

一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字
跳繩跑跳碰	<p>1. 學生能了解跳繩運動的相關技能概念，並能流暢的進行跳繩及甩繩動作。(1d-IV-1, 3c-IV-1, 1c-IV-1)</p> <p>2. 說明跳繩運動的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現團體跳繩的動作技巧和流暢進行展演的技巧。(2c-IV-2, 1c-IV-1)</p> <p>3. 運用跳繩運動技術的學習策略來進行跳繩競賽，並在練習跳繩當中表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。(2c-IV-2, 3d-IV-1, 1c-IV-2)</p>	<p>一、跳繩</p> <p>1. 花繩初上：</p> <p>a. 短跳繩連續跳、</p> <p>b. 短跳繩跑步跳、</p> <p>c. 長繩搖籃跳</p> <p>d. 團體長繩迴環跳</p> <p>2. 跳繩 follow me：</p> <p>a. 團隊默契大考驗，上階梯、白線左右跳</p> <p>b. 1234 跳一跳</p> <p>c. 二人三腳</p> <p>d. 團隊跳繩</p> <p>3. 跳繩合作樂無窮</p> <p>a. 多人連續跳繩挑戰</p> <p>b. 男女分組跳戰賽</p> <p>c. 團隊競賽</p> <p>d. 跳繩比賽影片欣賞與跳繩拍攝</p>	<p>Warm up .</p> <p>Are you ready? Go!</p> <p>Good job!</p> <p>Let' s review!</p> <p>Look forward.</p> <p>Let' s start!</p> <p>Well done!</p> <p>Is your turn</p> <p>How to Improve Your Movement.</p> <p>stand side by side</p> <p>Teamwork</p> <p>Be careful! Try again! Keep distance!</p> <p>Pay attention!</p>

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
跳繩跑跳碰	跳繩	1. 花繩初上
		2. 跳繩 follow me
		3. 跳繩合作樂無窮

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	跳繩跑跳碰	教學設計者	劉政昇
學習對象	一年級第二學期	學習節次	6 節課(540 分鐘)
學習內容	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		
學習目標	1. 學生能了解跳繩運動的相關技能概念，並能流暢的進行跳繩及甩繩動作。(1d-IV-1, 3c-IV-1, Ic-IV-1) 2. 說明跳繩運動的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現團體跳繩的動作技巧和流暢進行展演的技巧。(2c-IV-2, Ic-IV-1) 3. 運用跳繩運動技術的學習策略來進行跳繩團體競賽，並在練習跳繩當中表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。(2c-IV-2, 3d-IV-1, Ic-IV-2)		
教學方法	教學方法以「練習教學法」與「樂趣化教學法」為主，結合英文對話的學習情境，透過簡易的分組進行問答互動，加深學生此課堂所上學習到的體育英文用語之印象，讓學生在安排的情境或教師的監督下，進行重覆的練習、表現和應用已解說示範的技能，同時搭配樂趣化的編排課程讓學升提高學習意願，讓學生了解到正確的運動知識、態度與技能表現。此課程核心為跳繩單人繩到雙人繩，到團體繩的練習，透過甩繩的變化、進出繩及手部變化，增加跳繩動作的多元性，並由學生依照個人能力進行分組，最後透過小組討論滙聚成小組練習，藉由比賽欣賞來體驗跳繩運動之美。		
教學資源	自編教材		
學科英語詞彙	Warm up 熱身 Are you ready? Go! 準備好了嗎?開始吧! Good job! 你做得好棒! Let' s review! 我們來複習上次學的內容吧! Look forward. 看前面 Let' s start! 開始吧! Well done! 你做得好棒! Is your turn 輪到你了 How to Improve Your Movement. 如何改善你的運動 stand side by side, 併肩站立 Teamwork 團隊合作 Be careful! 小心!不要受傷! Try again! 再試一次! Keep distance! 保持距離 Pay attention! 不要分心喔!		
學科英語句型(視教材內容)	Swimming your arms like this. Keep going for three minute. Jump up your toes. Keep the rope the same length. 保持繩子相同的長度 Jump rope is a great warm-up exercise. Is time to warm up. Can you tell me what is jump rope? We will getting better next time. 我們下次表現會更好喔! We have a jump rope race. 我們有一個跳繩比賽! Swimming the rope, and jump on the same times. How many time can you jump in one minute. Beat your own record.		

