

核心任務架構之分期學習目標(2020.07.22 版)

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	中階期 Intermediate	精熟期 advanced
跳繩 雙人跳繩	樂於跟隨教師引導，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)。在遊戲中能理解並體驗單腳跳與雙腳跳在擺手與帶動腳的動作要領與雙人基礎動作的表現。 單獨完成	能完成雙人配合性繩的組合遊戲(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。 組合變化	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。

一、術科課程主題：跳繩-兩人一繩

二、設計者：陳朱祥、陳政智、夏淑琴、王家緯

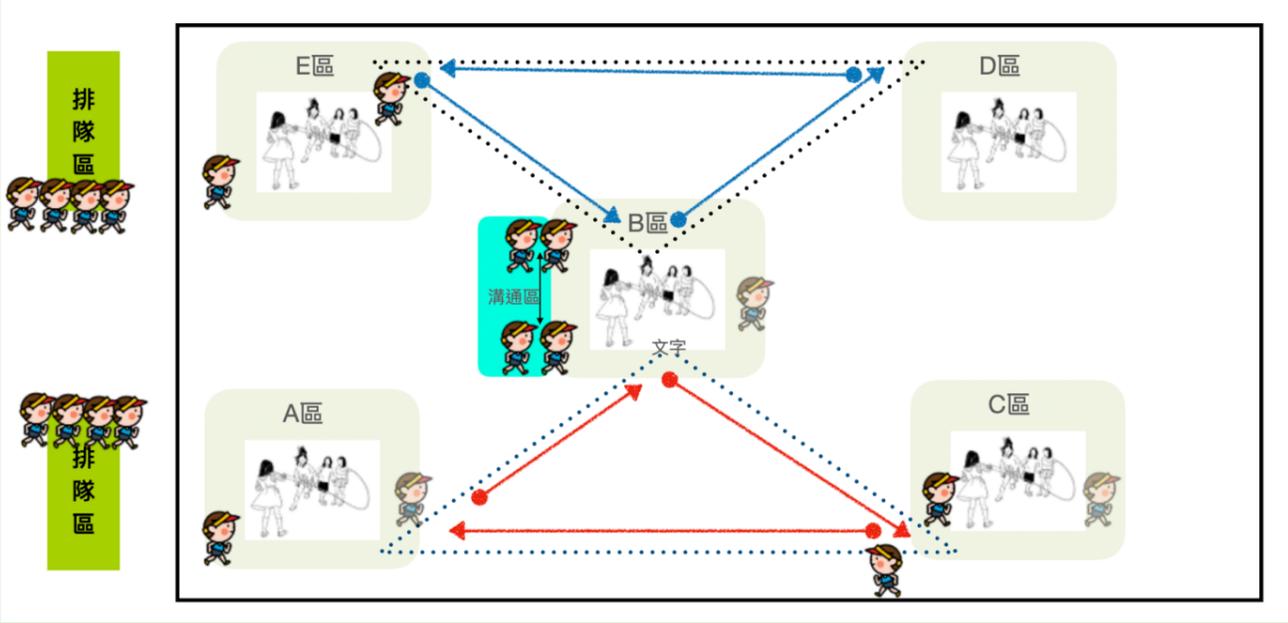
三、單元學習目標與核心問題設定

學 習 重 點	學習 表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	教材 核心 問題	如何共同完成雙人繩的表演遊憩活動？ 1. 如何共同一起數拍？ 2. 如何提高兩人配合過繩的成功率？ 3. 什麼時機的雙人進繩，成功機率最高？ 4. 如何在表演遊憩時利用不同自己方向、高度與環境空間的運用？
	學習 內容	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
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。 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。		
學習目標		1.能理解甩繩與跳躍間的關係並正確且安全的跳繩(1c-II-1、1d-II-1) 2.能樂於課堂學習並積極參與，且能與同學共同合作學習(2c-II-2、2c-II-3) 3.能選擇適合自己的跳繩並安全完成教師指定跳繩動作(3c-II-1) 4.能理解跳繩運動與全人健康的關係，自主安排自己的跳繩運動計畫且執行(4c-II-2)		

四、單元課程大綱

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	以兩人一繩的甩繩情境，建立對繩索甩繩的經驗。最終透過音樂的引導，讓學生能在模仿動作中，組織不同跳繩動作。	以兩人一繩為基礎，嘗試移動性的跑跳競賽，並能在環繞甩繩的情境中，預判跳繩移動軌跡並進行穿越跳繩的動作。最終習得合作與節奏配合的重要性。	以前面課程中習得之甩繩、移動、節奏基礎在跳繩任務中加深加廣合作與節奏配合的重要性。最終能以進階雙人跳繩技巧，以及移動性的跑跳競賽，強化對跳繩運動之興趣。	以多人、兩人持繩的練習情境，建立前迴旋併立跳的甩繩、跳躍的節奏控制要領。再透過挑戰情境，完成連續前迴旋併立跳的學習任務。	以音樂介入熱身活動，建立跳繩節奏。藉由輪轉 bar 及培養學生多人的甩繩默契及動作要領。與繩同行以遊戲形態建立兩人甩繩默契及子母跳基本能力。	以音樂介入熱身活動，建立跳繩節奏。藉由輪轉 bar 培養學生多人的甩繩默契及動作要領。旋轉木馬加強學生子母跳之進出繩概念。
教學活動	準 1 穿越龍門 主 4 牛仔系列：牛仔甩繩&牛仔很忙 準 4 GOGO 音樂 趴！	準 1 穿越龍門 主 3 GO IN! GO OUT! 真有趣! 準 2 甩繩接力賽	準 3 掃地機器人 準 2 甩繩接力賽 主 3 GO IN! GO OUT! 真有趣!	準 5 合力甩、齊步跳 主 1 同心協力 I 綜 3 齊力 GO!	準 4 GOGO 音樂 趴！ 主 2 輪轉 bar~配合挑戰 綜 1 與「繩」同行	準 4 GOGO 音樂 趴！ 主 2 輪轉 bar~配合挑戰 綜 2 旋轉木馬

