

台中市豐原區瑞穗國民小學

二年級英語融入健體領域體育課教學之教學設計與評量-主題二

| | | | | |
|--|------------------|---|---|-----------------|
| 主題名稱 | | 跳繩我最行 | 教學設計者 | 吳孟珈 |
| 教學對象 | | 二年級 | 教學節次 | 5 週 10 節/每週 2 節 |
| 領綱 核心素養指標 | | <p>A1 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。</p> <p>C2 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</p> <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。</p> | | |
| 領綱 學習 重點 | 學習 表現 | <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> | | |
| | 學習 內容 | <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | | |
| 教學方法 | | | | |
| 學習內容英語 content language | | 英語 單 字 / 片 語 | Cross、open、back、forward、jump | |
| | | 英語 句 子 | <p>Swing the jump rope.</p> <p>Let' s count.</p> <p>Open, back, forward, jump.</p> <p>Jump to the left and right.</p> <p>Sprint back.</p> | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------------------|
| | Let's hop with your left foot / right foot. | | |
| 英文課室用語 classroom language | Eyes on you. Eyes on me. Hands out. Arms up. Arms down. Hands on top. Hands up. Hands down. Be quiet. | | |
| 教學活動 | | 教具 | 評量 |
| <p style="text-align: center;"><第一節></p> <p>一、準備活動(10 分鐘)</p> <p>1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let' s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動(27 分鐘)</p> <p>1. 手感練習</p> <p>(1)甩繩子：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈。左手、右手各 10 次，重複三組。</p> <p>T:看著老師，用右手握住兩個跳繩握把，向前方甩動，一起來數：1.2.....10，好換左手，一樣握住握把，一起來數：1.2.....10。換手，再來一次。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">T: Look at me. Hold two handles in your right hand. Swing the jump rope forward. Let' t count 1.2.....10. Switch to left hand and do the same.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">S: 1.2.....10.</div> <p>(2)甩繩子跳躍：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時輕跳一下，左手、右手各 10 次，重複三組。</p> | | | <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> |

T: 看著老師，用右手握住兩個跳繩握把，向前方甩動，看到繩子快接近地板時記得輕輕跳一下，一起來數：1.2.....10，好換左手，一樣握住握把，一起來數：1.2.....10。換手，再來一次。

T: Look at me. Hold two handles in your right hand. Swing the jump rope forward. When the jump rope is near the ground, jump softly. Let' t count 1.2.....10. Switch to left hand and do the same.

S: 1.2.....10.

2. 一跳一迴旋(Basic jump)分解動作：進行一跳一迴旋的分解動作數次。

- Hold the handles and arms to the sides.
- Stand on the rope.
- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

T:1. 雙手將跳繩打開 open
2. 並甩至後方 back
3. 往前甩到腳前方 forward
4. 走過去 jump

T: Open.

S: Open.

T: Back.

S: Back.

T: Forward.

S: Forward.

T: Jump.

S: Jump.

3. 收跳繩：將跳繩握把放在一起，從最下方繩子往握把對折，再從最下面繩子往握把對折一次，用橡皮筋或是塑膠袋裝起來

Put away the jump rope: Hold the handles together. Fold the rope, and fold it one more time. Use rubber band to bond it or put it in the plastic bag.

三、綜合活動(3 分鐘)

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

能完整表達自己的想法。

<第二節>

一、準備活動(10 分鐘)

1. T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)

3. Run one lap. Go!

二、發展活動(27 分鐘)

1. 複習甩繩：

(1)甩繩子：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈。左手、右手各 10 次，重複三組。

T:看著老師，用右手握住兩個跳繩握把，向前方甩動，一起來數：1.2.....10，好換左手，一樣握住握把，一起來數：1.2.....10。換手，再來一次。

T: Look at me. Hold two handles in your right hand. Swing the jump rope forward. Let' t count 1.2.....10. Switch to left hand and do the same.

S: 1.2.....10.

(2)甩繩子跳躍：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時輕輕跳一下，左手、右各 10 次，重複三組。

T:看著老師，用右手握住兩個跳繩握把，向前方甩動，看到繩子快接近地板時記得輕輕跳一下，一起來數：1.2.....10，好換左手，一樣握住握把，一起來數：1.2.....10。換手，再來一次。

T: Look at me. Hold two handles in your right hand. Swing the jump rope forward. When the jump rope is near the ground, jump softly. Let' t count 1.2.....10. Switch to left hand and do the same.