教學主題一：跳繩	教學資源	評量
<p>單元活動一：花繩初上</p> <p>一、引起動機：(8')</p> <p>熱身活動-跟著音樂做熱身節奏活動 Warm up</p> <p>(一)介紹跳繩運動並帶著學生跟著音樂做熱身節奏活動。引導內容說明跳繩是一個不錯的熱身運動，只要掌握節奏，多練習，也可以享受跳繩樂趣。</p> <p>T: Jump rope is a great warm-up exercise.</p> <p>T:Can you tell me what is jump rope? 請學生發表對跳繩的理解。</p> <p>Ss:Jump rope is 跳繩!</p> <p>T:Greet. 跳繩 is Jump rope …(老師回應學生，給他們英文的答案)</p> <p>T:Is time to warm up.Please follow me.</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一)老師帶學生進行跳繩的基本動作練習：說明跳繩的動作原理原則，引導學生能掌握節奏並調整節奏。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍時雙腳併攏。Jump with feet together. 2. 著地時，用腳輕巧地著地。The feet touches the ground lightly. 3. 跳躍時保持較低的離地距離(約2.5-5公分)。 Keep a low ground about 2.5-5 cm when jumping. 4. 全程保持膝蓋微彎。Keep your knees slightly bent at all times. 5. 全程保持脊椎挺直正中。 6. 抬頭挺胸、視線向前看。Lift your head up and look straight ahead. 7. 保持肩膀向後拉開、手肘向下向後壓。 Keep your shoulders pulled back and elbows down and back. 8. 雙手以及握住的繩子維持在身體的中線。 Keep the hands and the rope on the midline of the body. 9. 用手腕力量來轉動繩子，而非手肘或肩膀 Use your wrists instead of your elbows or shoulders to turn the rope. <p>(二)引導學生進行跳繩的練習一分鐘X3次，並計算次數，間隔休息1分鐘，有突破將進行加分。</p> <p>(三)、由教師與康樂拿一條長繩，並進行多個階段的跳繩挑戰。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把繩子放在地上，請同學依照號碼依序跳過。 2. 把繩子提高離地約2公分，請同學依照號碼依序跳過。 3. 教師左右甩動繩子，請同學依照號碼依序跳過。 4. 教師順時針甩繩，請同學依照號碼依序通過或跳過。 5. 教師逆時針甩繩，請同學依照號碼依序跳過。 <p>三、綜合活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學互相分享觀察到的跳繩練習狀況，並給予同儕分享心得。 T:Please tell your friends what you think? 2. 統整跳繩律動的技巧，包括要靠手腕及核心肌群控制不移動。 3. 鼓勵學生善用課後時間練習跳繩，以增進身體的律動和協調性。 4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對應目標1，學生是否了解跳繩動作概念，若學生有正確回答，即可加分夾。 2. 對應目標1，同學能依英文指令做出跳繩的動作要領，即可領取加分夾。 3. 對應目標1，同學能依英文指令做出跳繩的運動，同學在進行跳繩挑戰時可以互相進行跳繩運動欣賞。 <p>~~第1節結束~~</p>	<p>跳繩</p> <p>音樂 音響</p>	<p>口語 評量, 評量 目標 1</p> <p>實作 評量, 評量 目標 1</p> <p>實作 評量 評量 目標 1</p>

單元活動一：花繩初上二

一、引起動機：(7')，

(一)熱身活動- Warm up跟著音樂做熱身節奏活動，進行慢跑操場一圈，並播放音樂做熱身跑步活動。

We must to do warm up, so please run the playground for one circle.

因為我們這個學期有跳繩比賽，所以請大家務必提昇心肺耐力，打破自己跳繩的紀錄。

T: We have a Jump rope race. Beat your own record.

T:Everyone are you ready to run?

Ss:ready! T:Go~.

慢跑後，請每一位同學拿一條跳繩，進行一分鐘的跳繩練習，並計算次數。

Please pick up the jump rope and do a one-minute skipping exercise, and count it.

二、發展活動：(30')

(一)老師說明跳繩成績的計算並帶學生進行三分鐘跳繩分組測驗練習：

評分方法：以三分鐘完成之次數。

次數	分數	次數	分數
50 以下	60	151~200	85
51~75	65	201~250	90
76~100	70	251~300	95
101~125	75	301~350	98
126~150	80	350 以上	100

T:If you jump 126-150 times, you can get eighty points.

T:If you jump 151-200 times, you can get eighty five points

T:A group of two. Line on.

T:If you jump first, then stand first.

T:If you jump second, stand second.

