

# 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

<b>主題名稱</b>		跳繩我最行	<b>教學設計者</b>	吳孟珈
<b>教學對象</b>		二年級	<b>教學節次</b>	5 週 10 節/每週 2 節
<b>領綱 核心素養指標</b>		<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>		
<b>領綱 學習 重點</b>	<b>學習 表現</b>	<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>		
	<b>學習 內容</b>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
<b>教學方法</b>				
<b>學習內容英語 content language</b>		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.		
<b>教學活動</b>		<b>教具</b>	<b>評量</b>
<p style="text-align: center;">&lt;第一節&gt;</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。

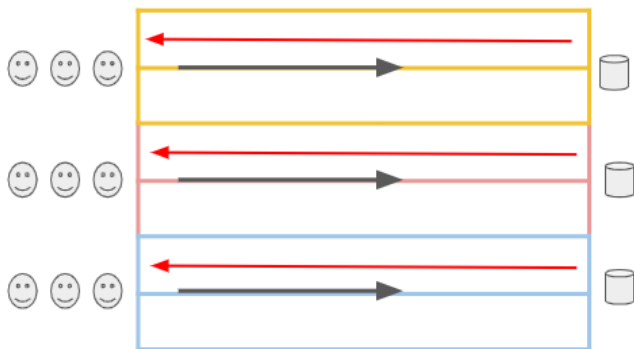
4. 跳躍小練習：

(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：

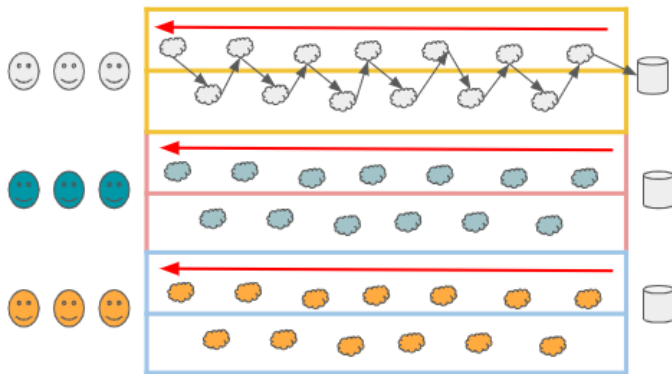
(1)雙腳左右跳：將學生分成三組，以跑道的白線為中心，雙腳跳至白線右邊，再跳至白線左邊，往前跳至角椎，再衝刺回來，擊掌下一棒出發。

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> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: Ready, go!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: 1...13, 14, 15, stop.</div> <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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: Tap your feet and count 1. 2. 1. 2. 1. 2.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: Ready, go.</div> <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.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: Hold the handles. Swing the jump rope, and tap your feet.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">T: Ready, go.</div> <p><b>三、綜合活動( 4 分鐘)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</li> </ol>		<p>達自己的想法。</p>
<p style="text-align: center;"><b>&lt;第五節&gt;</b></p> <p><b>一、準備活動( 10 分鐘)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</li> <li>Let' s warm up! (如附件 1)</li> <li>Run one lap. Go!</li> </ol> <p><b>二、發展活動( 27 分鐘)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習一跳一迴旋</li> </ol> <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><b>三、綜合活動( 3 分鐘)</b></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;"><b>&lt;第六節&gt;</b></p> <p><b>一、準備活動( 10 分鐘)</b></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><b>二、發展活動( 27 分鐘)</b></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.

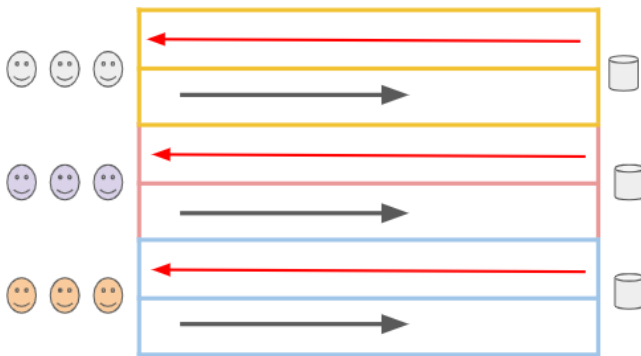
T: Ready, go.

(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.

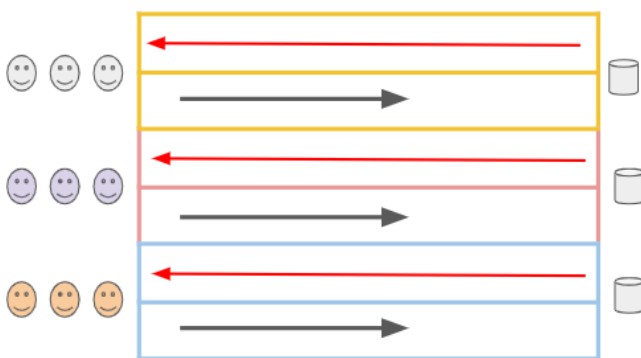
T: Ready, go.

(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><b>三、綜合活動( 3 分鐘)</b></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;"><b>&lt;第九節&gt;</b></p> <p><b>一、準備活動( 10 分鐘)</b></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><b>二、發展活動( 28 分鐘)</b></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;">&lt;第十節&gt;</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。