五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>準-1 設計者：老梅國小 陳朱祥老師</p> <p>活動目標：能在環繞甩繩的情境中，預判跳繩移動軌跡並進行穿越跳繩的動作。</p> <p>一、活動名稱：穿越龍門</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一)場地器材佈置：</p> <p>1.以甩繩組分為數個關卡(A-E 組)，其餘同學進行跳繩穿梭練習(圖 1)</p>  <p>(圖 1)</p> <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 在固定的空間中，分為操繩組與跑動組 操繩組：以兩人為一組拿著一條跳繩，並且選好地點進行繞圈甩繩，以及需要在時間內邀請跑動組進行穿梭跳躍。獲勝關鍵：讓每個人均進行成功跳繩穿梭 3 次。 跑動組：以跑動方式進行穿梭，每次需選擇不同的跳繩組進行穿梭，並以穿梭 10 組龍門者即可獲勝。 <p>三、學習策略：</p> <p>(一)此活動旨在熱身，教師宜評估學生的能力安排/調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。</p> <p>(二)教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。</p> <p>(三)在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。</p>	<p>差異化(活動)安排</p> <p>1.任務調整：此活動重點為判斷跳繩軌跡與穿梭，應設法減低學生穿梭跳繩的心理障礙，方可達到練習效果。可調整的方式有：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)調整繩索長度 (2)放慢甩繩頻率 (3)先練習跨跳動作 (4)先順繩在逆繩 (5)先辦迴旋再迴旋 <p>-----</p> <p>教學情境安排</p> <p>1 挑戰：在穿梭過程為自我隊穿越跳繩的信心挑戰。</p> <p>2 溝通：該練習在於提升學生對跳繩的預判與穿梭動作，鼓勵同儕間相互溝通(甩繩同學)，以尋找自身適當的穿梭成功機會。</p> <p>-----</p> <p>評量重點</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能有信心穿梭跳繩。 (2)能完成教師指定任務。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

準-2 設計者：貢寮國小 王家緯老師

活動目標：能在合作的情境中練習雙人跳繩技巧，以及嘗試移動性的跑跳競賽。

一、活動名稱：甩繩接力賽

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

- 1.依照學童人數分成 2~5 組。
- 2.場地上布置角錐設置起終點與折返點。



起終點

折返點

(二)操作方式：

(一) 器材：兩人一繩、角錐

(二) 操作方式：

初階：先一人進行跑步甩繩移位。

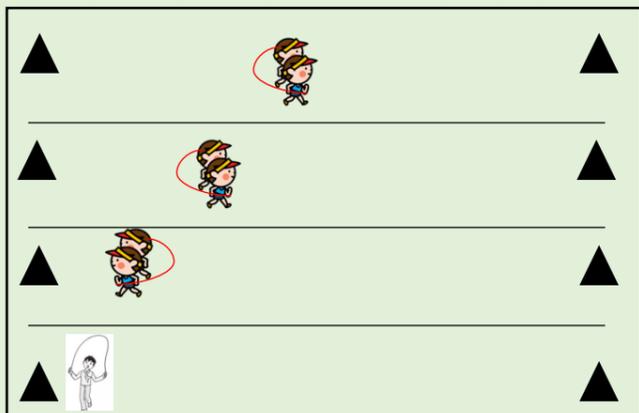
進階：以兩人一繩甩跳方式(一人一邊握繩柄) 以手甩方式進行兩人跑步跳繩移位。

(三) 活動方式：

1. 分組：全班分成三組~四組
2. 在限制場地中，以前後兩端放置角錐。
3. 各組組員依序以跑步跳繩出發，到達標示桶後自行選擇不同難度動作(完成一跳一迴旋、二跳一迴旋) 10 次後回到起點，交由下一棒出發。
4. 最快完成組別獲勝
5. 新增關卡：在不同難度動作中，教師可依整體動作難度，整體動作難度加分。例如：

1 分	一跳一迴旋、二跳一迴旋、跑步跳
2 分	單腳跳、開合跳、前後跳
3 分	一跳二迴旋、兩人一繩母子跳、兩人一繩兄弟跳

依能力在完成跑動後，有額外增加不同動作技能的挑戰關卡，並依自身能力選擇得分項目(如左)，在整體情境安排中，適合一開始提升整體學生學習動力，以增進後續主要活動、綜合活動增進學習為目的。



三、學習策略：

(一) 此活動旨在複習舊經驗，教師宜評估學生的能力安排/調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。

(二) 教師可利用此活動觀察學生對於不同任務完成細膩度，以調整學生學習。

差異化(活動)安排

1.場地調整:可以根據各校場地的不同，設置不同的距離以及更換或增減起終點或折返點。

2.動作調整:可以根據實際教學現場調整動作難易度，以適合學生難度之挑戰，符合學生最佳學習效果。

3.任務調整:以學生為主體，讓學生可以自行選擇自己想挑戰的難度，因完成任務給分多寡取決於難易度，可以在回合結束時讓小組討論戰術，以最佳化取得分數。

教學情境安排

1.合作:透過甩繩接力賽的活動，體驗團體合作，小組的搭配，從中訓練溝通協調的能力。

2.挑戰:過程中學生可自由選擇自己想挑戰之難度，可以讓學生在充分準備後再進階挑戰下一個任務。

評量重點

1 基本

(1)能順利完成任務

2 進階

<p>(三) 在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的跳繩動作，並提供教師評量的線索。</p> <p>(四) 活動過程中，教師可以選擇最快完成組別獲勝或分數最高組別獲勝，最快完成組別則是，每個回合所有組別只能在同一種難度之跳繩動作中選擇，分數最高組別則是學生可以依照自行能力選擇不同難度跳繩動作。</p>	<p>(1)能在任務中與夥伴溝通協調，以更有效率的方式取得分數貢獻團隊。</p>
--	--

