

一、學習總節數共(3)節。

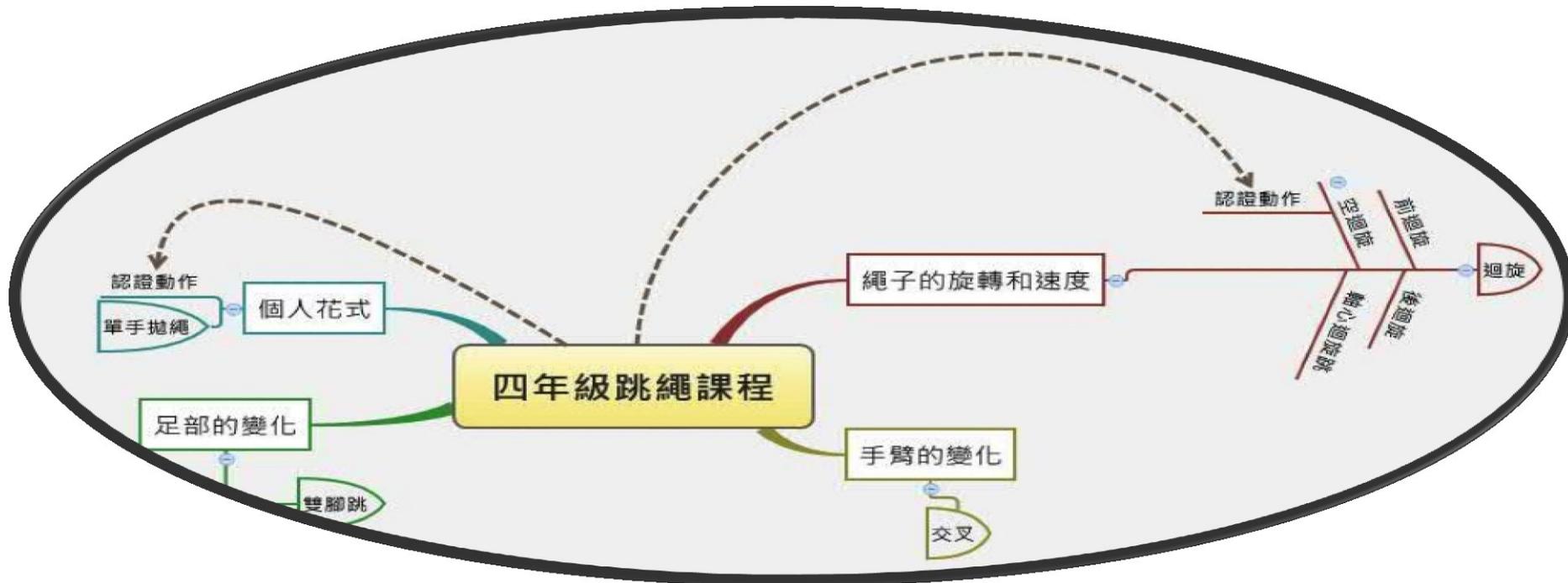
二、學習目標：

(一)瞭解跳繩運動發展的歷史與跳繩的功效。

(二)學會做出跳繩個人基本動作：空迴旋、前迴旋、後迴旋、軸心迴旋等動作。

(三)學會正確做出單手拋繩動作。

三、課程架構：



四、課程內涵：

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0907 ~ 0913	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>第一節</p> <p>壹、引起動機</p> <p>★教學活動一：跳繩運動的發展歷史與跳繩的功效。</p> <p>(一)教師介紹跳繩運動發展的歷史。</p> <p>跳繩乃是中國民俗體育運動之一，繩子與我們的生活很密切，老祖宗們拿繩子來記事，用它來捆紮農作物、搬運東西，或是驅使牛馬等家畜。由於垂手可得，信手拈來的草繩，男兒女兒童們即可嬉笑跳躍玩個半天，所以也是中國的童玩之一，而現今由條條橡皮筋串連成的橡皮筋繩，更是跳繩的絕佳替代品。</p> <p>相傳遠在距今一千多年以前就已經有跳繩運動，而相關的文獻最早出現在隋李百藥的《北齊書》卷八《幼主記》中提到「遊童戲者好以兩手持繩，拂地而卻上」，即今日所謂的單人跳繩；唐段成式《酉陽雜俎》中的記載是「婆羅遮並服狗頭猴頭面，男女無晝夜歌舞。八月十五日行像及透索為戲。」；明朝沈榜的《宛署雜記》卷十七《民風》記載：「跳百索：十六日，兒以一繩長丈許，兩兒對牽，飛擺不定，令難凝視，似乎百索，其實一也。群兒乘其動時，輪跳其上，以能過者為勝。否則為索所絆，聽掌繩者繩擊為罰。」，即今日的多人</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>能說出跳繩的起源與功能</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0907 ~ 0913	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>跳繩。</p> <p>「透索」與「跳百索」其使用器材與活動方式，即現今所稱之跳繩運動。古時這種跳繩的遊戲會加入伴唱，娛樂性與表演性很強，再加上富有多元的跳躍方式，能促進少年兒童運動發展的敏捷、速度、彈跳及耐力等身體素質，因此民俗體育的跳繩運動更具推廣的價值。</p> <p>(二)教師說明跳繩運動的功効。</p> <p>跳繩的操作特色在於兩手持繩和兩腳跳躍，除了要一方面用手搖繩外，一方面要用腳巧妙地跳過繩子，兼顧到手和腳的協調，因此必須要有良好的手腳協調及靈敏的頭腦反應，才能做出和諧的動作。加強心肺功能、增加節奏感與協調性、增強肌耐力、肌力、增加基礎運動能力、培養團隊合作精神。</p> <p>★教學活動二：繩子種類、握把的材質及繩長的選用。</p> <p>(一)教師介紹繩子種類：</p> <p>跳繩活動一般常用的材質有塑膠繩、麻繩、尼龍繩、棉繩等種類。各有優缺點，目前以塑膠繩，因彈性佳、迴旋時不易產生太大的彎曲，在木板或水泥地上都可適用，因此最適合，但仍以實心塑膠繩較空心塑膠繩為佳。</p> <p>(二)教師介紹繩子握把：</p> <p>塑膠製握把較輕，適合在單人跳繩中使用。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>能說出跳繩的起源與功能</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0907 ~ 0913	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>木製握把因其在前端附有使繩子易轉動的金屬裝置或鋼珠，易於轉動，可防止繩子在快速旋轉中打結或扭曲，因此較適用於雙人繩及團體的中、短繩。</p> <p>個人跳繩時在器材的選擇上，需注意跳繩的長度與重量。在繩子長度上的要求，須依照身高或跳繩動作來定，通常情況下以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將小臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度；而在重量上避免太重或太輕，以甩起來感覺舒服順暢即可。