學習活動與任務教學實驗經驗分享

國中組

素養導向體育教材分享與交流
—跳繩(中學組)

教材分享者：新竹市西門國小 陳政智 老師

完美時刻

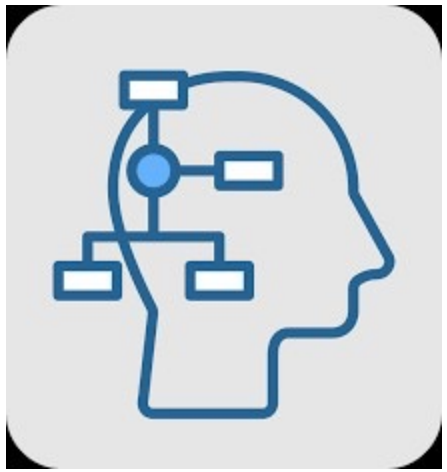
主題：跳繩-兩人一繩展演

課程設計者：新竹市西門國小 陳政智

分享大綱

- 課程設計理念
- 教學活動說明
- 課程反思與調整

設計理念



- 建立兩人一繩子母跳及併立跳甩繩、跳躍動作協調性及動作概念。
- 透過不同活動情境建立子母跳及併立跳的動作概念。
- 建構表演的概念及流程。

熱身：GOGO音樂趴II

- 活動目標：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。

- 動作：

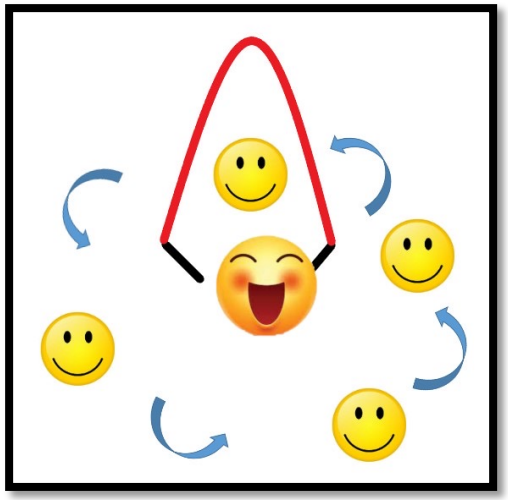
1. 兩拍一下單迴旋。
2. 一拍一下單迴旋。
3. 左右開合跳。
4. 併腿左右跳。
5. 前後弓箭步跳。
6. 大腿舞

