

學習單

跳出活力

年	班	號	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週，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_____。

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)

12/20 體育
當公開授課內容

學習目標

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

教學準備

1. 教師準備每人一條跳繩。
2. 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。



第3課 跳出活力

變化腳部的跳繩動作，讓跳繩遊戲更有趣好玩，你會不會一些雙腳跳繩的方式呢？

雙腳跳繩練習坊

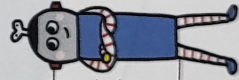


原地跳

左右跳



前後跳



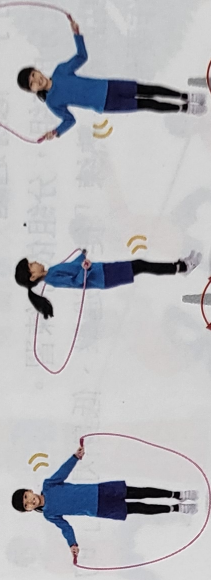
練習雙腳跳時，雙膝微彎，腳掌著地，跳繩的節奏跟著跳躍。

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。

把跳繩的跳繩動作結合雙腳跳繩動作一試，你能做出哪些雙腳跳繩動作呢？

雙腳跳繩



做出你跳得最舒服的跳繩動作，帶著同學學一一起跳。

跳繩秀

一起原地跳。



你覺得誰跳得最好？請告訴他。

教學流程

《活動1》雙腳跳跳練功坊 10'

- 1. 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。
- 2. 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。
- 3. 教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。

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'

- 1. 教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上用動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？
- 2. 全班分成5組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。

重點歸納：嘗試各種雙腳跳繩方式。

《活動3》跳跳秀 15'

- 1. 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？

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。

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。

教師詢問學生：你覺得誰跳得最好？請告訴他。

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>

圖單

跳出活力

二年級 乙班 24號 姓名：葉心妍

你學會了哪些雙腳跳繩和單腳跳繩方式？

1. 雙腳跳繩：左右足跳、前後足跳、前後跳

2. 單腳跳繩：跑步足跳

你最能拿手的是跳繩方式是什麼？

跑步足跳、左右足跳、前後跳

你覺得哪一種跳繩方式最困難？為什麼？

二邊方式（開叉足跳）

請選一種跳繩方式練習一週，把每天練習次數記錄下來，你是不是一天比一天更進步了呢？

1. 我的跳繩方式是 二邊方式。

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	119 次	59 次	119 次	60 次	112 次	89 次	76 次

3. 我進步了嗎？



進步



沒進步