S: 1.2.....10.

2. 複習一跳一迴旋分解動作：進行一跳一迴旋的分解動作數次。

- T:1. 雙手將跳繩打開 open
2. 並甩至後方 back
 3. 往前甩到腳前方 forward
 4. 走過去 jump
- Hold the handles and arms to the sides.
 - Stand on the rope.

能自己喊出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

| |
|----------|
| T: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| T: Back. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Back. |
|----------|

| |
|-------------|
| T: Forward. |
|-------------|

| |
|-------------|
| S: Forward. |
|-------------|

| |
|----------|
| T: Jump. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Jump. |
|----------|

3. 一跳一迴旋

(1)慢動作 (slow motion)：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去
(open 、 back 、 forward 、 jump)

- Hold the handles and arms to the sides.
- Stand on the rope.
- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

| |
|----------|
| T: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| T: Back. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Back. |
|----------|

| |
|-------------|
| T: Forward. |
|-------------|

| |
|-------------|
| S: Forward. |
|-------------|

| |
|----------|
| T: Jump. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Jump. |
|----------|

(2)連續 (continual) 一跳一迴旋：將學生散開之後，進行一跳一迴旋，並且觀察有沒有不熟悉同學進行加以指導

| |
|----------|
| T: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| T: Back. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Back. |
|----------|

| |
|-------------|
| T: Forward. |
|-------------|

| |
|-------------|
| S: Forward. |
|-------------|

| |
|----------|
| T: Jump. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Jump. |
|----------|

能完整表達自己的想法。

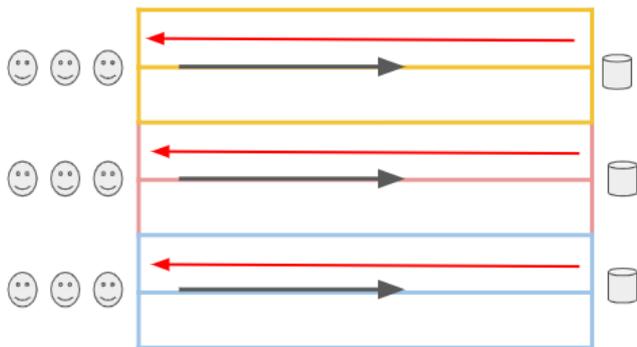
4. 跳躍小練習：

(1)雙腳跳：將學生分成三組，以跑道的白線為中心，雙腳打開往前跳至角椎，再衝刺回來，擊掌下一棒出發。

Jump: Divide students into 3 groups. Stand on the white line. Jump to the cone and spint back. High five the next one.

T: Make sure you high five the next one. Ready, go.

S: Go, go, go.



三、綜合活動(3 分鐘)

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 詢問學生最後的活動哪邊較困難，並給予回饋。

<第三節>

一、準備活動(10 分鐘)

1. T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
S: 1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)
3. Run one lap. Go!

二、發展活動(27 分鐘)

1. 複習一跳一迴旋

(1)慢動作 (slow motion)：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、 forward 、 jump)

- Hold the handles and arms to the sides.
- Stand on the rope.
- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

能自己喊出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

| |
|----------|
| T: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| T: Back. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Back. |
|----------|

| |
|-------------|
| T: Forward. |
|-------------|

| |
|-------------|
| S: Forward. |
|-------------|

| |
|----------|
| T: Jump. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Jump. |
|----------|

(2)連續 (continual) 一跳一迴旋：將學生散開之後，進行一跳一迴旋，並且觀察有沒有不熟悉同學進行加以指導

| |
|----------|
| T: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Open. |
|----------|

| |
|----------|
| T: Back. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Back. |
|----------|

| |
|-------------|
| T: Forward. |
|-------------|

| |
|-------------|
| S: Forward. |
|-------------|

| |
|----------|
| T: Jump. |
|----------|

| |
|----------|
| S: Jump. |
|----------|

2. 跳繩我最行：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

Let' s practice for 15 seconds.

