

110學年度第一學期 臺南市日新國民小學三年級雙語體育教學教案

單元名稱	跳繩	教學設計者	日新國小雙語教學團隊
學習對象	三年級學生	學習節次	6節課(240分鐘)
核心素養	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。		
學習內容	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。		
學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。		
學習目標	1. 瞭解跳繩的要領與方法。 2. 培養愛好跳繩運動及合作的精神。 3. 學會跳繩的動作。		
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學習		
英語學習	<p>★學科英語詞彙和句型</p> jump rope、handle、hold the rope/ handle、swing the rope、spread out、size your rope、head、chest、waist、toes、double bounce、single bounce、single leg jump <p>跳繩要點：</p> <p>◎取繩</p> Step 1: Hold the handles. Step 2: Step in the middle of the rope. Step 3: Stretch and size your rope. <p>◎跳繩</p> Step 1: Place the rope behind you. Step 2: When the rope passes your shins, you jump on your toes. <p>★課室英語</p> Put your water bottle away./ Hand to hand./ Hands up./ Line up./ Listen and look./ Get together./ Let' s begin./ Wash your hands./ Do you understand?/ Are you done?/ Let' s give her/him/them a big hand/ Sit down / Squat/ Stand up/ Hands back/ You made/did it!		
教學活動			教具
第一節 一、暖身Warm up 10' 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:l 2 ! S: Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T: Put your water bottle away.. Number one to number six, hand to hand distance,please. The others please(let' s) line up!			評量 跟隨口 令進行 暖身操

有人身體不適嗎?

T: Is anyone feeling not well?

學生出發跑步，完成後休息一分鐘。

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen! Look at me!

二、發展活動 25'

(一) 一起來玩繩

1. 教師邀請學生共同示範，兩人分別握住一端握把，並舉起繩子，其他同學排隊依序通過繩子且不得碰到。

T: I need 2 people to stretch the rope tight. Hold the rope up high. T: Others please line up. Jump across the rope.

2. 教師將通過繩子的難度逐漸提高，分為五個關卡。

關卡一：繩子高度舉至頭部。(Level 1: Hold the rope up to the head)

關卡二：繩子高度舉至胸部。(Level 2: Hold the rope up to the chest)

關卡三：繩子高度舉至腰部。(Level 3: Hold the rope up to the waist)

關卡四：繩子高度降至小腿，學生以跳躍方式通過繩子。

T: Let's lower the rope to the calf. You have to jump over it.

關卡五：繩子放置在地上，學生以跳躍方式連續來回跳三次。

T: Put the rope on the ground. You have to jump over the rope back and forth three times.

(二) 空迴旋

1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習

(1) 單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、右、前、上、交叉、∞字型等。

T: Hold the rope with one hand and start to swing the rope.

T: Remember to keep a safe distance.

(2) 雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。

2. 學生散開練習。老師在旁協助、觀察。

T: Spread out!

三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need a helper. Return the jump ropes. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

第一節 End

跳繩

能聽懂指令並完成活動關卡。

跳繩

能做出單手甩繩、雙手甩繩的動作。

第二節

一、暖身Warm up 10'

上課鐘響，教師請學生排好隊伍。

S: Attention Ss: 1 2 !

S: Ready Ss: go!

到達上課地點，請學生散開準備做操。

T: Put your water bottle away.. Number one to number six, hand to hand distance, please. The others please(let' s) line up!

有人身體不適嗎?

T: Is anyone feeling not well?

學生出發跑步，完成後休息一分鐘。

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen! Look at me!

二、發展活動 25'

(一)取繩要點

1. 教師示範並說明「取繩要點」:

T: Before you start:

Step 1: 握(雙手握住繩子) T: Hold the handles. / Grap a handle in each hand.

Step 2: 踩(一腳踩在繩子的中間點) T: Step in the middle of the rope.

Step 3: 拉(雙手拉直繩子，調整至胸前的長度) T: Stretch and size your rope.

Pull the handles up to the chest.

2. 學生將繩子長度調整完畢呈準備動作，教師提醒學生跳繩時的注意要點。

T: Let's go step by step.

First: 雙手位置在腰的兩側，繩子在身體後方。

T: Place the rope behind you. / Start with the rope behind you.