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

準-3 設計者：老梅國小 陳朱祥老師

活動目標：能在跑動過程中，偵查環境達到自我任務需求目標，並在相對時間中進行繩的穿梭動作。

一、活動名稱：掃地機器人

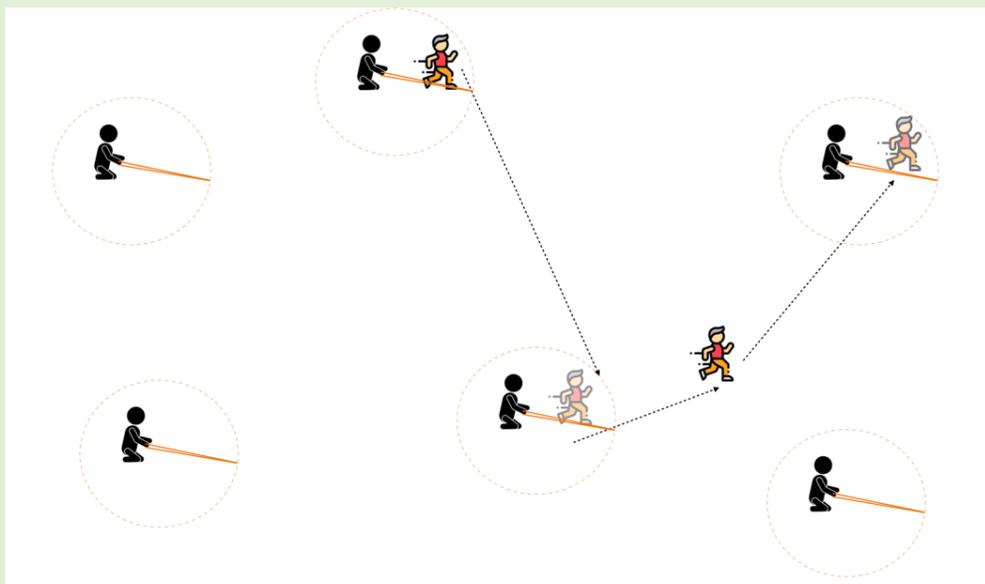
二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1.基礎：(圖 1)

跑走組：以跑跳方式進行跳繩穿梭。

甩繩組：以牛仔甩繩方式進行跪姿甩繩。

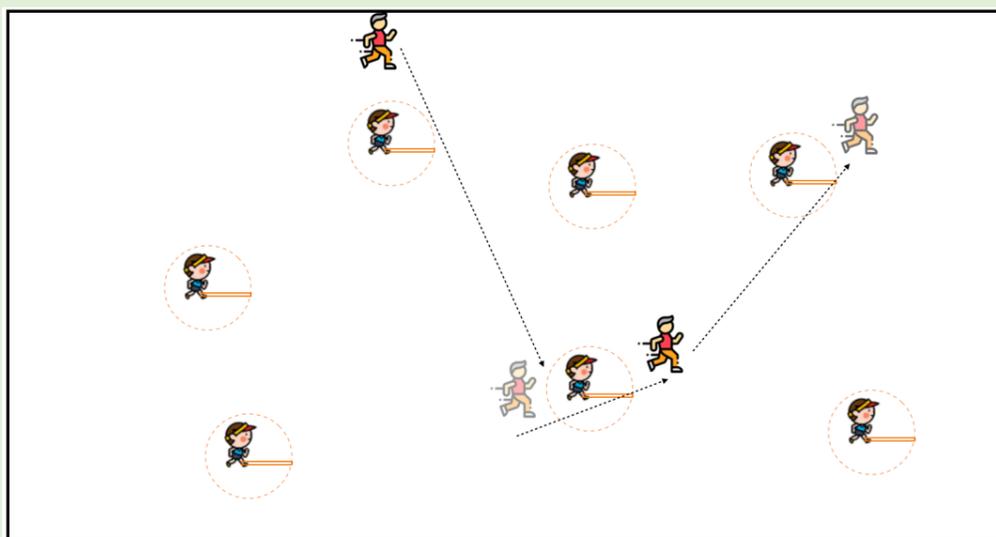


(圖 1)

2.進階：(圖 2)

跑走組：以跑跳方式進行跳繩穿梭。

甩繩組：將跳繩反套在腳裸方式，進行單腳甩跳動作。



(圖 2)

(二)操作方式：

1.分兩組，綁腳組、跑動組

(1)甩繩組：

I.單膝跪姿實施單手甩繩。

II.需將跳繩綁在腳踝進行原地踩踏甩跳動作。

(2)跑動組：需穿梭綁腳組，並在時間內成功穿越全班同學。跑動過程不可停下等待(站著/任何停止動作)，如兩人同時需穿梭同一甩繩者，需溝通後再行實施穿梭。

差異化(活動)安排

1.任務調整：此活動重點為判斷跳繩軌跡與穿梭，應設法減低學生穿梭跳繩的心理障礙，方可達到練習效果。可調整的方式有：

(1)先練習跨跳動作

(2)先練習衝刺跨繩動作

(3)自行選擇跨跳數目。

教學情境安排

1.合作：該次活動重於提升學生對跳繩的恐懼，以及嘗試跑跳動作，兩組需呈現合作關係，以利整體活動的流暢。

2.溝通：該次活動主要達到學生跑動的暖身效果，兩者在跑動過程需不段透過眼神或是口語進行溝通，以減少相撞之可能。

評量重點

(1)能有信心完成跳繩穿梭動作。

(2)能完成教師指定任務。

2.活動方式：

- (1)於 2 分鐘內穿梭全班同學。
- (2)如穿越過程鉤到腳，則先跳過該位甩繩者，不得重複單一闖關。

3.獲勝方式：

- (1)甩繩組：時間內如能甩動不纏到跑動組的腳即可獲勝。
- (2)跑動組：需穿梭全班同學即可獲勝。

依能力自行選擇跑動與綁腳組，在此教學目的在於提升學生身體活動量，以及引導學生參與活動的熱身遊戲；也在過程中提升班級凝聚力。

三、學習策略：

- (一) 此活動旨在熱身，教師宜評估學生的能力安排/調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。
- (二)教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。
- (三)在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。