| |
|---------------|
| T: Ready, go! |
|---------------|

| |
|--------------------------|
| T: 1...13, 14, 15, stop. |
|--------------------------|

3. 跳躍小練習：

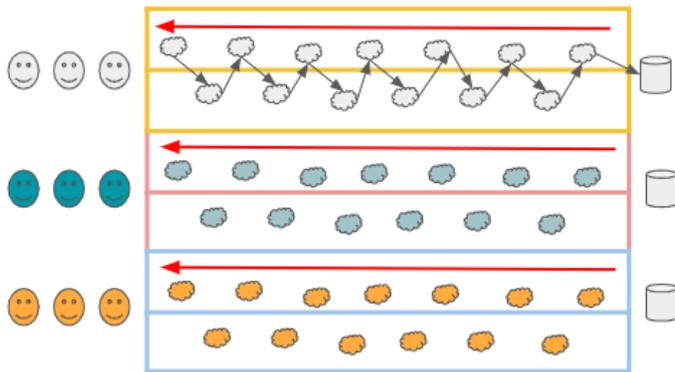
(1)雙腳左右跳：將學生分成三組，以跑道的白線為中心，雙腳跳至白線右邊，再跳至白線左邊，往前跳至角椎，再衝刺回來，擊掌下一棒出發。

Jump left and right: Divide students into 3 groups. Stand on the white line. Jump to the left and right to the cone and sprint back. High five the next one.

| |
|---|
| T: Make sure you high five the next one. Ready, go. |
|---|

| |
|----------------|
| S: Go, go, go. |
|----------------|

能完整表達自己的想法。



三、綜合活動(3 分鐘)

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

<第四節>

一、準備活動(10 分鐘)

1. T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)
3. Run one lap. Go!

二、發展活動(26 分鐘)

1. 複習一跳一迴旋

(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、 forward 、 jump)

- Hold the handles and arms to the sides.
- Stand on the rope.
- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

能自己喊出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

能完整表

| |
|-------------|
| T: Open. |
| S: Open. |
| T: Back. |
| S: Back. |
| T: Forward. |
| S: Forward. |
| T: Jump. |
| S: Jump. |

| | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <p>(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。 Let' s practice for 15 seconds.</p> <p>T: Ready, go! T: 1...13, 14, 15, stop.</p> <p>2. 跑步跳</p> <p>(1)原地踏步：原地踏步，並數 1. 2. 1. 2. 1. 2 告知學生跑步跳是一腳一下，而不是兩腳一下。 T: Tap your feet and count 1. 2. 1. 2. 1. 2. T: Ready, go.</p> <p>(2)甩繩子跑步跳：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時踏步一下，左手、右各 10 次，重複三組。 Hold the handles and swing the jump rope forward. When the jump rope is near the ground, tap one time. Left hand / right hand for 10 times. Repeat 3 sets. T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet. T: Ready, go.</p> <p>三、綜合活動(4 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 | | <p>達自己的想法。</p> |
| <p style="text-align: center;"><第五節></p> <p>一、準備活動(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. Let' s warm up! (如附件 1) Run one lap. Go! <p>二、發展活動(27 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習一跳一迴旋 <p>(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、forward 、 jump)</p> | | <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> |

- Hold the handles and arms to the sides.
- Stand on the rope.
- Place the jumping rope behind you.
- First, Turn the jumping rope, and then jump.

T: Open.

S: Open.

T: Back.

S: Back.

T: Forward.

S: Forward.

T: Jump.

S: Jump.

(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

Let' s practice for 15 seconds.

T: Ready, go!

T: 1...13, 14, 15, stop.

2. 複習跑步跳

(1)原地踏步：原地踏步，並數 1. 2. 1. 2. 1. 2 告知學生跑步跳是一腳一下，而不是兩腳一下。

T: Tap your feet and count 1. 2. 1. 2. 1. 2.

T: Ready, go.

(2)甩繩子跑步跳：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時踏步一下，左手、右各 10 次，重複三組。

T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet.

T: Ready, go.

(3)原地跑步跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Let' t run and jump for 15 seconds.

T: Ready, go.