Second: 雙腳輕輕跳躍通過繩子。

T: Once you see the rope pass your shins, you jump on your toes.

T: Turn first then jump.

3. 學生散開練習跳繩，保持安全距離，教師觀察並指導學生動作。

T: Keep a safe distance.

(二)停繩 Stop

1. 教師示範並說明「停繩」: 腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。

2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

(三)兩跳一迴旋double bounce

1. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領:

(1)甩: 由後向前甩繩

T: Start with the rope behind you and swing the rope over your head.

(2)跳、跳: 當繩過頭到腳前時跳起，過繩後再輕跳一次。

T: As the rope swings up overhead and passes your shins, jump over it.

教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

T: Try to jump five times in a row.

跳繩

跟隨口
令進行
暖身操

能做出
取繩動
作。

跳繩

能做出
兩跳一
迴旋動
作，並
嘗試完
成5下。

三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need a helper. Return the jump ropes to (地點). The others, take your water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

第二節 End

<p>第四節</p> <p>一、暖身Warm up 10'</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S: Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottle away.. Number one to number six, hand to hand distance, please. The others please(let' s) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25'</p> <p>(一)單腳跳一跳</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，如:上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領:</p> <p>(1)一腳伸直單腳跳:一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>T: One leg straight forward, the other one single bounce.</p> <p>(2)一腳提膝單腳跳:一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>T: One knee up, the other one single bounce.</p> <p>(3)一腳後勾單腳跳:一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>T: One leg curls, the other one single bounce.</p> <p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳過5次。</p> <p>T:Spread out! Practice until you can jump 5 times.</p> <p>(二)單腳左右5+5</p> <p>1. 教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式:右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p> <p>2. 教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3. 練習後，教師集合學生分享:你最擅長的單腳跳動作是?哪個動作你覺得最困難?</p> <p>T: Show me your best move./ Which one is the most difficult?</p> <p>三、綜合活動 5'</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T:Come to the front, please. (Can you show us? Can you modle for us?)</p> <p>T:Let' s give her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T:I need a helper. Return the jump ropes to (地點). The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能做出不同的單腳跳動作，並嘗試完成5下。</p>
---	---------------------	--

<p>T/Ss:See you next time!</p> <p>第四節 End</p>		
<p>第五節</p> <p>一、暖身Warm up 10'</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S: Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottle away.. Number one to number six, hand to hand distance,please. The others please(let' s) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25'</p> <p>(一)原地踏步跳 Alternate foot jumps</p> <p>1. 教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>T: Jump over the rope with one foot for each turn of the rope.</p> <p>T: Start on one foot and then switch.</p> <p>Lift the knee up(easily).</p> <p>(二)向前踏步跳</p> <p>1. 教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>T: We are going to jump and step forward at the same time.</p> <p>三、綜合活動 5'</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T:Come to the front, please.</p> <p>T:Let' s give her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T:I need a helper. Return the jump ropes. The others, take your water. Don'</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>跟隨口 令進行 暖身操</p> <p>能做出 原地踏 步跳動 作。</p> <p>能做出 向前踏 步跳動 作。</p>

<p>t forget to wash your hands. T/Ss:See you next time!</p> <p>第五節 End</p>		
<p>第六節 一、暖身Warm up 10' 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:1 2 ! S: Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T: Put your water bottle away.. Number one to number six, hand to hand distance,please. The others please(let' s) line up! 有人身體不適嗎? T: Is anyone feeling not well? 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T:One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25' (一)穿過繩浪 1. 兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢環繞甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以下列兩種方式過繩。 (1)穿越繩浪:組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。 T: Watch the rope swing. T: When the rope is up, run under the rope to the other side. (2)跳過繩浪:組員「逆著」盪繩的方向，當繩從下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。 T: When the rope is down, jump over the rope to the other side. 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>三、綜合活動 5' 教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合 T:Get together! 教師請動作正確學生分享及示範。 T:Come to the front, please. T:Let's give her a big hand. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 T:I need a helper. Return the jump ropes to (地點). The others, take your</p>	跳繩	跟隨口 令進行 暖身操

能與同伴合作，完成穿過繩浪活動。

water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

第六節 End