教學活動及實施方式

教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)

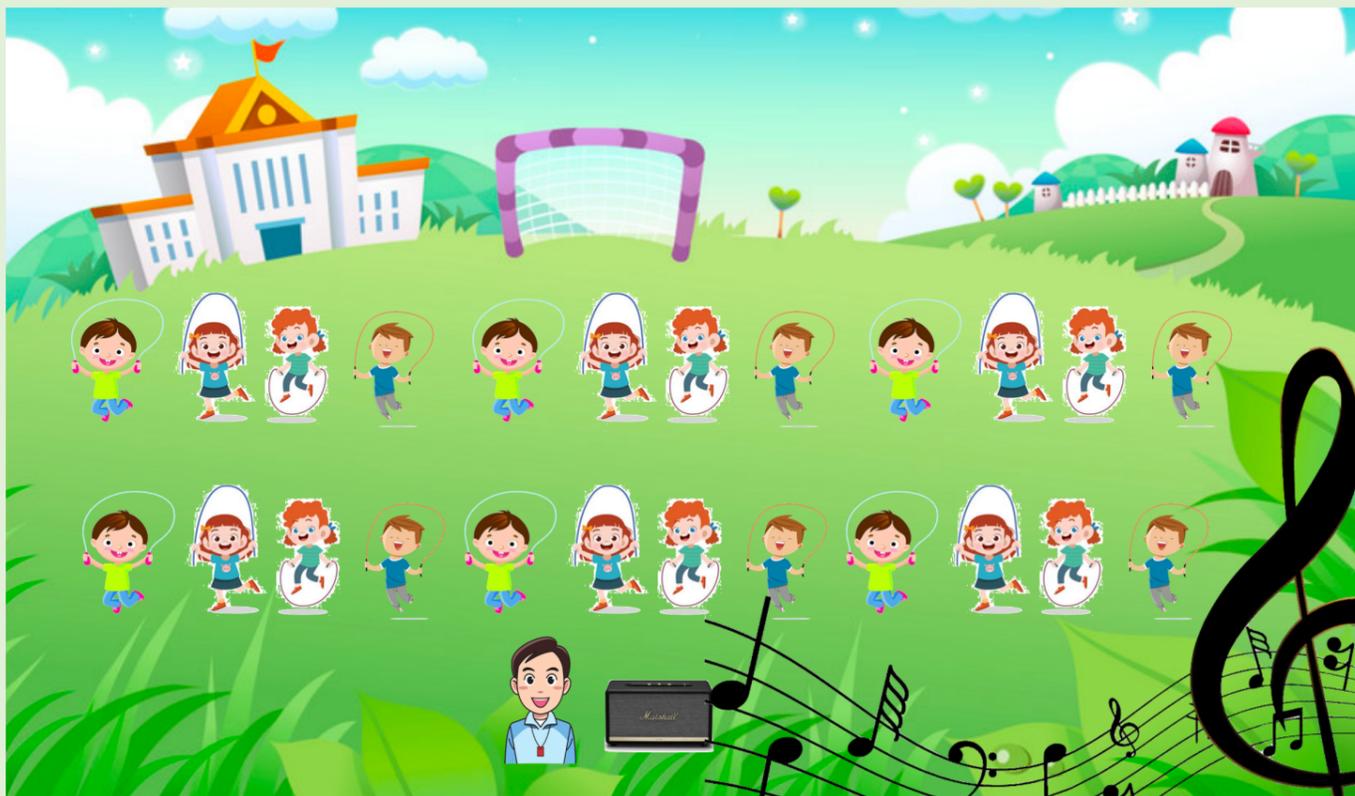
準-4 設計者：老梅國小 陳朱祥老師

活動目標：能跟隨老師動作進行模仿，並在觀察模仿後嘗試自行組織跳繩動作。

一、活動名稱：GOGO 音樂趴！

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：



(圖 1)

(二)操作方式：『該階段仍屬於獨立操演』

1.步驟流程

(1)老師透過表現性動態有氧暖身活動，建構學生獨立性跳繩操演知識。

(2)以跳跳繩歌作為4拍節奏，在相對的空間中進行換手/方向調整。

(3)甩繩操作範例「<https://youtu.be/jkaE5vX8HTw>」

(4)參考音樂「跳跳繩歌 <https://www.youtube.com/watch?v=OGonN3Wa47U>」

(5)放音樂讓學生實施動作(從觀察模仿>自由操作)該部分視學生學習情況調整，如教過動作教育模組，該階段學生願意嘗試機率較高，則可持續實施下去，否則依班級視情況調整。

2.解構動作：

空迴旋、單腳跳、跑步跳、開合跳、踏步跳、舉腿跳、牛仔跳。

3.示範流程：從模仿>觀察>聽聲音操作>自我展演

三、學習策略：

(一)此活動旨在熱身，教師可在動態性暖身中，了解學生操控跳繩能力，以利未來任務安排。

(二)在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的跳繩動作，並提供教師評量的線索。

差異化(活動)安排

依個別能力盡情探索，透過音樂的節奏調整，培養學生的律動與控制跳繩的能力。

教學情境安排

1.模仿情境：該次重點在於暖身，與理解學生控制跳繩的動作情形，透過動態音樂促進學生實施跳繩動作之意願。

2.自由創作情境：在引導後，嘗試讓學生隨著音樂自由操作，該次情境需視班級氛圍，與是否指導過動作教育相關課程而定，以整體教學流程為主。

評量重點

(1)在此過程老師可巡視學生基本的跳繩動作，以及移位性粗大動作技能的差異情形，以作為後續編排分組之參考。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