3. 單腳跳繩

(1) 單腳跳繩：左腳單腳跳、右腳單腳跳。

T: Let' t hop with your left foot / right foot.

T: Ready, go.

能完整表達自己的想法。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|------------------------|--|---------------|--|---------------------------------------|
| <p>三、綜合活動(3 分鐘)</p> <p>1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;"><第六節></p> <p>一、準備活動(10 分鐘)</p> <p>1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2.</p> <p>2. Let' s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動(27 分鐘)</p> <p>1. 複習一跳一迴旋</p> <p>(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、 forward 、 jump)</p> <table border="1" data-bbox="129 1196 1123 1541"> <tr><td>T: Open.</td></tr> <tr><td>S: Open.</td></tr> <tr><td>T: Back.</td></tr> <tr><td>S: Back.</td></tr> <tr><td>T: Forward.</td></tr> <tr><td>S: Forward.</td></tr> <tr><td>T: Jump.</td></tr> <tr><td>S: Jump.</td></tr> </table> <p>(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。</p> <table border="1" data-bbox="129 1666 1123 1753"> <tr><td>T: Ready, go!</td></tr> <tr><td>T: 1…13, 14, 15, stop.</td></tr> </table> <p>2. 複習跑步跳</p> <p>(1)甩繩子跑步跳：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時踏步一下，左手、右各 10 次，重複三組。</p> <table border="1" data-bbox="129 1962 1123 2049"> <tr><td>T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet.</td></tr> <tr><td>T: Ready, go.</td></tr> </table> | T: Open. | S: Open. | T: Back. | S: Back. | T: Forward. | S: Forward. | T: Jump. | S: Jump. | T: Ready, go! | T: 1…13, 14, 15, stop. | T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet. | T: Ready, go. | | <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> |
| T: Open. | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Open. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Back. | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Back. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Forward. | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Forward. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Jump. | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Jump. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Ready, go! | | | | | | | | | | | | | | |
| T: 1…13, 14, 15, stop. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet. | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Ready, go. | | | | | | | | | | | | | | |

(2)原地跑步跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Let' t run and jump for 15 seconds.

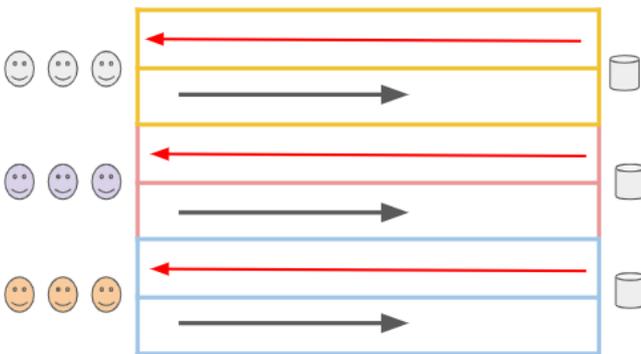
T: Ready, go.

(3)跑步跳：將學生分成三組，進行 15 公尺跑步跳，到角錐折返回來換下一棒出發。

T: Let' s split into 3 teams. Let' t run and jump for 15 meters around the cone and go back.

T: Ready, go.

S: Mr. Chen, we' re done. (when they finish)



三、綜合活動(3 分鐘)

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

能完整表達自己的想法。

<第七節>

一、準備活動(10 分鐘)

1.T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)

3. Run one lap. Go!

二、發展活動(27 分鐘)

1. 複習一跳一迴旋

(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口

訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去

(open 、 back 、 forward 、 jump)

能自己喊出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

T: Open.

S: Open.

T: Back.

S: Back.

T: Forward.

S: Forward.

T: Jump.

S: Jump.

(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Ready, go!

T: 1...13, 14, 15, stop.

2. 複習跑步跳

(2)原地跑步跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Let' t run and jump for 15 seconds.

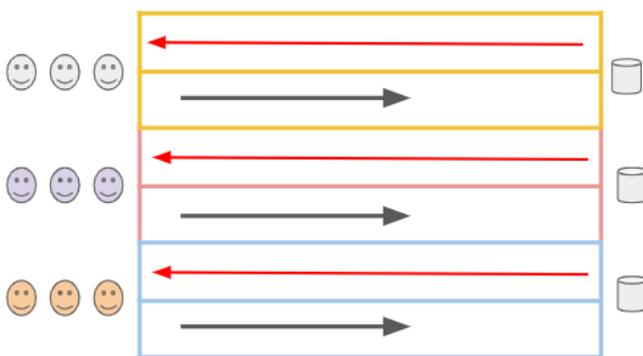
T: Ready, go.

