



教學實驗增能

線上工作坊

民俗-跳繩

**主題：發展期教材設計分析、
操作經驗分享及建議**

分享者：陳政智(新竹市西門國小)

表 1 分期目標規劃架構

項目	分期	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面		學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面		學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面		學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成單一的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面		學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則；他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的個人健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點		培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的動作及概念，透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學各項知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green (2021.03.09) 教材研發工作坊之講義。

身體能力層面：
 學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作。

教學的安排重點：
 發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現。

雙人繩

母子跳
兄弟跳
連鎖跳



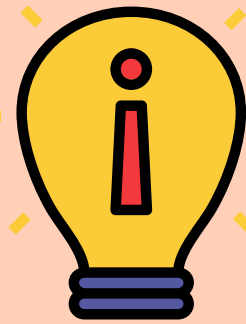
展演

複合繩

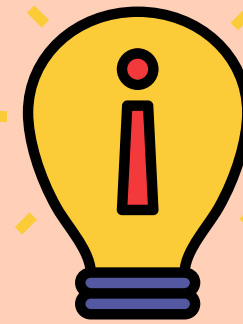
大繩組合變化
Double Dutch



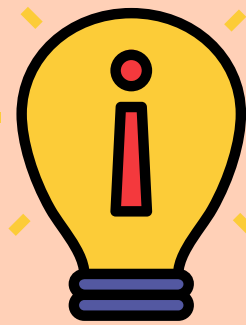
展演概念



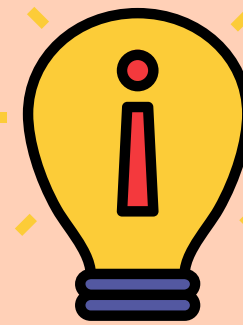
動作的組合



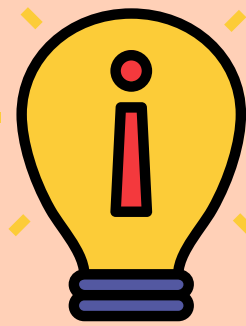
有效的串連



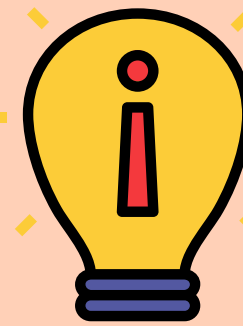
具有節拍性



搭配音樂



隊型的變化



進退場安排



母子跳

進繩
腳步變化
方向變化
出繩



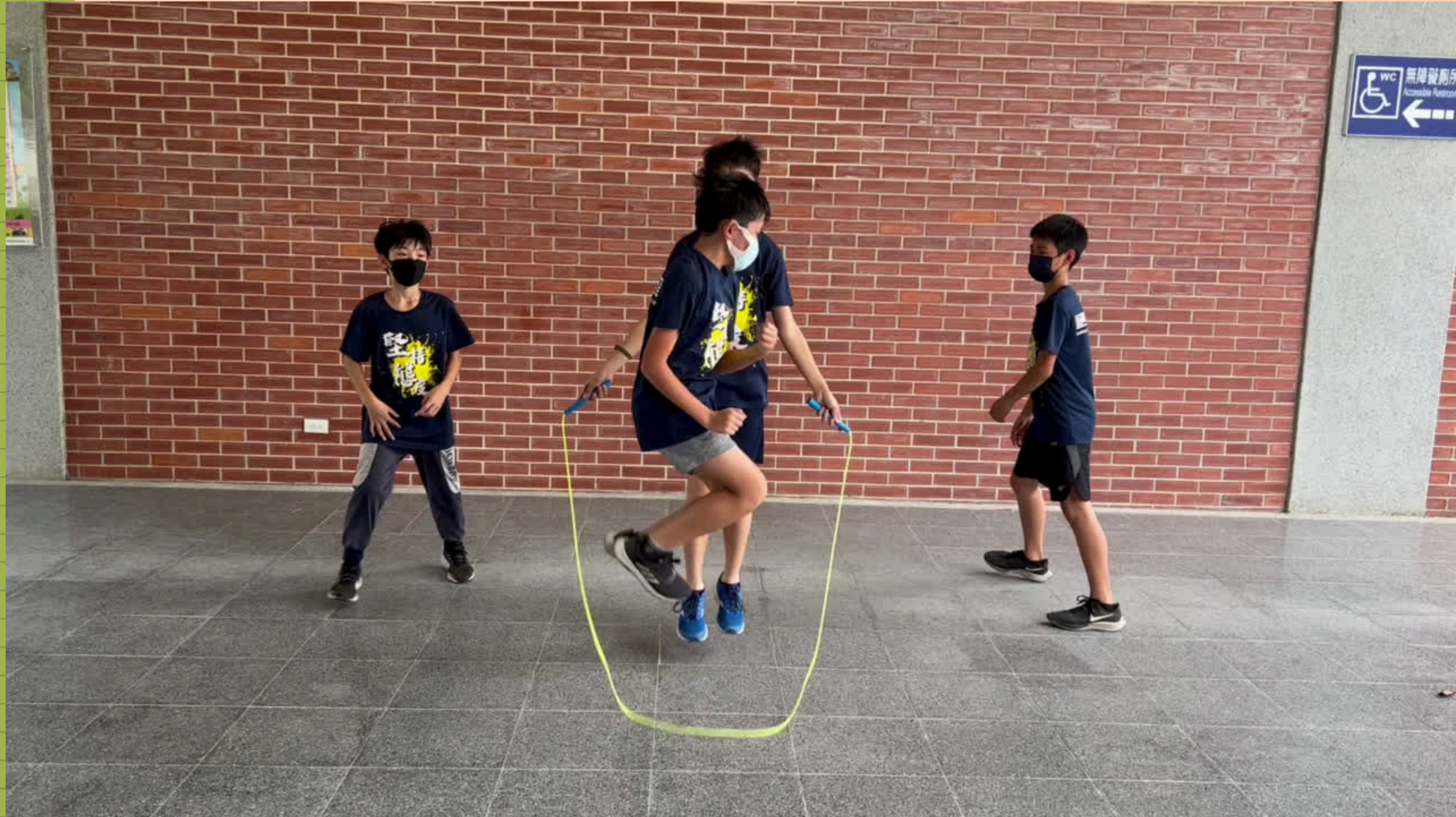
母子跳



母子跳



母子跳變化版- 旋轉木馬



母子跳變化版



兄弟跳

進繩

腳步變化

手部變化

方向變化

出繩



兄弟跳



把成功



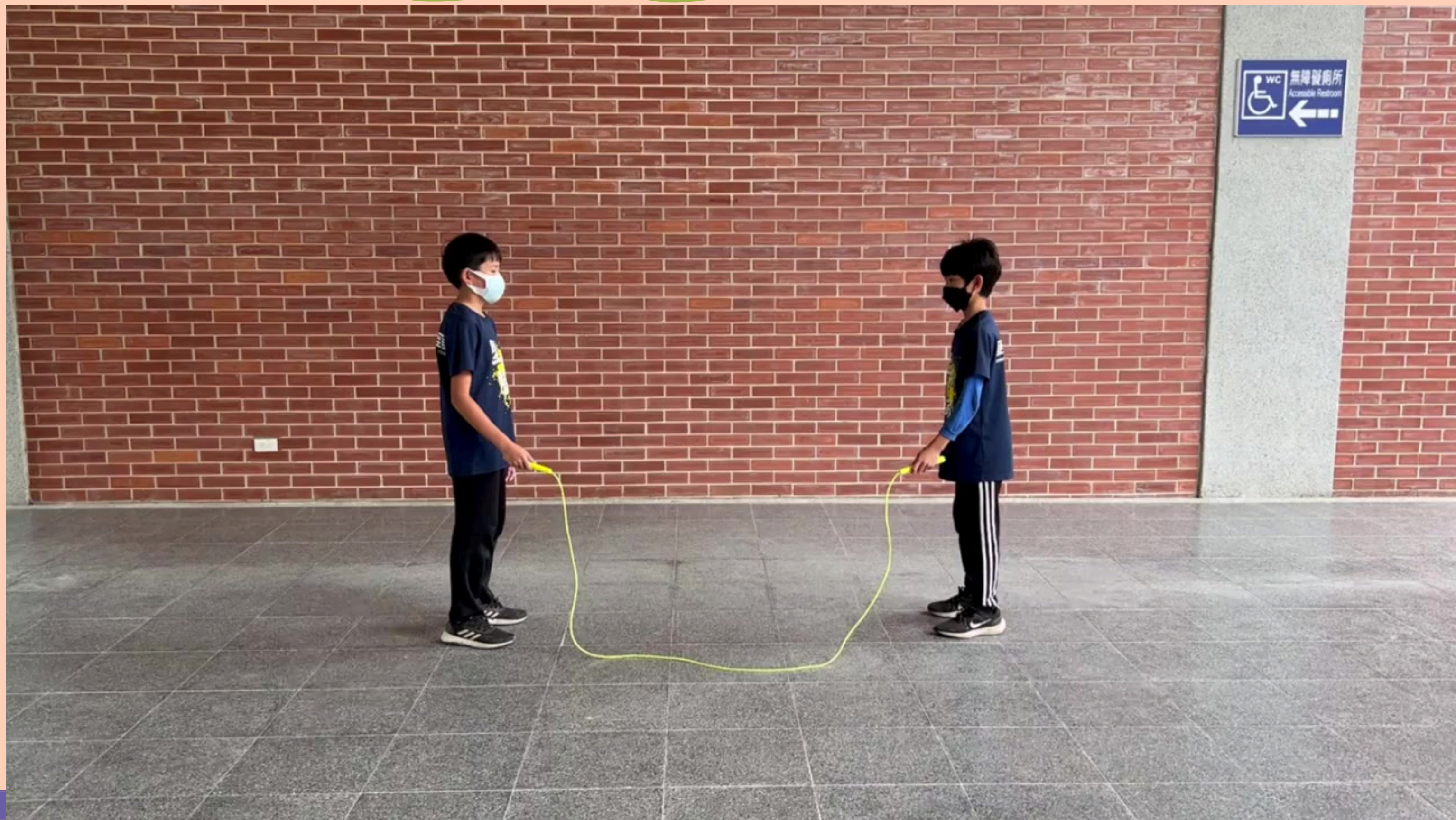
兄弟跳



了，別氣餒！
續往下表演！



兄弟跳變化版- 移形換影



連鎖跳(同拍)

同拍甩繩
腳步變化
停繩



連鎖跳(同拍)



