

主題名稱	與繩共舞	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	五年級	教學節次	6 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類活動的基本動作或技術 4-2-1 了解影響運動參與的因素 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化		
學習目標	一、認知：能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。 二、技能：能做出各種單人及多人跳繩的技能。 三、情意：能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	單字： 跳繩 Jump rope 擺動 Swing 慢 Slow 快 fast 課堂用語： 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups 句子： 計數 Let count 小心 Watch out 準備好要跳了嗎?Ready to jump?		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>教學準備</p> <p>教師：跳繩、哨子、平坦的場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Show the students the <u>Jump rope</u>. 2. Showing actions- <u>skipping / jumping</u>. <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attention! Come over here everyone. • Let's do warm up exercise. • Repeat each exercise for 20 seconds. (Count from one, two twenty). • Have students to run _____ laps. <p>活動一、跳繩的歷史(一節)</p> <p>一、重點</p> <p>(一)指導學童搜尋跳繩的歷史及金氏世界紀錄。 (二)能充分利用資訊工具，了解跳繩各項的紀錄。 (三)透過跳繩活動自我挑戰，30 秒最多可以跳幾下。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師說明跳繩運動的由來及歷史。 (二)讓學童體驗利用不同材質的繩子（如：草繩、橡皮繩或橡皮筋繩、塑膠繩…等），以感受不同繩子跳躍時的感覺。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Who knows <u>how to play jump rope</u>? 2. Can you jump <u>high</u> or <u>low</u>? 3. Do you like <u>long rope</u> or <u>short rope</u> ? 4. Are you <u>fast</u> or <u>slow</u>? <p>(三)跳繩的選擇： 塑膠繩：輕巧易迴旋。棉繩：耐用不易蜷曲。 跳繩器材的選擇，需注意跳繩的長度與重量。長度須依照身高或跳繩動作來決定，通常情況下以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將前臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度；而在重量上以用起來感覺舒服順暢即可。</p> <p>(四)跳繩時的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活動進行的地面必須平坦，並最好在上面鋪上地毯或軟墊，或是穿上抗震力強的運動鞋，可以緩和膝蓋和腳踝與地面接觸時的衝撞，否則跳動時的反作用力，可能會造成膝蓋、腳踝、脊椎與腦部等的運動傷害。 2.跳繩時要用前腳掌起跳及落地，呼吸時要自然有節奏。 <p>*Safety first *Check then play.</p> <p>(五)你所不知道的跳繩紀錄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.於課前請學童上網蒐集，金氏世界紀錄中女子及男子 30 秒內跳繩次數最多是幾次。 2.請學童發表蒐集的結果與同學分享。 			

(六)自我挑戰：讓學童試著跳看看，連續跳繩 50 下。

* Let's have six people **in a line**.

* listen to the **whistle** then **start**.

*You need to jump **50 times**.

活動二、跳繩樂趣多(一節)

教學準備

教師：跳繩、哨子、平坦的場地

1. Show the students the **Jump rope**.
2. Showing actions- **skipping / jumping**.

學生：完成慢跑及暖身操

- Attention! Come over here everyone.
- Let's do warm up exercise.
- Repeat each exercise for 20 seconds. (Count from one, two twenty).
- Have students to run _____ laps.

一、重點

(一)指導學童正確的基本跳繩動作。

(二)透過不斷的練習跳繩，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。

二、活動

(一)暖身活動：暖身體操、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、操場慢跑 2 圈。

(二)基本動作練習

學童每人連續跳繩 50 下。

(三)單人交叉跳

1. 併足直立，繩置於足後。

2. 前迴旋跳幾下後，當繩子通過頭頂時，順勢兩手臂交叉於胸前，繞動繩子往下繞過雙腳。

3. 將雙手恢復到前迴旋，即完成正交叉跳的動作。

4. 跳躍時雙足輕躍落地時膝蓋保持微屈。

(四)跳繩接力賽

按座號分成單號組、雙號組，進行跳繩接力賽。

* Jump rope racing

1. Have two teams. (Team A and Team B)

2. Start from the start line, and pass your jump rope to the next person.

3. You need to say the **key word** “ **Give me five** ” before you passing the jump rope.

活動三、多人跳繩(兩節)

一、重點

(一)指導學童正確的雙人跳繩動作。

(二)透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。

二、活動

* Single / pairs / three person / Criss-cross / slide -Swing

(一)暖身活動：暖身體操、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、操場慢跑 2 圈。

(二)雙人連鎖跳繩

1.動作要領

(1)兩人一組，各持一條跳繩。

(2)兩人分別持兩條繩的一端，併排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。

(3)以順時針方向、同樣節奏併腿跳，共同完成前迴旋跳。

2.雙人跳繩紀錄表：兩人一組，記錄雙人連鎖跳繩練習的情形，以了解進步的幅度。

(三)三角跳

1.三人三條跳繩擺繩，站成三角形負責，以順時針方向搖繩。

2.三位跳繩者可在三角形繩陣中互相走位。

(四)傘形跳

1.八人持繩，兩人一組各站成傘形。

2.四位跳繩者依順時針方向前進跳入繩陣中做跳躍動作。

(五)彩虹組合跳

1.五人一組，左右 2 人持長繩，裡面另 2 人持短繩，由中間未持繩者喊口令，同時開始進行一跳一迴旋。

2.熟練後，可先用大繩，後再帶繩進入。

3.亦可增加大繩內的人數。

活動四、跳繩比賽(兩節)

一、重點

(一)指導學童正確的基本跳繩動作。

(二)透過跳繩活動促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。

二、活動

(一)暖身活動：暖身體操、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、操場慢跑 2 圈。

(二)跳繩比賽

1.8 字穿梭比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘依序以繞 8 字的方式穿越跳繩，在規定時間內成功穿越人數多者為優勝。

2.跳大繩比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘立於繩中跳躍，在規定時間內成功次數多者為優勝。