

課程名稱：繩上舞者

一、課程設計理念說明

跳繩是最簡單，也是大眾化的活動，只要一繩在手就可以玩出許多樂趣，跳繩所需的器材和場地十分簡單，只要找一個平坦的室內或室外空地，準備一條跳繩，就可以開始學習，不論男女老幼都適合。對於成長中的學生來說，更是能夠幫助長高的運動。可以一個人跳，也可以多人一起跳，發展團體遊戲，讓跳繩運動充滿樂趣。

二、教學活動設計

統整領域		健康與體育	教學者	許家綺
實施年級		五年級	節數	8 節，此節為第三節
核心素養				
總綱核心素養			領綱核心素養	
A1 身心素質與自我精進 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 C2人際關係與團隊合作 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。			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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
核心素養呼應說明				
1.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2.具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 3.培養學生具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。				
學習重點	學習表現	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	學習內容	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Aa-III-3 個人的價值觀會影響其行為，也可能會影響人際關係。

節次	第三節-交叉跳、節奏體驗	
學習目標: 1. 學會交叉跳的動作分解 2. 體驗由慢到快的練習過程		
教學流程		
教學活動內容及實施方式		時間
【準備活動】 一、運動前檢查 (一)點名並確認是否有身體不適的學生。 (二)分組、器材安排 二、熱身 教師進行熱身運動，特別加強下肢部分進行伸展及熱身。		5 分
【發展活動】 一、觀看跳繩示範影片(學生自學、教師導學) https://reurl.cc/NxKEDQ 把 Cross 加入跳繩 (一)教師提問 (1) 跳繩動作連續兩個 CIRCLE 以上的循環稱為? ①開又一迴旋 ②交叉一迴旋 (2) 在做開又一迴旋的動作時，打開的那一下要落到身體哪個部位再打開? ①下巴前 ②胸口前 ③肚臍前 (3) 說說看，開又一迴旋和交叉一迴旋的差別為何? 二、基本動作練習(組內共學、教師導學) 開又一迴旋和交叉一迴旋動作練習 開又一迴旋：雙手左右打開跳一次，雙手前交互跳一次，一下打開一下交互循環。 交叉一迴旋：雙手前交互跳連續兩次以上。 ● 交叉時，交叉的位置應該要落在肚臍跟下胸圍之間。 ● 交叉一迴旋，雙手持續放在腰側，不要做大幅度的擺動。		5 分
		15 分

三、節奏體驗 使用節拍器設定 60BPM、80BPM、再到 100BPM，讓學生原地跳繩 30 秒，體驗不同速度感。 ● 學生嘗試不同節奏，感受不同節奏對呼吸與體力的影響。	5 分
【綜合活動】分組面對面練習(組間互學) 教師將學生兩人原地面對面成兩大組別，播放背景音樂（約 90BPM），學生自由跳繩 1 分鐘，並在過程中保持穩定呼吸。一組先做開叉一迴旋和交叉一迴旋動作，二組協助觀察其動作的正確性，練習二分鐘後，觀察組向練習組發表觀察結果供參考。 ● 教師提醒學生要認真觀察別人的表現，尊重其練習的機會，並能欣賞他人的優點，可以適時提供讚美和鼓勵；如果發現錯誤的動作，也能面帶微笑地說出自己的看法，以協助他人修正動作。之後再換組練習、發表。 ● 透過同儕互相觀察方式，讓學生熟練動作技巧和要領，並體驗同儕間合作、溝通、欣賞以及尊重他人的行為。作為學習態度中有關尊重他人、兩人合作、主動溝通、欣賞讚美的評量重點。 【第三節 結束】	10 分