

單元名稱	跳繩妙變化	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
摘要			
學習目標	1. 認識跳繩的練習策略。 2. 認識 360 度迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 3. 表現一跳一迴旋的動作。 4. 表現單腳跳繩的動作變化。 5. 表現跑步跳繩的串接動作。 6. 表現左右跳繩的動作變化。 7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。		
教材來源	自編		
教學設備/資源	1.教師依據班級人數準備每人 1 條跳繩。 2.教師準備「雙腳跳繩我最行」影片課前播放。 3.教師準備「跳繩練習紀錄」學習單。		
教學活動内容及實施方式		時間	教學評量/備註
《活動 1》暖身活動 (一)由體育股長帶領暖身操，結束後由老師帶領做伸展運動。 《活動 2》發展活動 (一)繩梯訓練 教師說明活動流程 全班排成一列 依序做以下動作 ● 開合跳 ● 跑步跳 ● 左右跳 ● 單腳跳 ● 弓步跳 ● 側步跳 ● 開合單腳跳 (二)發表分享練習心得及要領。		5' 10'	1.請股長帶領確實做好暖身操 1.操作：請孩子依序做出開合跳，跑步跳，左右跳，單腳跳，弓步跳，側步跳，開合單腳跳。 2.依照順序一個動作一個動作，輪流進行。 評量原則 (1)能一步一步確實做到，按照節拍依序完成。 (2)能一步一格，流暢地完成動作。 發表：分享練習跳繩情形。 評量原則：能清楚表達練

《活動 3》主要活動 (一) 教師說明並示範「360 度迴旋跳」的動作要領： 1. 甩：由前向後甩繩，甩至頭頂，身體旋轉 180 度，當繩過頭，再順勢下甩。 2. 跳：當繩過頭再下甩時，腳跳起，跳過繩後，繼續相同動作 (二) 教師帶領學生先做分解動作，請學生不拿繩練習分解動作二遍，再分組練習。一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學動作要領。 (三) 學生熟練分解動作後拿繩開始練習。	12	習跳繩時遇到的困難，並與同學討論解決方法。 操作：1. 不拿繩做出 360 度跳繩的分解動作。 2. 拿繩做出 360 度跳繩的連續動作。 評量原則 (1) 能連貫 360 度迴旋跳，至少連續跳三次。
《活動 4》討論與分享 (一) 教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。 1. 練習時口號和動作是否互相配合？ 2. 連續動作最多可以連續跳幾下？ 3. 你比較擅長哪一種跳繩方式？ 4. 練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？ (二) 重點歸納：檢視個人練習 360 度迴旋跳和一跳一迴旋，單腳跳及前幾節課所學個人跳的動作活動情形。	3	評量原則 (1) 能說出困難的地方 (2) 能將技巧分享他人
《活動 5》綜合活動 (一) 攻城堡遊戲 (二) 教師將全班分成 2 組，請學生依照指定地點排成一列，依續跑步跳進行遊戲。 (三) 教師提醒：剛開始比賽時，可以先嘗試用你常用的腳當跳躍的腳，而且累了就要馬上休息，不要逞強。 (四) 重點歸納：注重團隊精神。	6	1. 操作：做出各式單腳跳繩的動作。 評量原則 (1) 能一腳伸直單腳跳，至少連續跳三次。 (2) 能一腳提膝單腳跳，至少連續跳三次。 (3) 能一腳後勾單腳跳，至少連續跳三次。
(五) 遊戲結束後，教師提問： 1. 你覺得最好玩的地方在哪裡？為什麼？ 2. 獲勝秘訣在哪兒？	4	評量原則 1. 能理解遊戲情意的部份 2. 能說出團結合作的重要

3. 教師請學生課後練習跳繩動作，「跳繩練習紀錄」學習單。		1.. 實作：完成「跳繩練習紀錄」學習單。 評量原則：能記錄跳繩的練習情形，完成學習單。 2.. 運動撲滿：課後練習雙腳跳繩和單腳跳繩的動作，完成運動撲滿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。
教學提醒	進行跳繩活動時，教師應提醒學生彼此保持適當距離，避免甩繩時受傷。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox. sa. gov. tw	
關鍵字	跳繩, 360 度迴旋跳	