

學習單

學習單

跳出活力

年級	班級	號碼	姓名
----	----	----	----

一、你學會了哪些雙腳跳繩和單腳跳繩方式？

1. 雙腳跳繩：_____

2. 單腳跳繩：_____

二、你最拿手的跳繩方式是什麼？

三、你覺得哪一種跳繩方式最困難？為什麼？

四、請選一種跳繩方式練習一周，把每天的練習次數記錄下來，你是不是一天比一天更進一步了呢？

1. 我的跳繩方式是_____。

2. 我的練習紀錄：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
練習次數	次	次	次	次	次	次	次

3. 我進步了嗎？ 進步 沒進步

第3課 跳出活力

(教學節次：第1節／共2節)

學習目標

- 認識雙腳跳繩的方式。
- 專注觀賞同學的跳繩表演。
- 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。
- 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。

第3課 跳出活力

變化令腳部多的動作，讓跳繩遊戲更有趣。

你會哪些雙腳跳繩的方式呢？

雙腳跳繩練功坊



練習雙腳跳時，用前腳帶着地，想像跳繩的節奏跟着跳。

122

雙手持繩

把你跳繩的動作結合跳繩試一試，你呢？

做出哪些雙腳跳繩動作呢？

雙腳跳過繩



做出你跳得最好的跳繩動作，帶著同學一起跳。

跳跳秀



123

教學準備

- 教師準備每人一條跳繩。
- 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。
- 選擇適當的課題：實踐體育課的教學，手握跳繩的學生，並傳達文字的訊息。

舉例：手握跳繩的學生，並傳達文字的訊息。

雙手持繩

把你跳繩的動作結合跳繩試一試，你呢？

做出哪些雙腳跳繩動作呢？

雙腳跳過繩



做出你跳得最好的跳繩動作，帶著同學一起跳。

跳跳秀



123

教學提示

- 進行跳繩活動時，教師應提醒學生與同伴保持適當距離，避免用繩時受傷。

• 你知道什麼都要，對來不及開闊、開闊。

• 進行跳繩時，要遵守規則、遵守規則。

28

教學流程

《活動 1》雙腳跳跳練功坊 10'

(一)教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。

(二)全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數，訓練肌力和肌耐力。

(三)教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋微微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。

(四)重點歸納：練習雙腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。

《活動 2》雙腳跳過繩 15'

(一)教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上運動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？

(二)全班分成5組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。

(三)重點歸納：嘗試各種雙腳跳繩方式。

《活動 3》跳跳秀 15'

(一)教師帶領學生討論以下問題：

- 1.你學會了哪些雙腳跳繩方式？
- 2.你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？
- 3.你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？

(二)教師可請技優的學生出列，示範大部分學生認為較困難的雙腳跳繩方式。

(三)教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。

(四)教師詢問學生：你覺得誰跳得最好？請告訴他。

(五)重點歸納：自信表演雙腳跳繩。

評量建議

1.操作：做出不同的雙腳跳繩方式。

評量原則：能做出不同的雙腳跳繩方式，至少三種。

2.發表：分享個人的練習情形。

評量原則：能分享最拿手的雙腳跳繩方式，以及練習時遇到的困難。

參考書目與網站

1.影片：國民體育日跳繩操基本動作——01徒手動作完整版

<https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc>

2.影片：國民體育日跳繩操——02個人進階版

<https://www.youtube.com/watch?v=IBnKR5WMMIg>

題單

跳出活力

二 年 乙 班 24 號 姓名：葉惠芳

你學會了哪些雙腳跳繩和單腳跳繩方式？

1. 雙腳跳繩：左右足兆、前後足兆

2. 單腳跳繩：跑步足兆

你最拿手的跳繩方式是什麼？

跑步跳、左右足兆、前後足兆

你覺得哪一種跳繩方式最困難？為什麼？

二迴方位(開叉足兆)

請選一種跳繩方式練習一周，把每天的練習次數記錄下來，你是不是一天比一天更進步了呢？

1. 我的跳繩方式是 二迴方位。

2. 我的練習紀錄：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
練習次數	110 次	59 次	119次	62 次	112 次	89 次	76 次

3. 我進步了嗎？



進步



沒進步

跳出活力

(教學節次：第2節／共2節)

學習目標

- 認識單腳跳繩的方式。
- 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。
- 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。

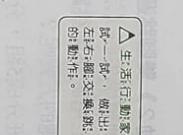
教學準備

- 教師準備每人一條跳繩、第161頁學習單。
- 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面上。

- 提醒學生穿著運動服裝，並帶足運動鞋。

單腳跳繩：過繩

只用「一腳」跳，單腳跳繩考技巧。



左：腳：單；腳：跳。
右：腳：單；腳：跳。

左：腳：單；腳：跳。
右：腳：單；腳：跳。

左：腳：單；腳：跳。
右：腳：單；腳：跳。

△ 生活行動家
試一試：做出左右腳交叉跳的動作。

運動獎盃

- (一) 教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上用動跳繩跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？
- (二) 分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。
- (三) 重點歸納：嘗試各種單腳跳繩方式。

《活動5》單腳跳過繩 15'

- (一) 教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上用動跳繩跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？
- (二) 分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。
- (三) 重點歸納：嘗試各種單腳跳繩方式。

參考書目與網站

1. 影片：國民體育日跳繩操基本動作——01徒手動作完整版
<https://www.youtube.com/watch?v=IZM77ABZCKc>
2. 影片：國民體育日跳繩操——02個人進階版
<https://www.youtube.com/watch?v=IBnKR5WMMIg>

教學流程

《活動4》單腳跳跳繩技巧 10'

- (一) 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。

- (二) 全班分成5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。

- (三) 教師提醒學生練習單腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。

- (四) 重點歸納：練習單腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。

評量建議

1. 操作：完成「跳繩來比賽」活動。

- 評量原則：能與同伴合作完成「跳繩來比賽」活動。

2. 實作：完成「跳出活力」學習單。
- 評量原則：能選擇一種跳繩方式，課後持續練習，完成「跳出活力」學習單。

3. 運動撰寫：完成運動撰寫設定的課後運動實踐。
- 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。



教學提示

- 進行跳繩活動時，教師應提醒學生與同伴保持適當距離，避免用繩子受傷。

- (一) 教師布置「跳繩來比賽」活動場地，安排5組活動場地，各組設置起點、終點處，兩者距離約5公尺。
- (二) 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：
- 全班分成5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。
 - 一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。
- (三) 教師鼓勵學生課後持續練習跳繩，選擇自己拿手的跳繩方式練習一週，並將練習情形記錄在第161頁學習單。
- (四) 重點歸納：認真完成跳繩比賽，並在課後持續練習。

- ◎ 教師提醒：還可以用身體做出更多樣的動作呢？
- ◎ 跳繩時要留意繩子，避免觸及他人和自己的腳踝。

- ◎ 請學生利用跳繩來進行遊戲，有時可以將繩子拉長，並舉高，再跳過頭部，或是將繩子拉長，並舉高，再跳過頭部。