</p> <p>(三)教師介紹繩長選用：</p> <p>短繩為供一個人跳的繩子，它的長度依個人的身長及運動種類的不同而有差異，一般大約是 2~2.5 公尺，測量的方法，以單腳或雙腳掌踏住繩子的中央，兩手握著繩的兩端拉直，約與胸齊高，即是適當的長度。〈兩手執著繩的兩端拉直，執繩端的兩手在肩部下較為適宜熟練者應逐漸縮短繩長〉。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>★教學活動三：跳繩熱身運動</p> <p>(一)教師帶領做暖身運動，包含慢跑、柔軟操及全身各關節的活動(注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝、壓腳、弓箭步)等暖身運動。</p> <p>(二)手拿跳繩的兩端，進行前彎、右側彎、左側彎、體繞環等伸展操。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>個人跳繩時在器材的選擇上，能注意跳繩的長度與重量</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0907 ~ 0913	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>★教學活動四：跳躍練習</p> <p>(一)教師先說明原地跳躍的方法、要領與注意事項： 雙腳並隴膝微屈，重心移至前腳掌，然後往上輕跳（雙腳同時稍微離地即可），落下時以前腳掌著地膝微屈（不可整個腳掌著地，更不可由腳跟先著地）。</p> <p>(二)嘗試練習： 1.準備姿勢：全班先做跳躍的準備姿勢（雙腳並隴膝微屈，重心放在前腳掌），教師逐一檢查並做修正，直至動作全部正確為止。 2.試跳：由教師喊「預備」口令，待學童均做好預備姿勢後再喊「跳」，當學童躍起落下時必須要求以前腳掌先著地並回至預備姿勢。如此反覆練習。 3.連續跳躍：當學童熟練由預備姿勢躍起落下能正確的回復至預備姿勢後，便可做連續跳躍的練習（可用口令1、2、3……或哨音，每一口令均需做一個完整的跳躍動作）。</p> <p>(三)教師說明跳越繩子（繩子固定）的方法與要領： 繩子拉開置於地上、學童站在繩子前。聽號令後雙腳起跳躍過繩子，然後轉身再站在繩子前。如此反覆練習讓學童能自主的跳越繩子。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、欣賞與發表： 由學童志願或由教師指定數位學童作連續跳躍及跳越繩子（繩子固定）的動作，然後再請其他學童指出所做動作的優缺點。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>能說出及正確做出徒手跳躍動作</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0907 ~ 0913	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>二、比賽：</p> <p>以跳越繩子（繩子移動）的分組來比賽，看哪一組拉繩子的人折返最快，以返回後繩子最先通過第一位學童腳下的為優勝。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html 2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm# 3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3 4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718 5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm 6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。 7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知方面：能說出四項空迴旋的動作要領。 2. 技能方面：能流暢的完成空迴旋動作三種以上。 3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長同學的糾正。