(3)跑步跳：將學生分成三組，進行 15 公尺跑步跳，到角錐折返回來換下一棒出發。

T: Let' s split into 3 teams. Let' t run and jump for 15 meters around the cone and go back.

T: Ready, go.

S: Mr. Chen, we' re done. (when they finish)



3. 交叉跳

(1)甩繩練習：

將繩子甩至後方，向前甩時雙手交叉，並用腳底踏住跳繩，重複進行數次，讓學生習慣繩子到前面時手是交叉。

能完整表達自己的想法。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times.

T: Ready, go.

S: 1, 2, ...10



三、綜合活動(3 分鐘)

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

<第八節>

一、準備活動(10 分鐘)

1. T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)

3. Run one lap. Go!

二、發展活動(27 分鐘)

1. 複習一跳一迴旋

能自己喊
出動作名
稱並完成
動作

(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去
(open 、 back 、 forward 、 jump)

T: Open.

S: Open.

T: Back.

S: Back.

T: Forward.

S: Forward.

T: Jump.

S: Jump.

(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Ready, go!

T: 1...13, 14, 15, stop.

2. 複習跑步跳

(1)甩繩子跑步跳：單手握住兩個握把，向前甩動轉圈，看到繩子接近地板時踏步一下，左手、右各 10 次，重複三組。

T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet.

T: Ready, go.

(2)原地跑步跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Let' t run and jump for 15 seconds.

T: Ready, go.

3. 複習交叉跳

(1)甩繩練習：

將繩子甩至後方，向前甩時雙手交叉，並用腳底踏住跳繩，重複進行數次，讓學生習慣繩子到前面時手是交叉。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times.

T: Ready, go.

S: 1, 2, ... 10

(2)交叉跳練習：

將繩子甩至後方，向前甩時雙手交叉，並且走過去，再將跳繩甩至前方以後將手打開，再走過去，完成交叉跳動作。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and walk

聽口令並完成動作

能完整表達自己的想法。

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <p>forward.</p> <p>T: Swing the rope forward, open your arms, and walk forward.</p> <p>T: After you finish these 2 steps, you' ve done criss-cross jump,</p> <p>T: Ready, go! 10 times.</p> <p>S: 1, 2, ...10</p> <p>(3)連續交叉跳練習： 進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。 口絕：Forward, cross, jump, and open.</p> <p>T: Forward, cross, jump, and open.</p> <p>T: Ready, go. 15 seconds.</p> <p>S: 1, 2, ...15</p> <p>三、綜合活動(3 分鐘)</p> <p>1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋</p> | | |
| <p style="text-align: center;"><第九節></p> <p>一、準備活動(10 分鐘)</p> <p>1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let' s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動(28 分鐘)</p> <p>1. 複習一跳一迴旋</p> <p>(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、 forward 、 jump)</p> <p>T: Open.</p> <p>S: Open.</p> <p>T: Back.</p> <p>S: Back.</p> <p>T: Forward.</p> <p>S: Forward.</p> <p>T: Jump.</p> <p>S: Jump.</p> | | <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> |

(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Ready, go!

T: 1...13, 14, 15, stop.

2. 複習交叉跳

(1)甩繩練習：

將繩子甩至後方，向前甩時雙手交叉，並用腳底踏住跳繩，重複進行數次，讓學生習慣繩子到前面時手是交叉。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times.

T: Ready, go.

S: 1, 2, ...10

(2)交叉跳練習：將繩子甩至後方，向前甩時

雙手交叉，並且走過去，再將跳繩甩至前方以後將手打開，再走過去，完成交叉跳動作。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and walk forward.

T: Swing the rope forward, open your arms, and walk forward.

T: After you finish these 2 steps, you' ve done criss-cross jump,

T: Ready, go! 10 times.

S: 1, 2, ...10

(3)連續交叉跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Forward, cross, jump, and open.

