

教學科目		健康與體育		教學日期	109.09.07、109.09.31		
教學單元		跳繩運動		教案設計者	黃國銘		
時間 分配	節次	月	日	教學重點			
	1			跳繩基本單字與用語介紹、短跳繩-原地跳(單人)。			
	2			短跳繩-原地跳(雙人單繩)Face to face			
	3			短跳繩-連續跳、跳短跳繩-跑步跳			
	4			短跳繩-連續跳(雙人單繩)Face to face 短跳繩-雙人跑步跳(肩並肩)			
	5			長繩-搖籃跳、長繩-迴環跳、單腳迴旋跳(一腳綁繩，另一腳跳)			
	6			綜合練習：長繩-搖籃跳+短繩原地跳、迴環跳+短繩原地跳			
教學內容		1.	2. 本單元教材包括短跳繩連續跳、短跳繩跑步跳、長繩搖籃跳、長繩迴環跳等均屬於全身性跳躍運動。短繩跳屬個人運動，其結構由繞繩、跳躍、停繩等所構成；長繩跳屬團體運動，由繞繩者與跳繩者合作，始能遊戲。跳繩者的動作由進繩、跳躍、出繩等構成。				
			3. 不論短繩或長繩，經過反覆練習，可訓練彈力、肌力、全身協調、平衡、耐力等體能，亦可培養判斷時機，堅持到底，互助合作等心智機能。				
			4. 教學跳繩採用全習為主，分習為副的分組教學方式，以提高教學效果。				
			5. 短跳繩時，應指導兒童先學會繞繩的韻律，然後學習各種跳繩法與停繩法。長跳繩時，應先指導兒童學會繞繩法與進出繩要領，然後學習各種跳繩運動。				
			6. 雙語專業關鍵字教學：				
			(關節活動)Joint activity、(拉筋)Stretching exercise、				
			(雙人單繩)Face to face、(雙人單繩)Face to face、				
			(原地跳繩)Jump rope in place、(連續跳繩)Continuous skipping、				
			高低繩折返跑(Jump rope and back run)、				
教學流程							
教學過程		教學內容或圖示				時間	
準備活動		準備活動				10分鐘	
1. 體育課常見用語及		1. 透過簡報，介紹體育課常見用語及相關指令句，EX：集					

<p>指令句介紹。</p> <p>2. 跳繩相關英文用語介紹。</p> <p style="text-align: center;"><b>發展活動</b></p> <p>1. 跳繩遊戲</p> <p>2. 地上雙繩開合跳</p> <p>3. 地上雙繩協調跳</p> <p>4. 跳繩竹竿舞</p> <p style="text-align: center;"><b>整理活動</b></p> <p>5. 問答互動：</p> <p>6. 發學習單：</p>	<p>合、注意、暖身、分組、跳躍、擺臂、開始、暫停……等體育課常用名詞、動詞及用語。</p> <p>2. 透過簡報，介紹跳繩常見英文用語，EX：跳躍、原地跳、單腳跳、雙腳跳、雙人跳、長繩、短繩、手臂帶動、默契、迴旋、用手腕…等。</p> <p style="text-align: center;"><b>發展活動</b></p> <p>1. 高低繩折返跑(Jump rope and back run)：</p> <p>a. 高繩：兩人持長繩慢速移動，兩列同學依序前進，遇繩依序蹲下，到三角錐時觸摸，並沿籃球場邊線單腳跳回(右腳)。</p> <p>b. 低繩：兩人持長繩慢速移動，兩列同學依序前進，遇繩依序跨跳，到三角錐時觸摸，並沿籃球場邊線單腳跳回(左腳)</p> <p>2. 雙繩(放地上)，四組同學分別開合跳前進。</p> <p>3. 雙繩(放地上)，協調跳法(協調性練習)：單腳、雙腳。</p> <p>4. 雙繩(兩人) → 四繩(四人) → 八繩(八人)。</p> <p style="text-align: center;"><b>整理活動</b></p> <p>5. 透過簡易的分組英語問答/搶答互動，加深學生此課堂上學習到的體育英文用語之印象。</p> <p>6. 發放學習單，並介紹學習單填寫方式。使學生透過學習單複習此課程所需英文單子及短句。(須註明自己的英文名子)。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p>	<p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
<p style="text-align: center;"><b>準備活動</b></p> <p>1. 暖身：</p> <p>2. 動態式暖身活動：</p>	<p style="text-align: center;"><b>準備活動</b></p> <p>1. 以英文指令引導一般暖身活動(關節活動 Joint activity 及拉筋 Stretching exercise)。</p> <p>2. 跳繩遊戲：青蛙過河</p>	<p>10 分鐘</p>

	<p style="text-align: center;"><b>發展活動</b></p> <p>3. 單人基本跳法：</p>	<p>方法：將跳繩數條放置地上，間隔 30 公分，學生依次用雙腳尖跳過。</p> <p>3. 長繩圓心跳：一人持長繩(一端綁球)站於中心控繩，另六人於外圍跳。</p> <p style="text-align: center;"><b>發展活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●單腳跳：是用單腳來配合繩子跳躍，另一腳自然彎曲。</li> <li>●跑步跳：這種跳法就像跑步一樣的要領，每跨 出一步，同時跳躍一次，也就是前後腳輕快的交 互跳躍。</li> <li>●踏替跳：這種跳法也很簡單，就是以單腳跳兩次，再換腳跳兩次，就這樣重覆的跳 躍。</li> <li>●併攏跳：這是最基本的跳繩法，跳躍時雙腳併 合直立，以腳尖輕踏地面，在原地跳動。</li> <li>●開合跳：這種跳法的要點是跳起時雙腳併攏，在著地的剎那間，雙腳呈左右跳開，或是前後跳開。</li> <li>●兩手正交叉跳：這是指當繩子要通過頭頂時，把兩手臂交叉在胸前，繞動繩子的一種跳法。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●前跳：以併攏跳的方式跳，一次原地跳，一次往前跳。</li> <li>●滑雪跳：以併攏跳的方式跳，方式是左右各一次。</li> <li>●左右扭動跳：以併攏跳的方式跳，腰要左右扭動。</li> <li>●開合跳：以併攏跳的方式跳，一次腳分開，一次腳合併。</li> <li>●剪絞跳：腳一前一後的跳，跳一次交換腳的方位。</li> <li>●腳尖跳：以併攏跳的方式跳，跳一次一腳腳尖前伸點地再回原位。</li> <li>●腳踝跳：以併攏跳的方式跳，跳一次一腳腳跟往旁點地再回原位。</li> </ul> <p>花式跳法由學生自由發揮</p>	<p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
		<p><b>第二節結束</b></p>	

--	--	--	--