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0914 ~ 0927	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>第二節</p> <p>壹、引起動機—熱身與複習跳躍運動</p> <p>★教學活動一：跳繩熱身運動</p> <p>(一)教師帶領做暖身運動，包含慢跑、柔軟操及全身各關節的活動(注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝、壓腳、弓箭步)等暖身運動。</p> <p>(二)手拿跳繩的兩端，進行前彎、右側彎、左側彎、體繞環等伸展操。</p> <p>★教學活動二：跳躍遊戲~牛仔樂</p> <p>1.兩人一組。</p> <p>2.一人當牛仔拿跳繩，另一人當牛。</p> <p>3.當跳繩劃過地板時，當牛的人可以跨過或跳過。</p> <p>4.看哪一組可以連續最多下。</p> <p>5.最後兩人角色互換。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>★教學活動一：跳繩個人基本動作</p> <p>1.教師介紹與示範—空迴旋</p> <p>(1)意涵說明：所謂空迴旋是指僅迴轉繩子而不跳躍的意思，其主要的目的是讓初學習跳繩者能體驗手腕搖繩的動作。迴旋動作配合輕快的節奏，特別適合給低年級來操作學習。同時也可作為兩種較難技術動作之間的緩衝及移轉，使跳繩運動表現出較多的變化。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出四項空迴旋的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成空迴旋動作三種以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長同學的糾正。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0914 ~ 0927	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>(2)活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</p> <p>①頭上空迴旋動作要領及流程：</p> <p>i. 預備姿勢：直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起。</p> <p>ii. 操作方式：以手腕或手肘為軸在頭上畫圓，有如直昇機螺旋槳般成水平旋轉。如果以雙手握繩端，再加上上半身，以雙手大幅度的全身迴旋時，則稱為全身迴旋。</p> <p>iii. 安全注意事項：</p> <p>(i) 繩子必須與地面平行。</p> <p>(ii) 開始時只做單手的頭上空迴旋，然後右手交互實施，熟練後再以雙手操作。</p> <p>(iii) 迴旋時要讓上半臂幾乎碰觸耳朵，力量要強、幅度要大。</p> <p>②體側空迴旋動作要領及流程：</p> <p>i. 預備姿勢：直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起。</p> <p>ii. 操作方式：以手腕或手肘為軸在頭上畫圓，有如直昇機螺旋槳般成水平旋轉。如果以</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出四項空迴旋的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成空迴旋動作三種以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長同學的糾正。</p>

