

## 〈跳繩〉簡案

服務學校	新北市新莊區丹鳳國小	設計者	陳怡文
領域/科目、版本	健康與體育/自編教材	實施年級	國小六年級
單元名稱	跳繩	教學堂次	第一節
教學資源	平板、跳繩、 教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc">https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc</a>		
學習重點	個人跳繩的長度應依每人身高的不同而有差異，剛學習者的繩子長度是以足尖踏住繩的中央，兩手執著繩的兩端拉直，執繩端的兩手在肩部下較為適宜熟練者應逐漸縮短繩長。		


### 教學計畫內容

課程內容	時間	教學檢核	教學資源/教學成果
<p><b>【引起動機】</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">影片</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">書籍</div> </div> <p>一、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>影片欣賞：完整【跳繩教學】輕鬆上手 躍出自我   健人訓練</li> <li>教師提問：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>跳繩的選擇？</li> <li>跳繩的長度？</li> <li>跳繩的握法？</li> </ul> </li> </ol>	10分鐘	<p>學生能專心地觀賞跳繩教學影片</p> <p>學生能依據老師的提問回答</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc">https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc</a></p> 
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、依據老師的指令做出動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>做出徒手節奏感訓練，用手拍大腿</li> <li>做出跳繩的預備動作</li> <li>做出跳繩基本前跳連續動作</li> </ol> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">作業</div> </div> <p>二、學生自主練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自主練習：自己練習連續前跳</li> <li>二人協作：一人跳；另一人協助拍攝跳繩動作。</li> <li>影像回饋：透過影像回放修正自己的動作</li> </ol>	25分鐘	<p>能做出跳起雙手拍雙腿的動作</p> <p>能做出跳繩的預備動作</p> <p>能做出跳繩基本前跳動作</p> <p>能自主練習和同儕協作</p>	 
<p><b>【總結活動】</b></p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">作業</div> </div> <p>一、作業繳交</p> <p>下課前測驗 30 秒連續前跳成績上傳學習吧作業專區</p> <p>二、回家自主練習：動作或觀念還不清楚，回家將教學影片重看一次，並練習 30 秒連續前跳動作。</p>	5分鐘	<p>能在 30 秒做出跳繩連續前跳動作</p> <p>能利用課後自主練習</p>	

服務學校	新北市新莊區丹鳳國小	設計者	陳怡文
領域/科目、版本	健康與體育/自編教材	實施年級	國小六年級
單元名稱	跳繩	教學堂次	第二節
教學資源	平板、長跳繩、 教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=16LPJweVc3s">https://www.youtube.com/watch?v=16LPJweVc3s</a> 教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBwJ2Z73yMI">https://www.youtube.com/watch?v=FBwJ2Z73yMI</a>		
學習重點	由個人跳，再進入多人長繩互相配合的團體動作。兩人分持長繩的兩端，繩子做迴旋，另一人進入其中跳躍。		

### 教學計畫內容

課程內容	時間	教學檢核	教學資源/教學成果
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、   影片</p> <p>1. 影片欣賞: 108.02.27 台中市普及化跳繩-大雅區複賽-高年級大雅國小三分鐘長跳繩完美演出</p> <p>2. 教師提問: 他們的表現如何?每組說出一項優點</p>	5分鐘	學生能專心地觀賞跳繩教學影片 學生能依據老師的提問回答	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=16LPJweVc3s">https://www.youtube.com/watch?v=16LPJweVc3s</a></p>  <p>108.02.27台中市普及化跳繩-大雅區複賽-高年級大雅國小三分鐘長跳繩完美演出</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>二、依據老師的指令做出動作</p> <p> 影片</p> <p>1. 搖籃跳 2. 單人入跳繩 3. 多人入跳繩</p> <p> 作業</p> <p>二、學生自主練習</p> <p>1. 多人協作:二人甩繩;另外3-5人進行多人跳繩。</p> <p>2. 上學習吧將整組一分鐘成績上傳</p>	30分鐘	能做出搖籃跳、單人入跳繩和多人入跳繩動作  能自主練習和同儕協作	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBwJ2Z73yMI">https://www.youtube.com/watch?v=FBwJ2Z73yMI</a></p>  <p>長繩教學一</p>
<p><b>【總結活動】</b></p> <p> 作業</p> <p>一、影片欣賞 觀看國立臺灣師範大學 104 級體育表演會的跳繩表演,心得感想</p> <p>二、突破自己的極限</p>	5分鐘	能了解跳繩不同的跳法和表現方式 能利用課後自主練習	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=W18zaUoGVZ0">https://www.youtube.com/watch?v=W18zaUoGVZ0</a></p>

				 <p data-bbox="991 338 1417 385">跳繩體表-臺師大NTNU104級體育表演會--愛上體育刻- -跳繩 出繩入化</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------