

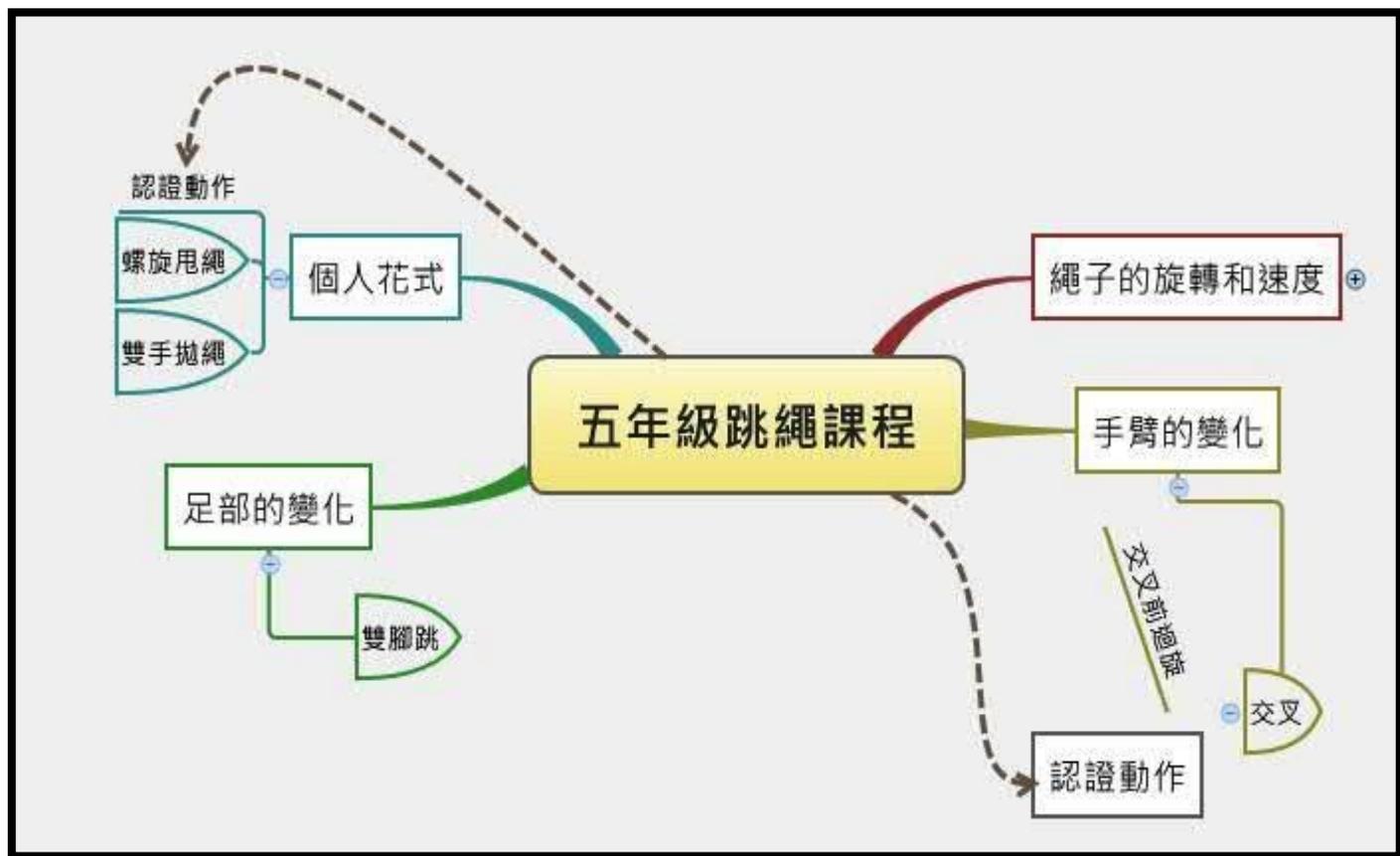
一、學習總節數共(3)節。

二、學習目標：

(一)學會正確做出跳繩前交叉迴旋跳動作。

(二)學會正確做出跳繩雙手拋繩動與螺旋甩繩動作。

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><b>壹、引起動機—複習前後迴旋動作</b></p> <p><b>★教學活動一：跳繩熱身運動</b></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><b>★教學活動二：複習前後迴旋跳動作</b></p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>★教學活動三：前交叉迴旋跳動作</b></p> <p>(1)意涵說明：本動作型態是以兩手臂在腹前交叉做前後迴旋繩子的跳繩方式，是交叉跳繩系列的基本跳法。</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><b>①跳動作要領及流程：</b></p> <p>i. 預備姿勢：雙腳腳尖併攏，雙手在腹前交叉左右肘輕靠兩腹側，兩手握繩把，將繩子放置在背後腳跟處。</p> <p>ii. 利用手腕的轉動迴旋繩子，兩手必須盡量向外伸，繩子應超過體側。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 <a href="http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html">http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</a></p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 <a href="http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#">http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</a></p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 <a href="http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3">http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3</a></p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 <a href="http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718">http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</a></p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 <a href="http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm">http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</a></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 <a href="http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2">http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</a></p>	<p>1. 認知方面：能說出兩臂交叉前後迴旋跳的動作要領。</p> <p>2. 技能方面： (1)能流暢的完成兩臂交叉前迴旋跳連續跳 30 秒鐘以上。 (2)能流暢的完成兩臂交叉後迴旋跳連續跳 5 次以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能勇於參加分組比賽。</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>iii. 為了連續交叉跳，必須熟練手腕的動作使繩子的迴旋保持一定速度。</p> <p>②活動方法：</p> <p>i. 可先兩手腹前交叉雙手各握一跳繩以空迴旋跳方式練習前後迴旋跳。</p> <p>ii. 在練習交叉迴旋前跳，熟練後在練習較困難的向後跳。</p> <p>③安全注意事項：跳躍時要有節奏同時身體必須稍微彎曲。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 <a href="http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html">http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</a></p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 <a href="http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#">http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</a></p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 <a href="http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3">http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3</a></p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 <a href="http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718">http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</a></p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 <a href="http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm">http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</a></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 <a href="http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2">http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</a></p>	<p>1. 認知方面：能說出兩臂交叉前後迴旋跳的動作要領。