

主題名稱	跳繩	教學年級	五~六年級
		教學時間	320 分鐘，共 8 節。
單元主題	1、跳繩基本動作練習	教材來源	健康與體育 5 上（南一）：與繩共舞
	2、跳繩接力賽	設計者	鄧延桂，曹稚卿
設計理念	<p>教學架構：</p> <p>第一節 【跳繩歷史】【跳繩的好處】</p> <p>第二節 【跳繩暖身活動】【空迴旋】</p> <p>第三節 【向前一跳一迴旋】</p> <p>第四節 【單人交互跳單人跳繩】</p> <p>第五節 【原地跑步一跳一迴旋】</p> <p>第六節 【前進跑步一跳一迴旋】</p> <p>第七節 【前跳交叉跳】</p> <p>第八節 【跳繩接力賽】</p>		
教學方法	<p>教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在課程前半段暖身的部分和課程結束的結語會以英語做為主要的溝通語言；在示範動作時則以中文講解相關技巧，學生則可選擇以中文或英語做為溝通的語言。教師應當鼓勵學生，克服害羞感，用學過的英文來表達自己，讓在上體育課的同時，同時也能開心地練習英語的口說與聽力教師透過動作示範、口頭講解及動作分解練習等多元教學方法，將英語融入體育領域</p>		
核心素養		學習表現	學習內容
<p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人的感受，在體育活動和健康生活當中，樂於與人互動、公平競爭</p>		<p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3-了解比賽的進攻</p>	<p>健康與體育領域：</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>英語文領域：</p> <p>A. 語言知識</p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p>



一起做暖身	fingertip.
下課	Let's do the warm-up activities.
再試試! 你做得到的!	Class dismissed.
認真聽	Try it. You can make it.
專心聽	Listen carefully.
你做得好棒!	Pay attention!
如果你有不清楚的部分, 請舉手!	Good job! Excellent! Awesome!
	Raise your hands if you have questions.

## 【目標字彙及句型】

### 第 6 週:

跳繩	Jump rope
跳繩握柄	handle
把跳繩握好	Hold your jump rope nicely.

### 第 7 週:

夥伴	partner
計數	count
替你的夥伴算一下跳了幾下	Please count for your partner.

### 第 8 週:

準備好了	Ready
準備好要跳了嗎?	Ready to jump?

### 第 9 週:

複習 review	
空迴旋 swing	
一跳一迴旋	single bounce trick
一跳一迴旋 10 下	Do single bounce trick 10 times.

### 第 10 週:

慢	Slow
---	------

		快 你(跳繩)跳太慢了! 你(跳繩)跳太快了!	fast You are too slow. You are too fast.
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
6	1	【跳繩歷史】 【跳繩的好處】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師說明跳繩的運動的由來跟歷史</li> <li>● 教師介紹跳繩的好處</li> </ul>
7	2	【跳繩暖身活動】 【空迴旋】 【向前一跳一迴旋】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用跳繩做全身性的伸展活動</li> <li>● 教師說明並示範空迴旋</li> <li>● 老師示範說明【向前一跳一迴旋】</li> </ul>
8	2	【單人交互跳單人跳繩】 【原地跑步一跳一迴旋】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師示範說明【單人交互跳單人跳繩】</li> <li>● 老師示範說明【原地跑步一跳一迴旋】</li> </ul>
9	2	【前進跑步一跳一迴旋】 【前跳交叉跳】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師示範說明【前進跑步一跳一迴旋】</li> <li>● 老師示範說明【前跳交叉跳】</li> </ul>
10	1	【跳繩接力賽】	【跳繩接力賽】
<b>教學流程</b>			
教學活動流程~(加註老師使用之英語)			教具 評量

## 一. 開始暖身 Warm up

### 【字彙】：

做暖身運動	do warm-up exercises
轉動脖子	stretch your neck
轉肩膀	rotate your shoulders
壓右(左)手肘	press your right elbow (left elbow)
向前(後)彎	bend forwards / backwards
轉動你的手腕和腳踝	roll your wrist and ankles
開合跳	do jumping Jacks

## 二. 跑兩圈操場 Run 2 laps!

### 【第一節】

#### 【跳繩歷史】

#### 【跳繩的好處】

##### 一、引起動機：

1. 教師詢問同學是否會跳繩?是否喜愛跳繩?為什麼?
2. 教師說明跳繩運動的由來及歷史。

##### 二、發展活動

#### 【活動一】跳繩的好處

1. 教師介紹跳繩的好處

### 【第二節】

#### 【跳繩暖身活動】

#### 【空迴旋】

##### 一、引起動機：

1. 教師詢問同學跳繩除了可以用來做跳繩運動之外，還能做其他運動嗎?
2. 教師教導學生做繩的遊戲:暖身活動

##### 二、發展活動

#### 【活動一】【空迴旋】

##### 1. 教師說明並示範

- a. 單手甩繩：將繩子兩邊握把握在同一手，並在身體單側甩繩。練習在左邊甩繩、右邊甩繩、前面甩繩、交叉甩繩。

### 【第三節】【向前一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【向前一跳一迴旋】

雙手分別握住繩子握把的兩端，將繩子往前繞，經身體頭上及腳下，繩子被絆住停止的時候，向前跨過繩子即可。

### 【第四節】【單人交互跳單人跳繩】

1. 教師說明並示範【單人交互跳單人跳繩】

示範一跳一迴旋動作，左右腳交替跳。

### 【第五節】【原地跑步一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【原地跑步一跳一迴旋】。以一跳一迴旋動

### 【第六節】【前進跑步一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【前進跑步一跳一迴旋】。以一跳一迴旋動，並往前進。

### 【第七節】【前跳交叉跳】

1. 老師說明並示範【前跳交叉跳】。雙手於腰前交叉，進行一跳一迴旋。

### 【第八節】【跳繩接力賽】

一、引起動機：

1. 老師以詢問學生是否想要玩遊戲來引起學生興趣，老師建議來玩跳繩接力賽。

二、發展活動

【活動一】【跳繩接力賽】

1. 以跑步跳的方式，進行接力比賽。

2. 遊戲方式：

a. 分組競賽。

b. 學生以跑步跳的方式往前進，繞過三角錐後往回走，回到原點後將跳繩傳給下一位。下一位同學接到繩子之後才能出發。

c. 組員到齊者，全體蹲下。

跳繩、平坦的場地、三角錐

1. 組員到齊者，全體蹲下。（整組組員最先全部蹲下，並告知老師者為獲勝的一組。