主軸一：子母跳

- 活動目標：加強子母跳進出繩的判斷能力。
- 活動：

1.與「繩」同行。

2.旋轉木馬。



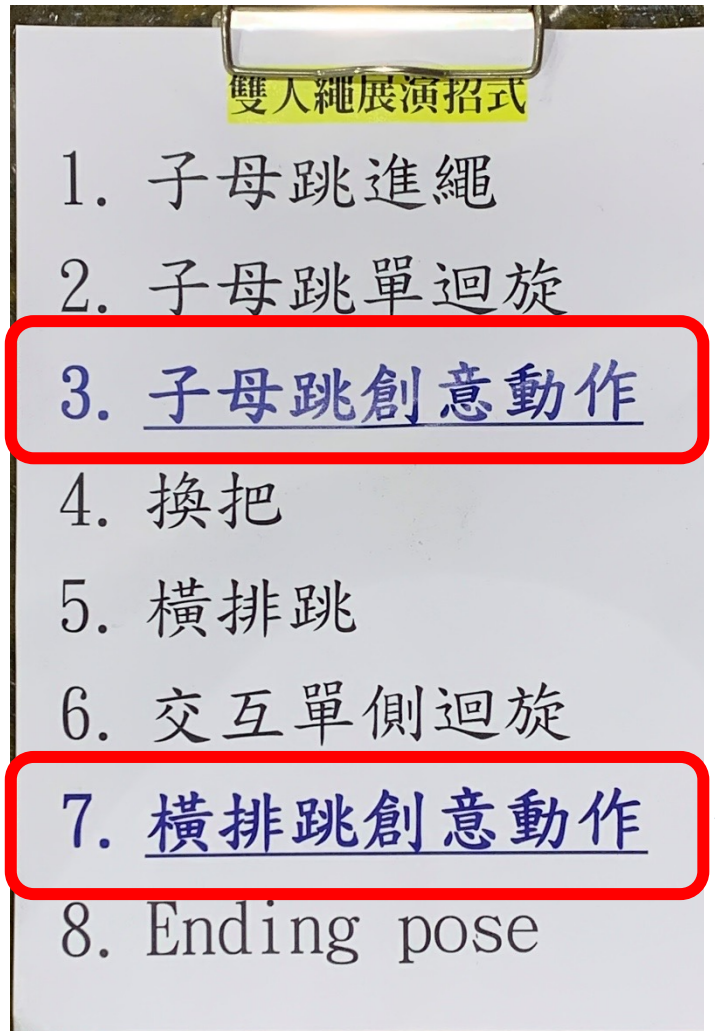
主軸二：併立跳

- 活動目標：能習得併立跳之交互單側迴旋、進出繩（建立空間概念）。

主軸三：換把

- 活動目標：藉由換把將子母跳及併立跳作串連。

主軸三：換把



透過腳部變化、身體動作
或位置變化自行編創動作

創意重組+拍攝：

每2組一台平板，讓每組學生輪流到鏡頭前展示小組的編排成果(組合的複雜程度與變化性可依情況決定)，最後只留最好的一次來評量/欣賞。

透過平板，留下學生最完美的時刻

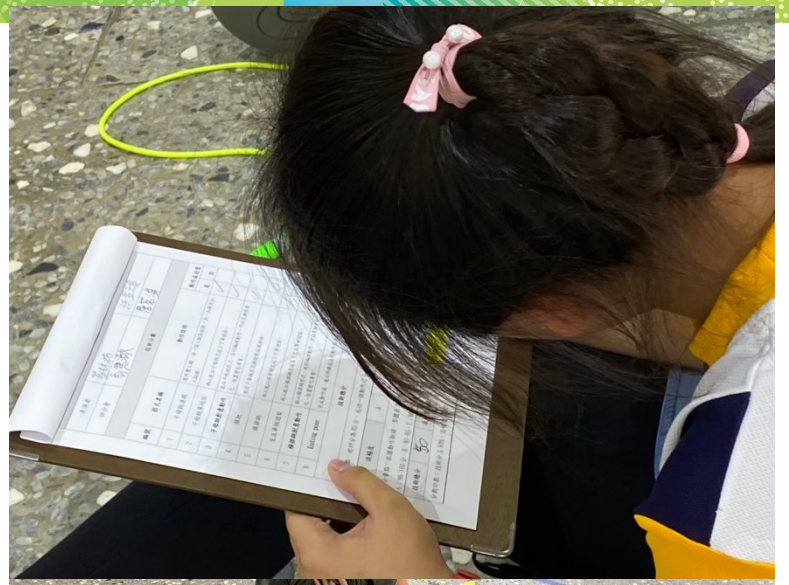
◆檢核

雙人繩展演評分單		
表演者		
評分者		

技術分數				
編號	招式名稱	動作說明	動作成功度	
			是	否
1	子母跳進繩	使用雙人繩，由一個人跳前迴旋，另一人側方加入跳繩。		
2	子母跳單迴旋	兩人能以子母跳完成 5 下單迴旋。		
3	**子母跳創意動作**	能以子母跳形式，自行編排動作。可以是腳步變化、位置變化等等。		
4	換把	能從子母跳形式換把變成橫排跳。		
5	橫排跳	兩人能以橫排跳完成 5 下單迴旋。		
6	交互單側迴旋	兩人能以橫排跳完成 6 下交互單側迴旋。		
7	**橫排跳創意動作**	能以橫排跳形式，自行編排動作。可以是腳步變化、位置變化等等。		
8	Ending pose	完成動作後，能以停繩或自創動作做結尾。		
技術總分				
評分要點：起評分為 85 分，成功一個動作+2 分，滿分為 100 分。				

流暢度	A	B	C	D	E
評分要點：依據動作銜接、整體表演流暢度做評分。 A：96-100 分、B：91-95、C：86-90 分、D：81-85 分、E：75-80 分					

技術總分		流暢度分數		總分	
分數計數：技術分占 60%、流暢度占 40%。					



完美時刻

看看學生精彩的演出

課程反思

1.技能練習與遊戲穿插，擺脫學生刻板印象。
2.具有挑戰性的任務，提昇學生的內在動機。
3.增進同儕的互動機會，看見每個人的亮點。

調整

1.展演與檢核節數可增加，透過觀摩激盪出不同的火花。

教育部體育署
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師增能研習

Let's GO

讓我們一起討論共備吧

教育部體育署
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師增能研習