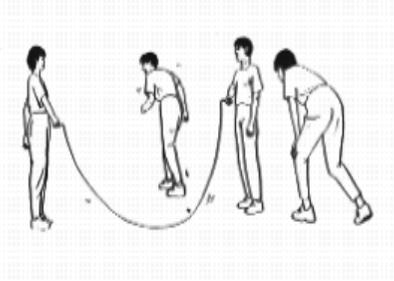
教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0914 ~ 0927	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 與運動精神。</p>	<p>雙手握繩端，再加上上半身，以雙手大幅度的全身迴旋時，則稱為全身迴旋。</p> <p>iii. 安全注意事項： (i) 繩子必須與地面平行。 (ii) 開始時只做單手的頭上迴旋，然後右手交互實施，熟練後再以雙手操作。 (iii) 迴旋時要讓上手臂幾乎碰觸耳朵，力量要強、幅度要大。</p> <p>③體前空迴旋動作要領及流程：</p> <p>i. 預備姿勢：直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起。</p> <p>ii. 操作方式： (i) 單手持繩時可以手腕、手肘或肩為軸在體前繞圓。 (ii) 雙手持繩時盡可能以手腕或手肘為軸在體前繞圓。</p> <p>iii. 注意要點：繩子必須控制在體前和身體平行並與地面垂直。</p> <p>④體後空迴旋動作要領及流程：</p> <p>i. 預備姿勢：：直立，雙腳併攏或微開；以單手將繩之兩端握在一起。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出四項空迴旋的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成空迴旋動作三種以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長同學的糾正。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0914 ~ 0927	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>ii. 操作方式：單手持繩置於體後腰部位置，以手腕為軸在體後繞圓。</p> <p>iii. 注意要點：繩子必須控制在體後和身體平行並與地面垂直。</p> <p>⑤活動方法：</p> <p>i. 初練習時可兩腳成開立與肩同寬的姿勢，隨著練習的熟練逐漸將雙腳靠攏。</p> <p>ii. 當動作熟練流暢後，可加入蹲下或移動使活動更有趣味。</p> <p>參、綜合活動~ 跳繩遊戲</p> <p>頭頂迴旋： 單手持繩的一端蹲於地上，繩子在頭頂上做水平空迴旋，其餘學生則圍繞持繩者四周，繩子迴旋時遇繩則跳繩。剛開始可由一人跳，熟練後陸續增加多人一起跳。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出一跳一迴旋的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成一跳一迴旋前跳連續跳動作5次以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注刻苦耐勞。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0928 ~ 1011	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 與運動精神。</p>	<p>第三節</p> <p>壹、引起動機—</p> <p>★教學活動一：跳繩熱身運動</p> <p>(一)教師帶領做暖身運動，包含慢跑、柔軟操及全身各關節的活動(注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝、壓腳、弓箭步)等暖身運動。</p> <p>(二)手拿跳繩的兩端，進行前彎、右側彎、左側彎、體繞環等伸展操。</p> <p>(三)雙腳迴旋： 將短繩對折中間打結留個繩圈，把繩圈套於一人的腳踝上，繩子繞著自己的腳做水平空迴旋。剛開始自行練習，熟練後可有他人加入跳躍，亦可進行跑步跳躍或跑步接力跳躍比賽。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>★教學活動二：迴旋跳</p> <p>(一)教師介紹與示範一跳一迴旋：雙腳併攏前跳、後迴旋跳</p> <p>1. 意涵說明：本動作型態是以雙腳腳尖併攏，左右肘輕靠兩腹側，藉著腰部與膝部的微屈與微伸的動作，向上跳的跳法。是基本跳法之一。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出一跳一迴旋的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成一跳一迴旋前跳連續跳動作5次以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注刻苦耐勞。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0928 ~ 1011	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>2. 活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</p> <p>①一跳一迴旋跳動作要領及流程：</p> <p>i. 預備姿勢：雙腳腳尖併攏，左右肘輕靠兩腹側，兩手握繩把，將繩子放置在背後腳跟處。</p> <p>ii. 操作方式：</p> <p>(i) 開始時，以手肘為中心將繩由後方向前迴旋當繩子繞接近腳尖時，以兩足併攏方式向上跳躍讓繩子通過。</p> <p>(ii) 待繩子迴旋繞過頭頂上方落下至接近腳尖時，再以兩足併攏方式向上跳躍讓繩子通過，依此要領循環操作即可。</p> <p>(iii) 在練習時要使身體重心落在兩腳內側的前方，使身體成為稍前傾的姿勢。</p> <p>(iv) 後迴旋跳時，繩子放置在腳尖處預備，其餘要領同前迴旋。</p> <p>②活動方法：</p> <p>i. 先練習空手併足向上方連續輕快跳躍。</p> <p>ii. 初練習時繞繩的速度可以緩慢些，待熟練後再稍加快速度。</p> <p>iii. 可前迴旋跳和後迴旋跳交互練習。</p> <p>③安全注意事項：</p> <p>i. 重點是繩子迴旋一圈而雙足要跳躍一次。</p> <p>ii. 跳躍時上體要保持伸直挺胸，肘部彎曲貼於</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出軸心迴旋跳的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：軸心迴旋跳自轉1圈</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能接受師長同學的建議。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0928 ~ 1011	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>體側。</p> <p>iii.跳躍時手腕要保持在腰部或腰部稍高的位置。</p> <p>★教學活動三：軸心迴旋跳</p> <p>(三)教師介紹與示範--軸心迴旋跳</p> <p>1. 意涵說明：本動作是以一點為軸心，然後旋轉跳繩持續跳躍一周，其軸心必須在膝關節以下，而跳躍方式有交互跳或跑跳等。</p> <p>2. 活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</p> <p>i. 預備姿勢：雙腳併攏膝關節伸直彎腰，雙手持繩手臂張開一手盡量接觸地面一手高舉，繩子置於腳尖側面預備。</p> <p>ii. 操作方式：</p> <p>(i) 兩手各持繩之一端、彎腰、一手向下盡量接近地面作為軸心；另一手高舉，儘可能使兩手的連線和地面垂直。</p> <p>(ii) 兩手迴旋繩子，使繩子的迴旋和地面平行；兩腳配合繩子繞圓跑步跳。</p> <p>(iii) 跑跳繞圓一圈後，兩手上下交換，換邊再跑跳繞一圈。</p> <p>(iv) 初學應先練習一邊，熟練後，再換邊練習。兩邊均熟練後再做兩邊的交替練習。</p> <p>(3)活動方法：先練習空手彎腰跑跳一周，使熟練跳躍方式再配合繩子的迴旋。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>1. 認知方面：能說出軸心迴旋跳的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：軸心迴旋跳自轉1圈</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能接受師長同學的建議。</p>

