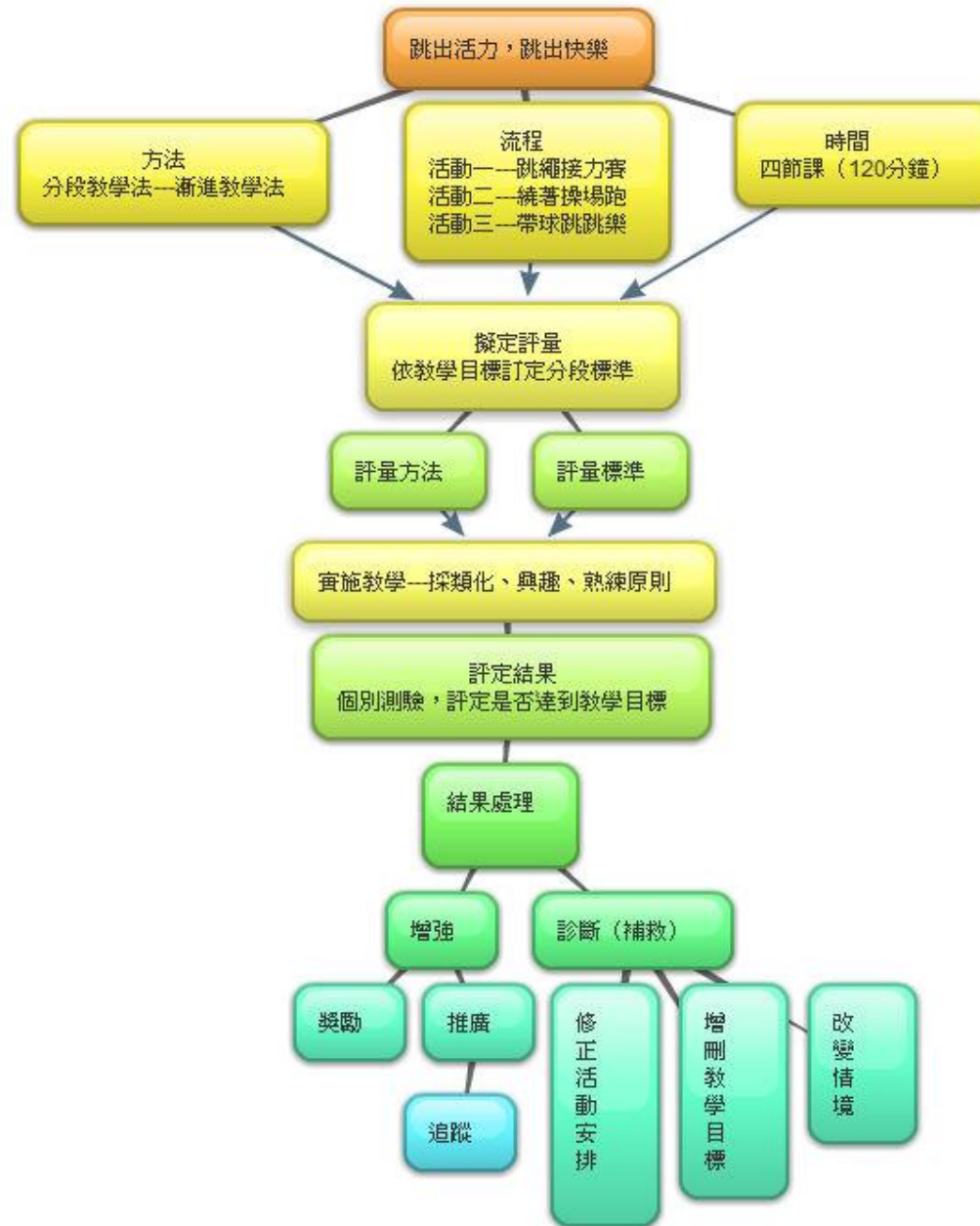


## 體育課好好玩---創意教案暨親子共文甄選活動

項目	適應體育---跳繩教學	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	主題單元一跳出活力，跳出快樂	階段	國小五~六年級      時間      120 分鐘共 3 節
設計者			
設計理念	<p>跳繩是最方便、不受場地限制太多的一種運動，跳繩的好處除了可以增加骨頭的密度，也可以協調全身的肌肉，是一種簡易上手的運動方式。</p> <p>此教案設計以跳繩入門，除了跳繩的基本動作外，另增加了跳繩競賽的方式，藉由跳繩接力、帶球跳跳樂等方式，增加趣味性及挑戰性，為跳繩注入另一種獨特的新玩法，也延續學生對跳繩興趣的持久性。</p> <p>跳繩的益處：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 任何人皆可跳繩。無論男女老幼均可從事跳繩運動，因為它能夠適應每個人的體力。而且只要準備跳繩，任何人都可以從事這種運動。</li> <li>2. 任何時間、地點皆可：機動性強：無論任何季節，只需要極短的時間就能輕易地充分滿足運動需求。</li> <li>3. 個人、團體皆可：不但能單獨按照課程的進度實施，亦可以團體方式進行。跳繩可以因應各種不同的目的，按課程進度循序漸進的練習，也可以在不同的情況下自由選擇練習的項目。</li> <li>4. 用具單純費用少：一個人實施的時候只要一根繩子就夠了，團體實施時需要較多的繩子，不過所需費用也比其他運動來得少。</li> <li>5. 健康的促進：增加肌力、耐力，有促進健康的功用。</li> </ol>		
能力指標	<p>1-2-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。</p> <p>3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>3-1-2-1 利用身體動作以操作設備。</p>		

	<p>3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮。</p> <p>3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。</p>