嘗試將不同型態的
跳繩模式進行串連

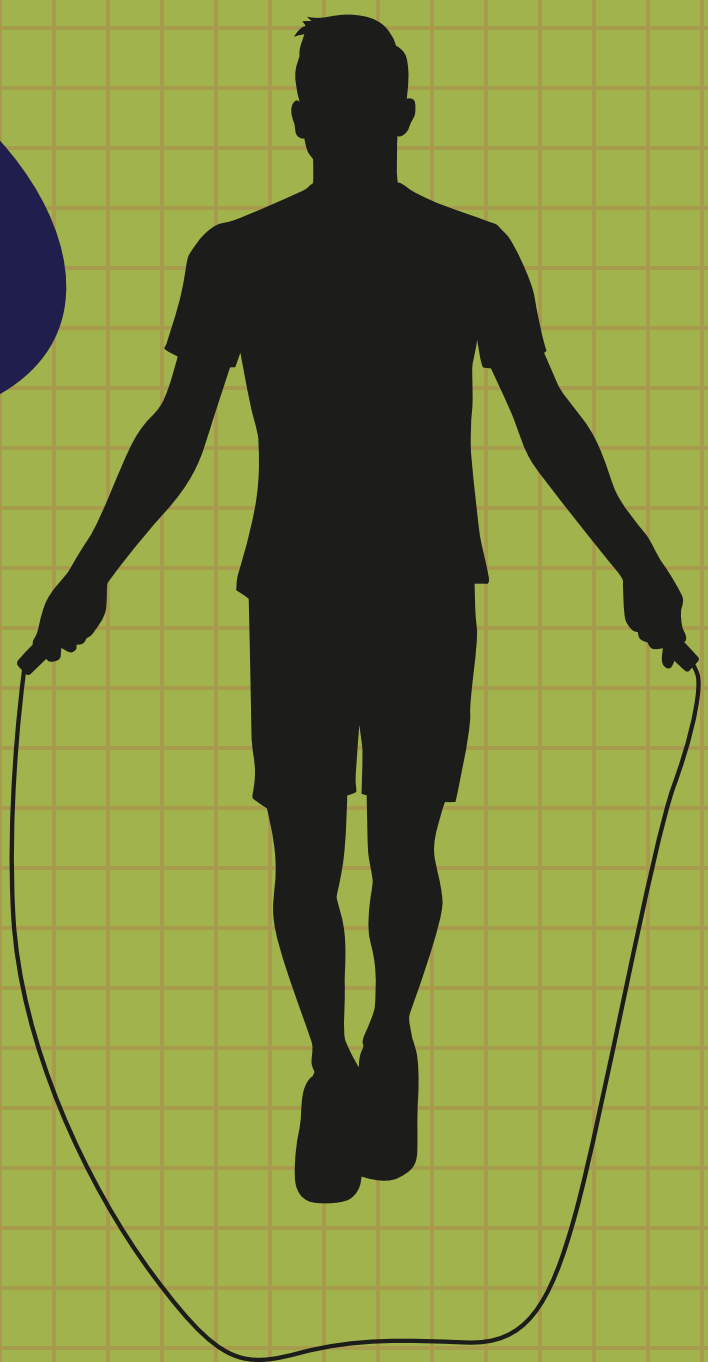


母子跳+兄弟跳

换把







如何評量？

評分單

動作招式

流暢度

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

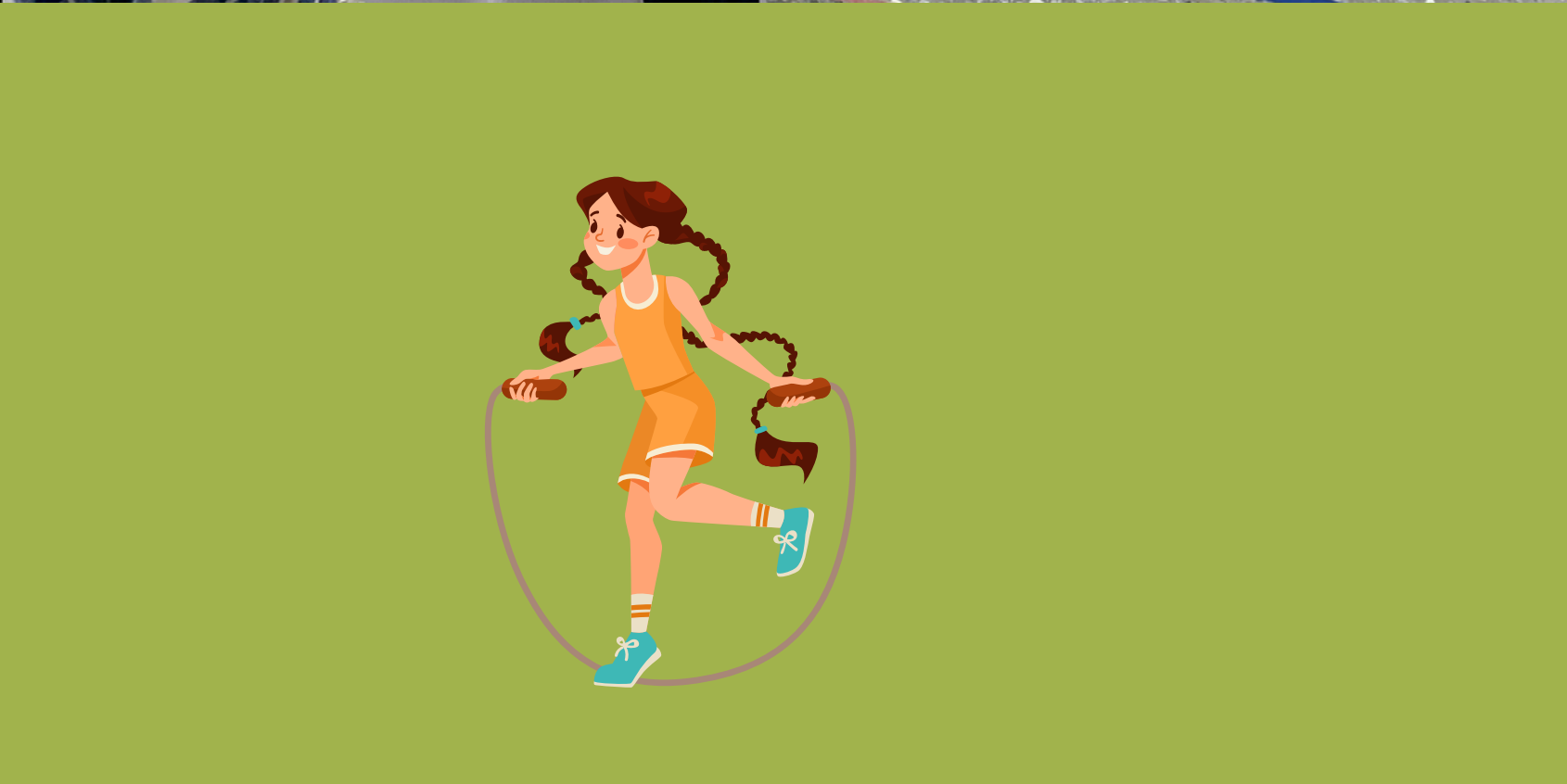
分數計數：技術分占60%、流暢度占40%。

用平板紀錄學生 完美的時刻





每組約有10分鐘時間嘗試



可多次嘗試全程展演動作



透過平板回顧影片進行評分



只留下最完美的片段



大繩組合變化

進繩
人員互動
方向變化
複合繩
出繩





DOUBLE DUTCH



這不科學.....

DOUBLE DUTCH

1. 甩繩
2. 進繩
3. 出繩







**指引方向，
讓老師們走在正確的道路上**