T: Ready, go. 15 seconds.

S: 1, 2, ...15

3. 測驗：學生分組散開自行訓練，進行 30 秒一跳一迴旋的測驗。

T: Open, back, forward, jump.

T: Ready, go. 30 seconds.

測驗評量

30 秒跳幾次

90 次以上 100 分

60 次以上 95-98 分

20-60 次 91-94 分

20 次以下 90 分

三、綜合活動(2 分鐘)

1. 要學生說說從一開始練習跳繩到現在進步了多少。

能完整表達自己的想法。

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|--------------------------|--|---------------|----------------|--|--|
| <p>2. 告訴學生女生表現得最好的學生，並稱讚進步很多的同學。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;"><第十節></p> <p>一、準備活動(10 分鐘)</p> <p>1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2.</p> <p>2. Let' s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動(28 分鐘)</p> <p>1. 複習一跳一迴旋</p> <p>(1)一跳一迴旋練習：進行一跳一迴旋，跟著老師一起做並且念出口訣：雙手打開、甩至後方、往前甩、跳過去 (open 、 back 、 forward 、 jump)</p> <table border="1" data-bbox="129 1066 1123 1411"> <tr><td>T: Open.</td></tr> <tr><td>S: Open.</td></tr> <tr><td>T: Back.</td></tr> <tr><td>S: Back.</td></tr> <tr><td>T: Forward.</td></tr> <tr><td>S: Forward.</td></tr> <tr><td>T: Jump.</td></tr> <tr><td>S: Jump.</td></tr> </table> <p>(2)一跳一迴旋練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。</p> <table border="1" data-bbox="129 1536 1123 1624"> <tr><td>T: Ready, go!</td></tr> <tr><td>T: 1...13, 14, 15, stop.</td></tr> </table> <p>2. 複習交叉跳</p> <p>(1)甩繩練習：</p> <p>將繩子甩至後方，向前甩時雙手交叉，並用腳底踏住跳繩，重複進行數次，讓學生習慣繩子到前面時手是交叉。</p> <table border="1" data-bbox="129 1872 1123 2040"> <tr><td>T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times.</td></tr> <tr><td>T: Ready, go.</td></tr> <tr><td>S: 1, 2, ...10</td></tr> </table> | T: Open. | S: Open. | T: Back. | S: Back. | T: Forward. | S: Forward. | T: Jump. | S: Jump. | T: Ready, go! | T: 1...13, 14, 15, stop. | T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times. | T: Ready, go. | S: 1, 2, ...10 | | <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法。</p> |
| T: Open. | | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Open. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Back. | | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Back. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Forward. | | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Forward. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Jump. | | | | | | | | | | | | | | | |
| S: Jump. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Ready, go! | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: 1...13, 14, 15, stop. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: When you swing the rope forward, cross your arms and stop the rope with your feet. Repeat 10 times. | | | | | | | | | | | | | | | |
| T: Ready, go. | | | | | | | | | | | | | | | |
| S: 1, 2, ...10 | | | | | | | | | | | | | | | |

(2)交叉跳練習：將繩子甩至後方，向前甩時

雙手交叉，並且走過去，再將跳繩甩至前方以後將手打開，再走過去，完成交叉跳動作。

T: When you swing the rope forward, cross your arms and walk forward.

T: Swing the rope forward, open your arms, and walk forward.

T: After you finish these 2 steps, you' ve done criss-cross jump,

T: Ready, go! 10 times.

S: 1, 2, ...10

(3)連續交叉跳練習：進行 15 秒跳繩的練習，老師吹哨聲並計時，同時觀察學生的動作，進行數次練習。

T: Forward, cross, jump, and open.

T: Ready, go. 15 seconds.

S: 1, 2, ...15

3. 測驗：學生分組散開自行訓練，進行 30 秒交叉跳的測驗。

T: Forward, cross, jump, and open.

T: Ready, go. 30 seconds.

測驗評量

30 秒成功次數

10 次以上 100 分

5-9 次 95-99 分

4 次以下 90-94 分

三、綜合活動(2 分鐘)

1. 要學生說說從一開始練習跳繩到現在進步了多少。

2. 告訴學生男生表現得最好的學生，並稱讚進步很多的同學。