開始進行分組三分鐘跳繩測驗，測驗結束請大家依成績排序，由高→低。

T:Side by side too close.We have a jump rope race.

T:A group to seven.Now we try to do jump rope race.

T:How many times can you jump in three minutes?

三、綜合活動：(8')

1. 請同學互相分享觀察到的練習狀況，並給予同儕分享。

T:Please tell your friends what you think?

2. 鼓勵學生善用課後時間進行團隊練習，以增進團隊合作默契。

4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。

[對應學習目標]：

1. 對應目標1，學生是否了解跳繩的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。

2. 對應目標2 同學能依英文指令做出跳繩的動作要領，即可領取加分夾

3. 對應目標2，同學能依英文指令做出跳繩運動，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾。

~~第2節結束~~

實作
評量,
評量
目標1

實作
評量
評量
目標2

<p>單元活動二 跳繩 follow me</p> <p>一、引起動機：(8')，</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動和檢查一下心跳十秒，並乘以十就是你目前的心跳。 T: Check your impulse and heart beating in 10 seconds. 2. 男-白線左右跳、女-階梯上下；重點是請大家要有節奏、或聽節奏一起動；完成後交換。為什麼老師要做這個練習，大家有發現到什麼嗎？ T: Boy - white line jumping left and right, Girl- going up and down the stairs. T: The point is to ask everyone to listen to the rhythm action together 3. 二人三腳，走排球場二圈。如何走的順利，中間不斷提問如有同學會喊聲音，有同學會先建立默契，其順利的關鍵為何？跟跳繩有何關係？ T: How to walk smoothly? <p>二、發展活動：(30')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地跳繩1分鐘30秒，要破100下； T: Jump rope in place for 1 minute and 30 seconds, breaking 100 times. 2. 第二次只要突破自我的成績即可加分，未加分的超過標準60下就可加分。 T: Beat your own record, and you can get one point. 3. 請大家依跳繩的下數進行成績排序，由高至低； 三到四人一組，依能力進行團隊合作挑戰； 連續跳六十下不中斷，整組加分；高階組 連續跳五十下不中斷，整組加分；中階組 連續跳四十下不中斷，整組加分；一般組 如果同學累了可以交換甩繩或跳的人。 T: If a classmate is tired, you can throw the rope or switch to another person to jump. <p>三、綜整活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 T: Please practice with the beat of the music 2. 說明下一節課即將進行跳繩團隊練習，引導學生分組，並進行分配。 3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進團隊默契。 4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對應目標2，學生是否了解跳繩的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。 2. 對應目標3，同學能依英文指令做出跳繩團隊合作可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾。 <p>~~ 第3節結束 ~~</p>	<p>實作 評量, 評量 目標 2</p> <p>實作 評量 評量 目標 3</p> <p>實作 評量, 評量 目標 3</p>
---	--

<p>單元活動二 跳繩 follow me 二</p> <p>一、引起動機：(8')</p> <p>1. 熱身跑操場跳繩一圈、進行伸展運動、原地跳繩二分鐘X二次。 T: Warm up run playground jump rope, Stretch, jump rope in place for two minutes, two times</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>1. 按能力排組別，三、四人一組，請達到連續五十下進行默契練習。 2. 拿長跳繩，全班分三組體驗，討論如何分組方式？ T: How to discuss in groups? 跳完後，再討論一下是否調整。請全班一起討論考量並進行分組。 3. 第一次測三分鐘跳繩，以組為單位在三分鐘可以跳幾下。</p> <p>三、綜整活動：(7')</p> <p>1. 檢視學生是否能聽懂和說出Jump rope這英文單字，且能歸納出到跳繩運動和團體跳繩該注意的事項。 2. 說明下一節課即將進行跳繩團隊練習，引導學生分組，並進行分配。 3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進團隊默契。 4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 對應目標1，學生是否了解跳繩的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。 2. 對應目標2同學能依英文指令做出跳繩的動作要領，即可領取加分夾 3. 對應目標3，同學能依英文指令做出跳繩團隊合作可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾 ~~第4節結束~~</p>		<p>實作 評量, 評量 目標 1</p> <p>實作 評量 評量 目標 2</p> <p>實作 評量, 評量 目標 3</p>