準-5 設計者：昌平國小 夏淑琴老師

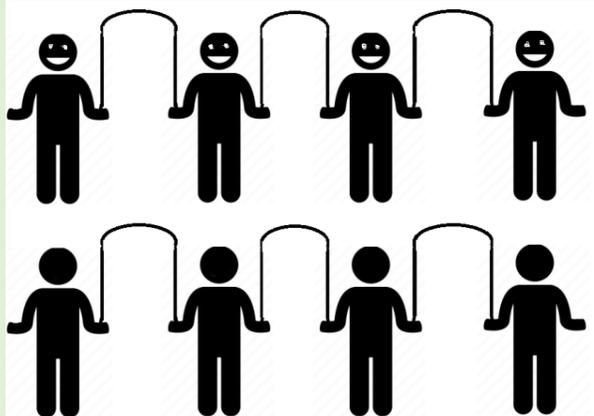
活動目標：能在多人跳繩的練習情境中，學會依據口令調整甩繩和跳躍的動作節奏。

一、活動名稱：合力甩、齊步跳

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

- 1.全班分成二列或四列，面對面排列，以利於互相觀看彼此動作。
- 2.兩人各持繩子兩端繩把(圖 1)。



(圖 1)

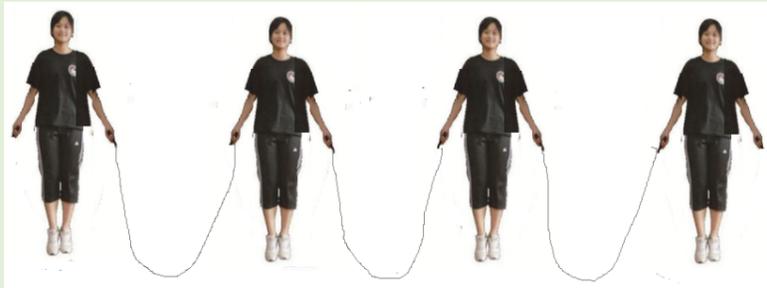
(二)操作方式：

- 1.面對面併立站，依據共同口令(預備---甩-、甩-)雙手同時向前空迴旋甩繩練習，兩列互相檢視甩繩節奏是否相同(圖2)。



(圖 2)

- 2.加入原地跳躍，依據共同口令(預備---甩跳、甩跳)，同時向前空迴旋甩繩加雙腳跳躍練習，體驗配合他人甩繩、跳躍的協調性(圖 3)。



(圖 3)

三、教學策略：

- (一)動作執行是透過繩子甩打在地上的聲音，以明確的甩打節奏，來完成雙人或團體的跳繩動作技能。教師教學時可先採用常用的口令步驟：如預備—甩、跳或 123--、停等，再讓學生思考如何改變口令，來完成更多不同節奏的動作形式。
- (二)教師可透過小組的節奏問題，來提醒合作的重要性，並且引導學生流暢的整體動作將有助於動作的成功。
- (三)提問討論：哪些方法可以解決團體中甩繩或跳躍節奏不一致的問題。

差異化(活動)安排

任務調整：此活動重點為配合團隊調整自己甩繩和跳躍節奏的能力，如果學生協調性較差者，可以適時調整練習的任務，調整的方式有：

- (1)口令和動作的速度。
- (2)分組人數。

教學情境安排

- 1.溝通：在練習過程，要與他人建立動作口令默契。
- 2.合作：每個人要配合團體性的口令，調整自己的動作，才符合任務目標，可能體驗合作的重要性。

評量重點

- 1.能配合團體口令調整甩繩和跳躍動作的節奏。
- 2.能與他人合作一起喊口令，做動作，完成任務。

教學活動及實施方式

教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)

主-1 設計者：昌平國小 夏淑琴老師

活動目標：能在兩人二繩和兩人一繩的練習情境中，表現併立二跳一迴旋與一跳一迴旋動作。

一、活動名稱：同心協力 I

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

- 1.全班分成兩人一組，以兩人二繩和兩人一繩的併立方式排列(圖 1)(圖 2)。
- 2.兩人分別各自持繩和共持兩端繩把(圖 1)(圖 2)。



(圖 1)



(圖 2)

(二)操作方式：

- 1.兩人一組各持一繩，併立站。
- 2.透過共同口令進行同節奏的一跳一迴旋練習，至少能穩定地完成10次以上。
- 3.再挑戰兩人二繩同節奏的二跳一迴旋練習(跳躍速度的變化)，體驗不同跳躍速度是否能維持跳躍節奏的一致性(圖3)。
- 4.發表兩人建立協調默契的方法。
- 5.也可內側手握對方的繩子跳，再進入兩人一繩。



(圖 3)

- 5.延續上一個活動經驗，嘗試兩人一繩併立進行同節奏向前一跳一迴旋，體驗外側手甩繩協調的能力，至少能穩定地完成10次以上。
- 6.變換位置(變換甩繩的外側手)進行兩人一繩併立向前二跳一迴旋練習(圖4)。
- 7.挑戰進行兩人一繩併立向前二跳一迴旋與一跳一迴旋(不停頓)的互換練習。



(圖 4)

三、教學策略：

- (一)兩人一繩的，學生必須先具備個人一跳一迴旋或二跳一迴旋的基本跳繩能力之外，還要善用手、眼、腳的協調性配合同伴的動作節奏，教師教學時要引導學生善用外在回饋訊息(教師提供或同儕提供)調整自己的動作協調性動作。
- (二)學生練習時，教師可以透過錄影的外在回饋訊息協助學生找出動作失敗原因，並引導學生思考如何解決兩人共同持繩時動作不一致的情形。
- (三)提問討論：兩人如何建立甩繩和跳躍動作的一致性。