單元目標	<p>認知：認識跳繩相關器具。</p> <p>技能：練習基本玩法是利用手腕甩動繩子，腳要輕離地面，跳過繩子後，一直重複，直到腳絆住跳繩無法再甩動為止。</p> <p>技能：能原地跳動並甩動跳繩。</p> <p>技能：能用跳繩折返跑接力的方式競賽。</p> <p>技能：能同時用跳繩一邊甩動繩子，一邊繞過跳繩。</p> <p>技能：能在身上背著球類（如乒乓球）時跳繩競賽。</p> <p>情意：遵守課堂相關規定。</p>
教學架構表	



教學資源	跳繩、操場、跑道、空曠、平坦、無日曬的場地。				
教材來源	自編教材				
學生起點分析	學生皆有跳繩的經驗，大部分的跳繩都是原地跳動，學習本活動應無問題。本活動學習熟練後，可實施原地跳、折返跳及負球跳等動作。				
教學策略	1.全班教學、分組練習。 2.採用提示、示範、練習及競賽等方式。 3.採興趣原則:利用接力賽的玩法，引起學生的興趣和共鳴，再引導至折返跳、負球跳的活動中，讓學生在生理上、心理上獲得滿足、成就感。 4.類化原則:藉由教師的示範，讓學生在練習中不斷模仿、類化，讓正確動作行為的量增加、質的提升，以達成設定的教學目標。 5.熟練原則:學生經由練習，能達到精熟指定動作的熟練度。				
教學評量	1.口述評量：教師可藉由活動的進行，一邊指導學生正確的動作、一邊釐清跳繩的技巧及常犯的錯誤，並依學生上完課後的學習反思回饋，給予評分。 2.動作評量：依每節課的上課進度給予階段性的教學目標，需達到「一分鐘內原地跳繩 40 下(需連續跳動)」、「個人自我跳繩至少六下」、「負球跳繩至少 30 下(可累計)」等設定的目標，再依學生個別的學習成果，適時增減分數。				
成果影片	請連結至 youtube 觀看： <a href="http://youtu.be/6NMqvI9Pne0">http://youtu.be/6NMqvI9Pne0</a>				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5'	(一) 準備活動 1.教師準備：將跳繩相關器具準備好。 2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。	認識跳繩相關器具	1-1-1 老師示範跳繩，並引導學生一同來協助。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。	口述評量	跳繩 1 條 獎勵卡數張



