

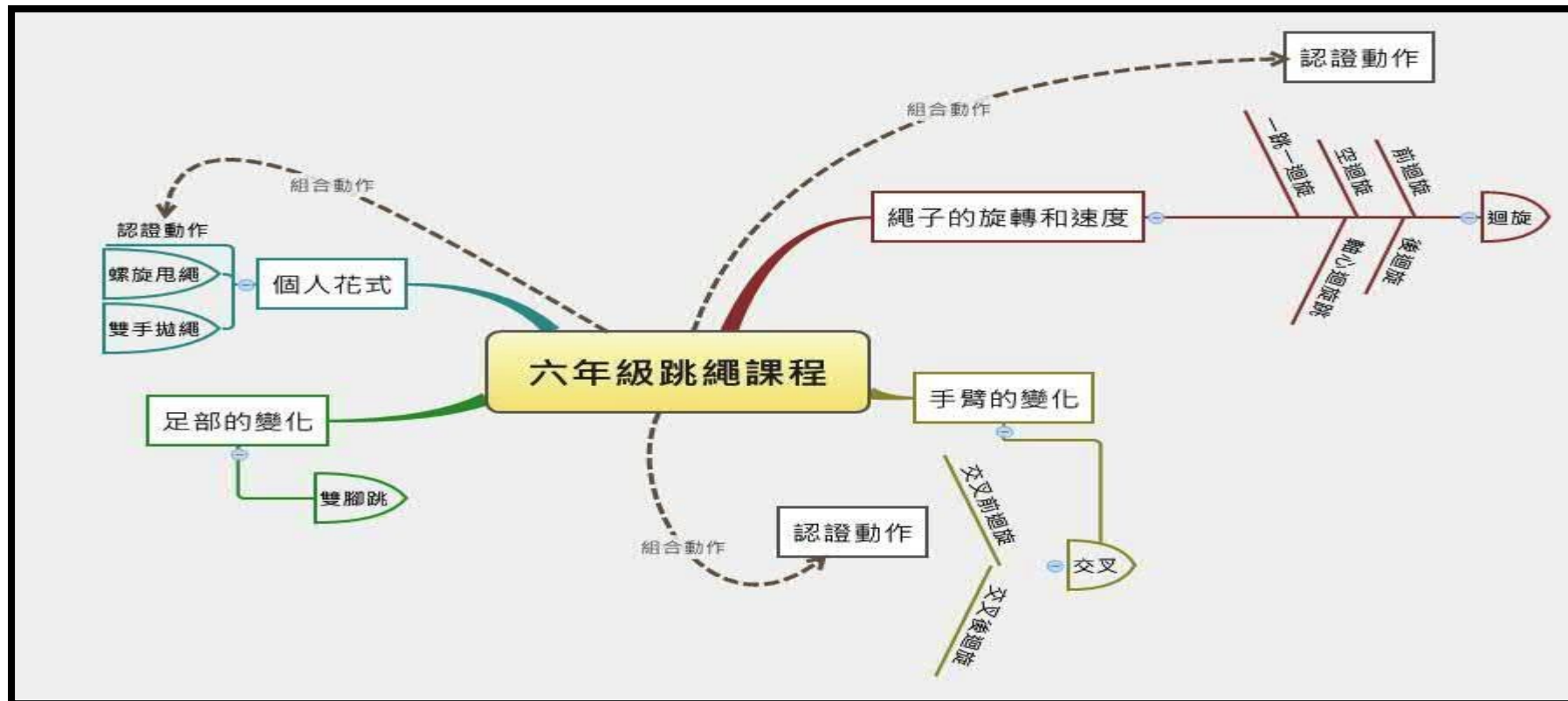
一、學習總節數共(3)節。

二、學習目標：

(一)能正確做出跳繩一跳二迴旋連續動作與交叉後迴旋跳連續動作。

(三)能在規定時間內正確完成做出跳繩前迴旋、後迴旋、空迴旋、交叉迴旋、拋繩、一跳二迴旋連續組合動作。

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—熱身與複習—跳—迴旋</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—跳—迴旋動作</b></p> <p>(一). 操作方式：</p> <p>1.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>2.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>3 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>4 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>(二)活動方法：</p> <p>1.先練習空手併足向上方連續輕快跳躍。</p> <p>2.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>3.可前迴旋跳和後迴旋跳交互練習。</p> <p><b>貳、發展活動</b></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>	

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>★教學活動一：跳繩個人一跳二迴旋動作</b></p> <p>(一)意涵說明：本動作型態是在每次跳躍的瞬間，迴旋繩子二次的跳法。是跳繩高級動作中最典型的動作，也是培養跳繩興趣者最具挑戰的動作。一般人可以藉由這個動作，簡單區分『會不會跳繩』的基準。</p> <p>(二)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. 一跳二迴旋動作要領及流程：</p> <p>(1)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>(2)操作方式：</p> <p>1 開始時，用力向上跳躍，手腕快速向前迴旋繩子二圈通過腳底。</p> <p>2 躍起的時候，膝蓋略微彎曲，向上跳起後必須繃緊膝部。</p> <p>2. 活動方法：</p> <p>(1)先練習空手併足向上跳高的動作，熟練後加上雙手各持半繩練習。</p> <p>(2)使用細而稍重的繩子，可以增加繩子的迴旋速度。</p> <p>(3)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>(1)重點是繩子迴旋二圈而雙足要跳躍一次。</p> <p>(2)使用稍短的繩子，運用手腕的力量快速迴旋繩。</p> <p>(3)循序漸進的去達成目標，進階是：一次&gt;二次&gt;五次&gt;十次以上才算成功。</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：能說出一跳二迴旋前跳的動作要領。</p> <p>2. 技能方面：能流暢的完成一跳二迴旋前跳連續跳10次以上。</p> <p>3. 情意方面：練習時刻苦耐勞並願意和同學分享心得及接受師長同學的。</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>*教學活動二：跳繩交叉後迴旋連續跳動作</b></p> <p>(一)意涵說明：本動作型態是以兩手臂在腹前交叉做後迴旋繩子的跳繩方式，是交叉跳繩系列的基本跳法。</p> <p>(二)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>(1)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，繩子放置在腳尖處預備。</p> <p>(2)操作方式：</p> <p>1 雙手在腹前交叉，使左右手各置於腹部的右左兩側。</p> <p>2 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>3 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><b>2. 活動方法：</b></p> <p>(1)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>(2)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>交叉後迴旋連續跳 5次動作</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>參、綜合活動~</b></p> <p>複習前迴旋、後迴旋、空迴旋、交叉迴旋、拋繩等動作，在加上一跳二迴旋並嘗試在規定時間內，以連續動作完成。</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>能在 1 分鐘內正確完成做出跳繩前迴旋、後迴旋、空迴旋、交叉迴旋、拋繩、一跳二迴旋連續組合動作。</p>