差異化(活動)安排

任務調整：此活動重點為兩人一繩兄弟跳繩的基本控制能力，如果學生兩人無法同時甩繩和跳躍，調整的方式有：

- (1)同質性能力的組合取代異質性能力。
- (2)由教師引導的口令動作。
- (3)增長繩子長度或調整甩繩速度。
- (4)跳躍動作可以單一動作為主。

教學情境安排

- 1.溝通：在練習過程，要與另一人建立動作口令默契。
- 2.合作：兩人要協調甩繩和跳躍動作的一致性，才符合任務目標。

評量重點

- 1.能配合兩人動作口令調整甩繩和跳躍動作的節奏。
- 2.能與他人合作完成併立二跳一迴旋與一跳一迴旋動作。

教學活動及實施方式

教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)

主-2 設計者：老梅國小 陳朱祥老師

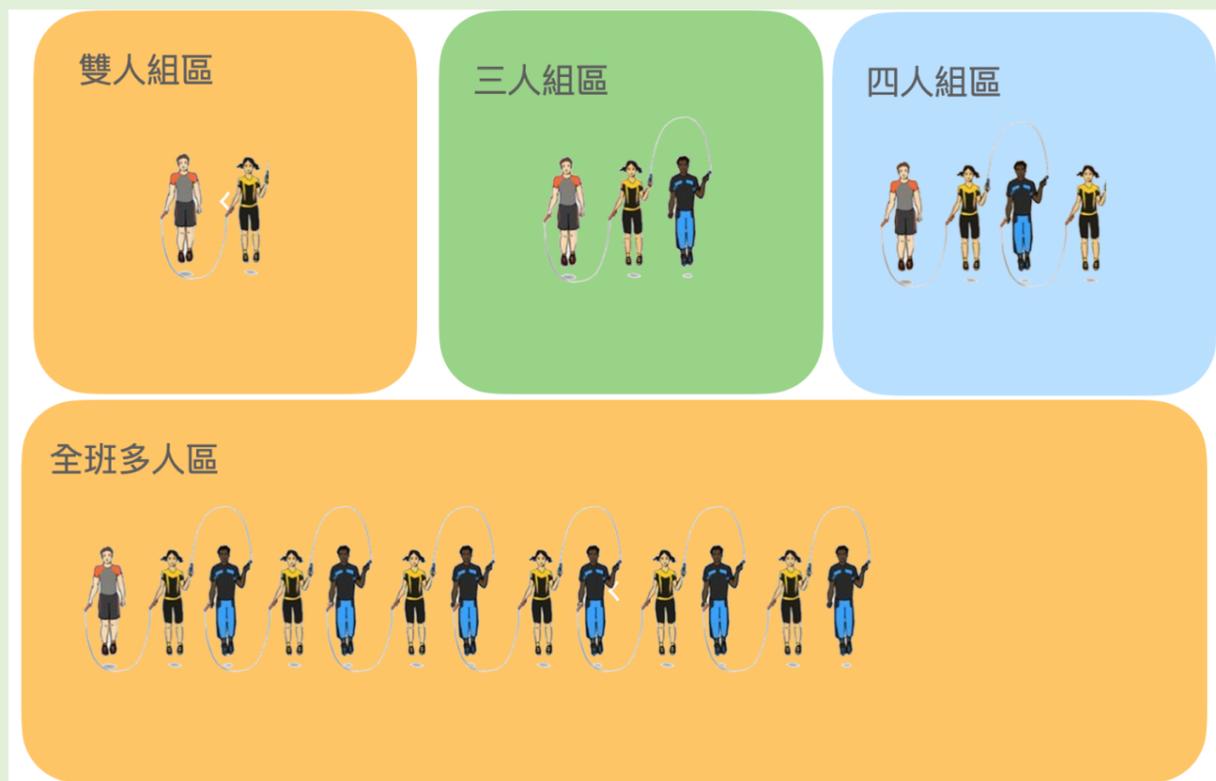
活動目標：在合作練習情境中，能配合他人節奏完成甩跳動作。

一、活動名稱：輪轉 bar~配合挑戰

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1.關卡分配區：



(圖 1)

(二)操作方式：

1.教師放相同節拍音樂

2.分組關卡挑戰

- (1)雙人：雙人實施兄弟跳10次，若成功則可轉換到三人組。
- (2)三人：三人同實施兄弟跳0次，若成功則可轉換到四人組。
- (3)四人：四人同實施兄弟跳10次，若成功則可轉換到多人組。
- (4)全班：多人組須以五人以上為單位，成功則完整該次任務。

2.教學引導

- (1)如何將輪轉 bar(兄弟跳)結合到等一下的表演情境？
- (2)嘗試摸索(個別操演與討論)
- (3)教師引導與提醒

三、學習策略：

(一)此活動旨學習母子跳入門，教師宜評估學生的能力安排/調整合適的動作難度，確保活動流暢。

(二)教師可利用此活動觀察學生是否對母子跳有相關經驗，以利後續組別與任務間的調整。

差異化(活動)安排

在互動的情境中，結合先前「音樂趴」的節奏練習，將雙人延伸到三人甚至更多，並以串連方式完成團體操繩動作。對於能力還未跟上的學生，也能僅實施操繩動作(黃色同學)(如圖 1)，共同完成團體的遊戲。

教學情境安排

1.合作情境：該次活動重於習得母子跳，因此需透過合作模式，以利整體活動的流暢。

評量重點

- 1 基本：能完成雙人組母子跳 10 次。
- 2 進階：能完成至多人組母子跳。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

主-3 設計者：老梅國小 陳朱祥老師

活動目標：能在團體跳繩情境中習得相互合作與節奏配合的重要性。

一、活動名稱：GO IN! GO OUT!真有趣!

