錄表+P3 雙人迴繩記錄表+P4 封底。)</p>			

# 繩麼都好玩

每日 300 ,

健康 100 ,

肥胖 byebye !



國 小

班 級： 年 班

姓 名： \_\_\_\_\_

### 每日 300 下記錄表

練習日期	/	/	/	/	/	/	/
練習時間	分	分	分	分	分	分	分
跳繩前心跳次數	下	下	下	下	下	下	下
跳繩 1 分鐘心跳次數 (心肺耐力)	下	下	下	下	下	下	下
最高連續次數	連續 下						

(肌耐力)							
認證人簽名							

### 雙人迴繩「連續過繩」記錄表

雙人迴繩 日 期	/	/	/	/	/	/	/
雙人迴繩同向跳	連續過繩 次						
雙人迴繩反向跳	連續過繩 次						

<p>雙人共同迴旋</p>	<p>連續過繩 次</p>						
---------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

「繩」來一曲 健身操歌詞

如果你是大力士就左右拉，  
如果你想魯拉拉就左右刷，  
后羿射日很 easy，  
沒什麼了不起-頂呱呱，

請你跟我一起抬後腳 say YES ! ! ! !