<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p style="background-color: #000080; color: white; padding: 5px;">地跳繩 40 下 (可累計)。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 評量學生學習成果。 2. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵並蓋印章。 3. 結束</p> <p style="text-align: center; color: red;">----第一節結束----</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備：將跳繩、三角錐相關器具準備好。 2. 學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>3. 進行暖身運動。</p> <p>4. 引起動機：請學生邊跳繩邊到達指定位置後折返。</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p> <p>認識跳繩相關器具遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p> <p>練習與模仿動作</p>	<p>2-3-5 聽從教學者上課的指令。</p> <p>3-1-1 根據跳繩學習評量表進行檢核。 3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p style="text-align: center; color: red;">-----第一節結束-----</p> <p>1-1-1 老師示範跳繩，並引導學生一同來協助。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。 1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p> <p>2-2-1 教學者示範正確的跳繩握把姿勢。 2-2-2 教學者再示範折返跳繩的動作。</p>	<p>跳繩學習評量表</p> <p>口述評量</p>	<p>跳繩 1 條 獎勵卡數張</p>
--------------------------------	--	---	---	----------------------------	-------------------------

10 <sup>-</sup>	<p>(二) 發展活動</p> <p>1.活動一：分組練習、個別練習跳繩十分鐘。</p> <p>2.活動二：<b>跳繩接力賽</b>：小組分組競賽，取一段距離，在折返點放置三角錐，需跳繩繞過折返點後，回到起點和下一個同學擊掌換手，先輪完之小組獲勝，教師給予獎勵章。</p>	<p>練習與模仿動作</p> <p>團體分組練習與競賽</p>	<p>2-2-3 教學者事前安排小組成員，進行團體分組競賽。</p> <p>2-2-4 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>2-3-4 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p>	<p>動作評量 口述評量</p> <p>動作評量</p>	<p>跳繩 1 條</p> <p>獎勵卡數張</p>
10 <sup>-</sup>	<p>3.活動三：<b>繞著操場跳</b>一人低下身體，一邊用動跳繩，一邊跳過繩子，看一次可連續幾下，最多次數之同學獲勝。</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p><b>延伸活動</b> 若學生能快速學會，教學者可依實際情況，增加跳繩圈數。</p>	<p>動作評量</p>	<p>獎勵卡數張</p>
10 <sup>-</sup>	<p>(三) 綜合活動</p> <p>1.評量學生學習成果。</p> <p>2.根據整堂課的表現給予受試者鼓勵並蓋印章。</p> <p>3.結束</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>3-1-1 根據跳繩學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p>	<p>動作評量</p>	<p>獎勵卡數張</p>

10	<p style="text-align: center;">----第二節結束----</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>1.教師準備：跳繩、乒乓球、空瓶</p> <p>2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>3.進行暖身運動。</p> <p>(二) 發展活動</p> <p><b>負球跳跳樂</b>：全班教學，小組競賽</p> <p>一人於腰間綁上空瓶，瓶內放置乒乓球，開始原地跳繩，直到乒乓球從空瓶掉出來或跳繩絆住無法繼續跳動為止，取最高次數者獲勝，並給予獎勵。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1.評量學生學習成果。</p> <p>2.根據整堂課的表現給予受試者鼓勵並蓋印章。</p>	<p>認識跳繩相關器具</p> <p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p> <p>團體分組練習與競賽</p> <p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p style="text-align: center;">----第二節結束----</p> <p>1-1-1 老師示範跳繩，並引導學生一同來協助。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p> <p>2-2-4 待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>3-1-1 根據跳繩學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p>	<p>桌球學習評量表</p> <p>動作評量</p> <p>動作評量</p>	<p>獎勵卡數張</p> <p>獎勵卡數張</p>
----	---	---	---	--	---------------------------



	3.結束  ----第三節結束----		----第三節結束----		
教學 反省與建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組練習時，教師要提醒學生保持適當的距離，以免在用動跳繩時，繩子打中其他同學；隨著教學進行時，教師要到處巡視，確定學生的跳繩方式是否正確，若遇到跳躍時節奏非一次一下者，要立即修正，以修正學生跳繩時的節奏感，也避免學生日後自行練習時採錯誤的方式習。</li> <li>2. 老師示範負球跳繩，要提醒學生將跳躍時的高度及身體擺動的幅度變小，不但可以節省體力、還可以增快速度及增強挑戰性，以強化學生對跳繩興趣的持久性。</li> <li>3. 每節課可預留三至五分鐘，教師與班上學生共同討論今日跳繩的方式或競賽的優缺點，並視競賽及學生學習的狀況適時調整教學評量標準，以符合實際的教學成效，若學生在跳繩訓練上有立即的顯著效果，教學者可斟酌將課程評量標準提高一些，以增加挑戰性。</li> </ol>				