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1.合適的空間場地，各組之間須保持安全距離。

(二)操作方式：

(一)器材：長繩

(二)操作方式：

1. 甩繩組：兩人同時甩動一條長跳繩

2. 跑動組：3-4 人一組。

(三)教學流程：

1. 教師引導期：

(1) 繩子落地為單一圈次，由甩繩者先甩動跳繩，老師從旁協助頻率調整。

(2) 當老師喊數字 1.2.3. 1.2.3. 循環時，甩繩者需聽老師節奏進行甩繩，喊的數字需與落繩打擊時機相同。

(3) 老師喊 1.2.3GO 的時候趕緊穿梭衝過長繩跳繩。

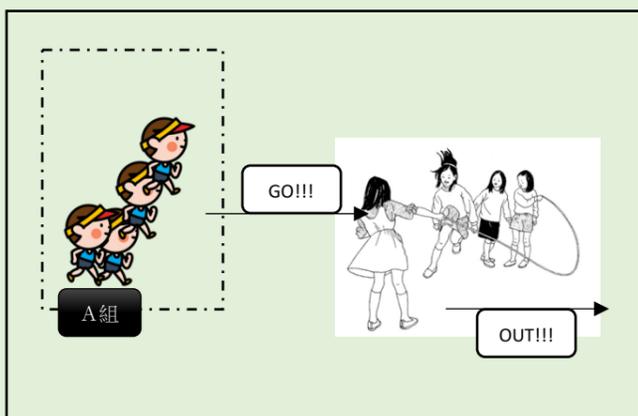
2. 同儕引導期：

(1)同組組員一齊數拍子；甩繩組也跟著同一節奏甩繩

(2)各組領導者喊 1.2.3GO，的時候進長繩跳繩。

(2.1)入繩時，可以在裡面跳 1 下就離開，等熟練了可小組進行挑戰。

(3) 各組領導者喊 1.2.3OUT，OUT 的時候離開長繩跳繩。



三、學習策略：

(一) 此活動旨在培養孩子團體節奏數拍能力，教師宜評估學生的能力安排/調整合適的節奏組合難度，確保活動的流暢性。

(二)教師可利用此活動觀察學生是否對跳繩穿梭有相關經驗，以利組別與任務間的調整。

(三)在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試不同的穿梭跳繩動作，並提供教師評量的線索。

差異化(活動)安排

1. 節拍與甩繩頻率調整：可與甩繩同學，放慢甩繩節奏，並帶領入繩者喊出節拍，以利成功入繩。
2. 任務難度調整：可先採用 3 人小組方式(2 人甩繩、一人入繩的遊戲)，減緩學習者對入繩與出繩的障礙；由此再循序增加人數與跳繩長度。

教學情境安排

- 1.合作情境：該次活動重於習得團體與節奏的敏銳度，因此需透過合作模式，以利整體活動的流暢。

評量重點

- 1 基本：能團體共同進入長跳繩內。
- 2 進階：能團體共同進入長跳繩內，並完成 GO IN 與 GO OUT!

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

主-4 設計者：貢寮國小 王家緯老師

活動目標：透過空迴旋的操作方式，熟習跳繩繩感，並能體會手腕甩繩及順暢的跳繩協調性。

一、活動名稱：牛仔系列：牛仔甩繩&牛仔很忙

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1.合適的空間場地，人與人之間須保持安全距離。

2.每個學生手持適合自己的跳繩。

(二)操作方式：

(一) 器材：一人一繩

(二) 操作方式：

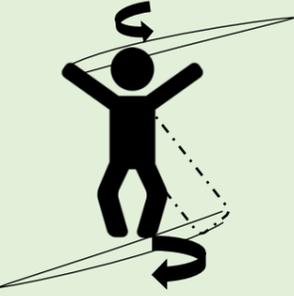
1. 能跟隨老師的動作，以單手拿兩個握柄，用慣用手/非慣用手自甩自跳進行遊戲。

2. 分組(2-3人一組)

3. 口絕板的協助

4. 分組觀察與操作

(三) 操作動作：

直升機(頭上迴旋)	側迴旋
	
交叉迴旋	掛肩迴旋
 甩一圈，交叉換邊甩一圈	
水平迴旋自甩自跳	
 單手操繩，上下甩繩	

三、學習策略：

(一) 此活動旨在基本繩感的練習，教師宜評估學生的能力回饋各部位動作操作，確保學生安全快樂的學習。

(二) 教師可利用此活動觀察學生對於不同任務的回饋，以教導學生學習有效的回饋。

(三) 在維持活動的流暢性，教師可鼓勵學生嘗試說出自己的想法，並提供教師評量的線索。

差異化(活動)安排

動作調整:

1.因自己可能會有盲點看不到

自己需改進之地方，可利用

小組方式互相幫忙觀察、提

醒，以達到最佳化學習效果

(分組以 2~3 人為一組)。

2.教師分析講解完動作後，行

間巡視學生操作的狀況，視

情況給予相對應之回饋。

教學情境安排

1 挑戰：除了完成動作外，動

作的流暢度、細膩度等也希

望能更加純熟。

2 溝通：該練習在於提升學生

溝通協調能力，鼓勵同儕間

相互溝通(觀察同學)，觀察者

可以學會回饋，持繩者學會

接受建議。

評量重點

1 基本

(1)能安全地完成教師安排任

務

(2)觀察者給予回饋

2 進階

(1)觀察者給予有效的回饋

(2)能順暢完成教師安排任

務。

(四) 活動過程中，手腕的甩繩、身體的協調是跳繩的重點，有效的回饋可以幫助學習更有效率，此課程主要幫助學生往後可以有自主學習的能力。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

綜-1 設計者：西門國小 陳政智老師

活動目標：在兩人合作情境中完成同步的甩繩動作。

一、活動名稱：與「繩」同行

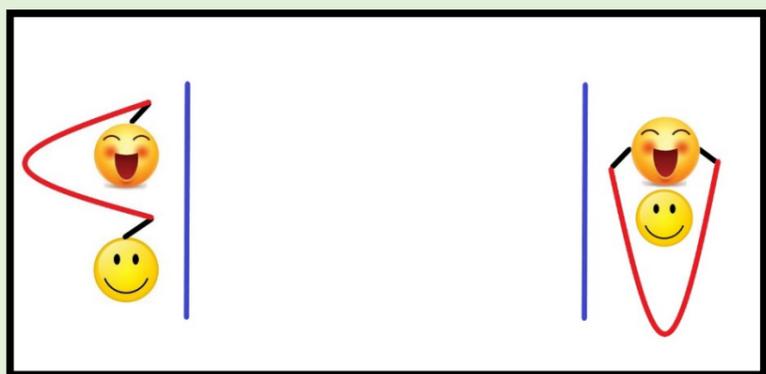
二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