</p> <p>2. 技能方面： (1)能流暢的完成兩臂交叉前迴旋跳連續跳 30 秒鐘以上。 (2)能流暢的完成兩臂交叉後迴旋跳連續跳 5 次以上。</p> <p>3. 情意方面：在練習過程中，認真專注，並能勇於參加分組比賽。</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><b>*教學活動四：雙手拋繩</b></p> <p>(1)<b>意涵說明</b>：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)<b>活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</b></p> <p>①<b>預備姿勢</b>：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>②<b>操作方式</b>：</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. 子過腳後，雙手順勢將繩子由下往上拋(雙手同時放手)，使繩子在空中有規則的旋轉一周以上。</p> <p>iii. 繩子落下再以單手或雙手將繩接住。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 <a href="http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html">http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</a></p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 <a href="http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#">http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</a></p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 <a href="http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3">http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3</a></p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 <a href="http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718">http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</a></p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 <a href="http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm">http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</a></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 <a href="http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2">http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</a></p>	<p>能雙手拋繩連續5次</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><b>教學活動五：螺旋甩繩</b></p> <p><b>(一)活動示例(動作要領、流程、活動方法說明及安全注意事項)</b></p> <p>1. 以一手持繩之一端 另一端懸空。</p> <p>2. 以肩為軸朝順時針方向繞大圓將繩子帶到空中後改以手腕為軸做小幅度稍快的繞圓使繩子呈螺旋狀迴繞。</p> <p>3. 若要銜接動作時 另一手需前伸使軒空的握把落於手中。</p> <p>4. 螺旋繩可視為空迴旋的一種腳應配合手的迴旋動作做跳躍。</p> <p><b>(二)安全注意事項</b></p> <p>本動作必須注意繩子的手把應避免碰觸地面。</p> <p><b>參、綜合活動~ 跳繩遊戲</b> ~籃跳方法</p> <p>推派兩位同學，各持繩的一端，像搖籃般的左右震盪，其他同學依序跳過。</p> <p>學要點：</p> <p>1. 繩速度需配合韻律跳繩。</p> <p>2. 跳躍時，需有韻律的左右腳交換或雙腳跳皆可。</p> <p>3. 同時跳躍的人數與次數，由少逐漸增加。</p> <p>4. 讓兒童數出聲，以配合跳繩動作。</p>	<p>參考下列資料與網站彙編成教材</p> <p>1. 繩采飛揚 <a href="http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html">http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html</a></p> <p>2. 中華文化園地-跳繩 <a href="http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#">http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm#</a></p> <p>3. 教育部民俗體育教學資源網 <a href="http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3">http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&amp;rmId=1&amp;r_kind=3</a></p> <p>4. 中小學教師專業發展整合體系-教學影帶網站 <a href="http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718">http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=718</a></p> <p>5. 教育部數位教學資源入口網 <a href="http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm">http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/teach/run.htm</a></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 <a href="http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2">http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=2</a></p>	<p>能螺旋甩繩連續 10 次</p>

