

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師
增能研習

QPE民俗性運動教材研發

雙人跳繩基礎期、入門期

110 年 8 月 12 日

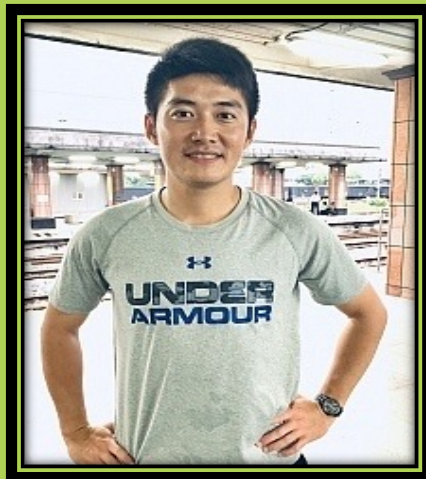


教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師 增能研習

研發團隊

臺東太學 陳玉枝教授



新竹市西門國小 陳政智 新北市 屯山國小 夏淑琴



新北市 老梅國小 陳朱祥 新北市 貢寮國小 王家緯



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師 增能研習

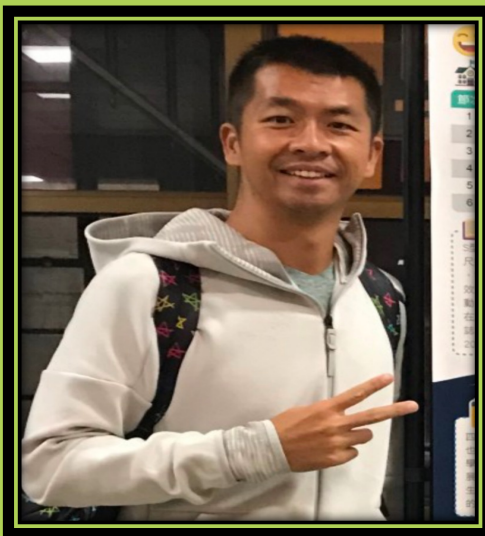
講師團隊



臺南市立後甲國⊕ 黃建松



新北市後埔國小 蕭明芳



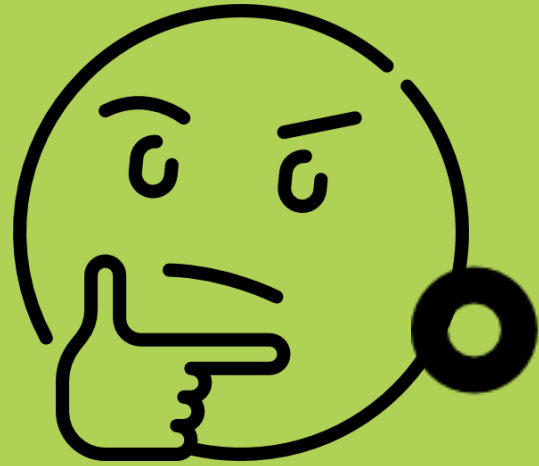
金門縣金湖國民小學 周彥辛



台中市石國小 陳培陽



新北市 彭福國小 傅一峰



1分鐘 跳60下



情境1



情境2

直覺快答1
平常教跳繩的課程設計都是？

何謂跳繩運動？

體適能
健身性質？

我覺得是這回覆：1

表演性質

我覺得是這回覆：2



直覺快答2

你教跳繩課程時，認為跳繩的性質是？

學習活動與任務設計理念

依環境產生差異
依學生產生差異
Laban動作分析

量身訂做

師生角色

融為一體

以學習者為中心的
教學設計

活動導向

情境引導

任務導向
循環建立

符合預期

明確目標設立
學習階段
學生實際學習技能



雙人繩表演

核心問題

如何共同一起數拍？

如何提高兩人配合過繩的成功率？

打拍子

共同的節奏

穩定的動作技巧

信心

技巧性問題

如何利用不同方向、高度與環境空間的運用？

空間配合

肢體動作

身體移動方式

高低方向

左右方向

環繞方向

快速

擴張

緩慢

走

跑

跳

展演性問題

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

老梅國小 陳朱祥

課網與表現性運動精神與內涵

核心素養面向	核心素養項目說明	表現性運動課程與教學(民俗-跳繩為例)	
自主行動	身心素質與自我精進	跳繩自我技巧挑戰與能力精進	合力甩、齊步跳
	系統思考與解決問題	溝通討論與編排	GOGO音樂趴！
	規劃執行與創新應變	自我規劃與表演計畫	我是繩索表演家
溝通互動	符號運用與溝通表達	同儕合作與互動，理解不同跳繩招式名稱的連結	GOGO音樂趴II
	科技資訊與媒體素養	多媒體協助	完美時刻
	藝術涵養與美感素養	多媒體協助	完美時刻
社會參與	道德實踐與公民意識	樂於欣賞與分享的公民意識	我是繩索表演家
	人際關係與團隊合作	習得合作與溝通	移形換影
	多元文化與國際理解	認同不同文化與國際價值觀	我是繩索表演家



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

核心任務說明

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。

國小組

國中組



核心任務轉化成學習活動與任務

學習目標基礎	一	二	三	四	五
準備活動	學習者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。	能熟悉雙人併立跳、母子跳並與同學培養合作默契，以遊戲的方式，進行移動方式的雙人跑步跳繩(併立跳延伸)定點母子跳。	學習者能在跑動過程中，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	學習者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。	能在多人跳繩的練習情境中，學會口令來增進默契調整，以及甩繩和跳躍的動作。
發展活動	能在兩人二繩和一繩的練習情境中，表現併立二跳一迴旋與一跳一迴旋動作。	學習者在合作的情境中，能配合他人節奏完成甩跳動作。	能在團體跳繩的配合中，習得合作與節奏配合的重要性。	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。	
綜合活動	透過兩人合作增加彼此甩繩默契。	缺			



核心任務轉化成學習活動與任務

學習目標基礎	一	二	三	四
準備活動	能在兩人一繩和一人一繩的探索情境中，體驗入繩和出繩的時機和要領。	能在兩人一繩的探索情境中，的不同迴旋方向的入繩和出繩的動作。	能在兩人二繩和兩人一繩的練習情境中，變化兩人站立位置的關係。	能透過跳繩操達到身體良好工作溫度，並增加身體協調性及跳繩熟悉度。
發展活動	能在兩人一繩的練習情境中，表現流暢的前迴旋入繩、跳繩和出繩的動作。	能在兩人一繩的練習情境中，表現流暢的後迴旋入繩、跳繩和出繩的動作。	透過動作重組，建立跳繩展演基本概念及欣賞展演之美。	能在兩人一繩的併立跳情境中，創意組合入繩、跳躍和出繩的動作。
綜合活動	透過移形換影讓學生瞭解雙人繩位置變化的基本概念。	缺		