- 1. 雙人繩。
- 2. 圓盤

(二)操作方式：

- 1. 兩人一條跳繩各持一邊，一人在繩內一人在繩外。以單側迴旋形式前進
- 2. 抵達指定區域後，進行子母跳 10 下。
- 3. 完成子母跳指次數後，再以相同形式返回，但在繩內的人則換另一位。



(圖 1)

三、學習策略：

- (一) 此活動旨在熱身，教師宜評估學生彼此默契，確保活動的流暢度。
- (二) 教師可利用此活動觀察學生對進出繩的概念及熟練度。

差異化(活動)安排

- 1. 不以時間快慢作為勝負依據，則以成功率來給分。去程沒失誤得 1 分、子母跳沒失誤得 1 分，回程沒失誤得 1 分。

教學情境安排

- 1 挑戰：以兩人一繩形式行進間甩動，考驗彼此默契。
- 2 溝通：該練習在於提升學生兩人的甩繩節奏，以尋找適合兩人的甩繩速度。。

評量重點

- 1 能完成兩人一繩形式甩繩行進。
- 2 能完成子母跳。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

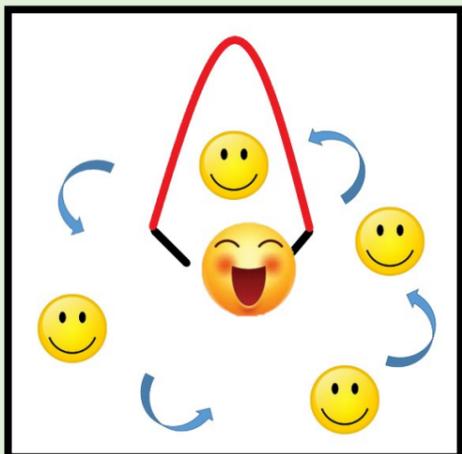
綜-2 設計者：西門國小 陳政智老師
活動目標：加強子母跳進出繩的判斷能力。

一、活動名稱：旋轉木馬

二、活動內容：

(一)操作方式：

1. 五人一組，一人持跳繩，其他四人環繞持繩者（保持安全距離）。
2. 甩繩後，外圍四人輪流進出繩，以繞圓方式進行。（甩繩者不動）



(活動示意圖)

三、學習策略：

- (一) 教師透過此活動檢示學生進出繩概念。

差異化(活動)安排

1. 甩繩速度依學生能力能選擇一拍一下或兩拍一下。

教學情境安排

- 1 透過流動式情境，增加學生判斷進出繩的最佳時機，並且透過圓形走位，瞭解與繩的相對位置如何拿捏。

評量重點

- 1 能完成子母跳進出繩。

教學活動及實施方式

教學與評量安排
(差異化、情境脈絡化)

綜-3 設計者：昌平國小 夏淑琴老師

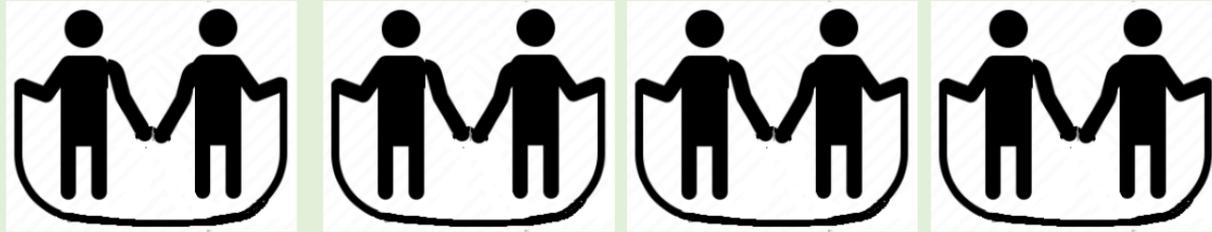
活動目標：能在兩人一繩的挑戰情境中，流暢地表現併立前迴旋動作。

一、活動名稱：齊力 GO!

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

- 1.全班進行自主配對組合，以兩人一組、兩人一繩的併立方式(圖 1)進行挑戰活動。
- 2.兩人分別共持兩端繩把(圖 1)。



(圖 1)

(二)操作方式：

- 1.教師說明挑戰賽方法：在1分鐘內，能和他人共同完成二人一繩前迴旋連續跳（兩人自主決定跳躍方式），成功10下即可得20分，不足10下，每下2分(圖2)。
- 2.每人有5次換組得分機會，自己要記住自己的得分情形。依照教師口令或哨音先進行找同伴時間(10秒)-挑戰時間(1分鐘)-休息(10秒)。
- 3.挑戰結束後，統計全班挑戰成果。
- 4.分享得高分的技巧。



(圖 2)

三、教學策略：

- (一)挑戰活動的任務，是要讓學生在有限的 10 秒內，快速與他人建立協調性完成連續併立跳的任務，將學會的技能，在與不同人的合作中進行自主性的調整。
- (二)教師可以在學生進行自主配對時，觀察學生在一分鐘內如何與不同人建立默契的技巧，並利用最後學習反思時間，分享自己的得分策略。

差異化(活動)安排

任務調整：此活動重點在短時間內，建立與他人合作共持一繩進行同節奏跳躍的協調能力。如果學生無法配合他人節奏完成連續跳躍，調整的方式有：

- (1)同質性能力的組合提供較多挑戰時間，進行組內默契建立。
- (2)降低挑戰任務，如連續完成 5 下即可。

教學情境安排

- 1.挑戰情境：要和不同的五個人，完成挑戰任務。

評量重點

- 1.能和不同的 5 個人完成二人一繩前迴旋連續跳繩。
- 2.能在挑戰任務中，與他人合作完成任務。