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	使用教材	評量與認證標準
0928 ~ 1011	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>4-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>與運動精神。</p>	<p>4. 教師介紹與示範—拋繩</p> <p>(1) 意涵說明：本動作型態是以雙腳腳尖併攏，左右肘輕靠兩腹側，藉著腰部與膝部的微屈與微伸的動作，向上跳的跳法，再加順勢將繩子由下往上拋接動作。</p> <p>(2) 活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</p> <p>i. 預備姿勢：雙腳腳尖併攏，左右肘輕靠兩腹側，兩手握繩把，將繩子放置在腳尖處預備。</p> <p>ii. 操作方式： (i) 開始時，以手肘為中心將繩由後方向前迴旋當繩子繞接近腳尖時，以兩足併攏方式向上跳躍讓繩子通過。 (ii) 繩子過腳後，雙手順勢將繩子由下往上拋(單手或雙手同時放手)，使繩子在空中有規則的旋轉一周以上。 (iii) 待繩子落下再以單手或雙手將繩接住。</p> <p>參、綜合活動~</p> <p>跳繩遊戲</p> <p>穿山洞遊戲：</p> 	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&r_kind=3</p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</p> <p>6. 教育部「訂定中小學生運動能力指標」。</p> <p>7. 雜技知能 http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</p>	<p>單手拋繩 5 次</p>