<p>單元活動三跳繩合作樂無窮一</p> <p>一、引起動機：(8’)</p> <p>1. 熱身活動-四~五個人一組帶隊跑，訓練團隊默契。 每個人都有1分鐘時間可以輪流帶領同學做熱身，其他同學需要跟帶領的同學做一致的動作，時間到後聽哨聲換下一位。</p> <p>T: Everyone has 1 minute to take turns leading students to warm up. The other students need to do the same moves as the leading classmates. When the time is up, listen to the whistle for the next one.</p> <p>2. 複習上次所學進行個人跳繩動作技巧並進行一分鐘的跳繩練習</p> <p>二、發展活動：(30’)</p> <p>活動一：多人連續跳繩挑戰</p> <p>1. 按能力排組別，三、四人一組，請達到連續跳繩五十下進行默契練習。 T: Group of 3-4. Please do 50 consecutive jump rope exercises</p> <p>活動二：拿長跳繩，全班分四組體驗，進行男女分組挑戰pk賽。 T: Take a jump rope, the whole class is divided into four groups to experience.</p> <p>1. 引導學生我們將進行團體跳繩練習，需要的是團隊默契。 T: Teamwork is required when skipping rope practice.</p> <p>2. 首先選出兩位自願拉繩的同學。在跳的時候，請團跳的兩位同學要注意甩繩同學的眼神和聽他們的指令，甩繩和團跳的同學要有共識，在喊聲時腳要跳起來，請同學進行小組討論2分鐘。</p> <p>3. 進行團體跳繩一分鐘，再次進行小組討。請問同學分享剛剛團跳時有什麼地方大家做得很棒還有那些部份可以修正。</p> <p>4. 進行男女各分二組的挑戰pk賽。</p> <p>三、綜整活動：(7’)</p> <p>1. 請同學分享男女各分二組的挑戰pk賽時所觀察到的問題。 T: Share issues observed during the competition.</p> <p>2. 說明下一節課即將進行跳繩正式比賽，提醒學生動作要領，並進行跳繩跳動分析。</p> <p>3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 對應目標1，學生是否了解跳繩的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。</p> <p>2. 對應目標2 同學能依英文指令做出跳繩的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>3. 對應目標3，同學能依英文指令做出跳繩團隊合作可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾</p> <p>~~~第5節結束~~~</p>		<p>實作 評量, 評量 目標 1</p> <p>實作 評量 評量 目標 2</p> <p>實作 評量, 評量 目標 3</p>
--	--	--

<p>單元活動三跳繩合作樂無窮二</p> <p>一、引起動機：(7')</p> <p>1. 熱身活動-剪刀、石頭、布遊戲。</p> <p>T: When you win three times, you can get one point. When you lose , you must push up.</p> <p>Ss : Peper、scissors、stone。</p> <p>T: Please follow me to the music.</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>活動一：團隊競賽拿長跳繩，全班分三組體驗，進行分組挑戰pk賽。</p> <p>T: Take a jump rope, the whole class is divided into three groups to experience.</p> <p>1. 引導學生我們將進行團體跳繩練習，需要的是團隊默契。</p> <p>T: Teamwork is required when skipping rope practice.</p> <p>活動二：跳繩比賽影片欣賞與跳繩拍攝</p> <p>1. 播放網路團體跳繩影片，進行小組討論。請問同學分享剛剛在看影片時有什麼地方可以學習的？還有那些部份是我們在練習時可以修正。</p> <p>T: Invite students to share what they can learn from watching the video.</p> <p>T: Those parts are things we can fix as we practice.</p> <p>2. 進行三組的團體跳繩練習pk賽。</p> <p>3. 再次進行小組討。請問同學分享剛剛團跳時有什麼地方大家做得很棒還有那些部份可以修正。</p> <p>4. 進行三組的跳繩pk賽。</p> <p>三、綜整活動：(8')</p> <p>1. 請同學分享挑戰pk賽時所觀察到的問題。</p> <p>T: Share issues observed during the competition.</p> <p>2. 說明四月即將進行跳繩正式比賽，我們目標是三分鐘200下以上，提醒學生動作要領，並進行跳繩跳動分析。</p> <p>T: This means that the Jump rope race will take place in April, and we are aiming for more than 200 strokes in three minutes.</p> <p>3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 對應目標1，學生是否了解跳繩的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。</p> <p>2. 對應目標2 同學能依英文指令做出跳繩的動作要領，即可領取加分夾。</p> <p>3. 對應目標3，同學能依英文指令做出跳繩體驗、編創活動，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾。</p> <p>~~~第6節結束~~~</p>	<p>實作 評量 評量 目標 2</p> <p>實作 評量, 評量 目標 3</p> <p>口語 評量, 評量 目標 1</p>
---	--