

八、健體領域特色課程計畫

宜蘭縣立凱旋國中九十九學年度學校特色課程計畫健體領域

課程主題	跳躍凱旋，繩彩飛揚					
課程目標	1. 能學會跳繩基本動作，保有我國的傳統文化特色，創新與變化的跳繩。 2. 藉由跳繩，藉此肯定自我、增加運動能力。 3. 學會欣賞民俗體育跳繩能力。 4. 了解國際跳繩的發展，拓展國際視野。 5. 培養團隊合作、互相欣賞之能力。					
	對應願景	課程名稱	教學目標	教學活動重點	教學節數	協同領域或處室
課程活動單元名稱	對世界有熱情	繩彩飛揚	了解國際跳繩的發展。	1. 國內外跳繩歷史背景介紹。 2. 瞭解民俗體育跳繩傳統技能和國際跳繩動作的不同。	1 節	學務處體育組
	對自己有期待	跳躍凱旋	學會跳繩基本動作。	1. 能持續兩分鐘以上就能達到運動的目的，且簡單易學，是一種很好的全身性運動。 2. 動作從簡單的個人跳、雙人跳到多人的團體動作皆有 3. 教學單元主要針對初學者而設計，以團體遊戲方式，增加同學間的互動與同儕學習。	2 節	學務處體育組

健體活動特色課程教學活動設計：跳躍凱旋，繩彩飛揚

單元名稱	跳躍凱旋，繩彩飛揚		
教學對象	七、八、九年級	教學時間	第一學期
教材來源	1. 跳繩（個人、團體） 2. 網路搜尋（資源和影片）	教案設計者	陳紫君
設計理念及願景連結	對世界有熱情 對自己有期待	學習目標	1. 了解跳繩運動的各種跳法和搖繩法與相關知識 2. 學會各種長繩原地跳法與搖繩法 3. 學會各種長繩穿越與進入跳 4. 對跳繩運動產生興趣並能認真學習 5. 能了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
相對應能力指標		融入議題	生涯、資訊、人權
評量重點	甲、跳繩技能 乙、團隊合作	教學附件	學習單（一）（二）

教學活動內容

Part 1-1 跳躍凱旋

壹、準備活動

一、教師準備：

- （一）長繩五條
- （二）哨子
- （三）錄放音機、錄音帶、CD
- （四）著運動服、球鞋
- （五）教師先詳閱「跳繩指導原則與禁忌」（可參跳繩協會網站）

二、學生準備：著運動服、球鞋

貳、發展活動

- 一、暖身運動：注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝的暖身運動，教師可播放輕快的音樂輔助教學。

二、基本動作指導

（一）跳法：

1. 視繩索觸地時，立即垂直往上跳，繩索復至頂上，兩足落地，如是反覆。
2. 跳繩時，可採跑步跳、單腳跳、左右開合跳、前後開合跳、前舉後振、

左右橫擺跳等。

3. 跳躍落地時要以腳尖輕快跳躍。

(二) 搖繩法：

1. 繩索兩端各由一位同學持繩，以手軸手臂及手腕相互配合繞繩子，同時帶動繩索按照節奏搖擺。

2. 搖法可分為半迴旋及全迴旋兩種。

※3. 當有同學不慎被繩勾到時，請順著同學的力量前進，切勿硬拉，以免造成更大的傷害。

※4. 強調有好的搖繩者，跳者才能表現更好；若搖繩搖不好，跳者有再好的技術也沒辦法表現。

5. 強調互助合作，以輪流方式為宜，避免部分學生只想跳不想搖繩。

三、搖籃跳

方法：每組推派兩位同學，各持繩的一端，像搖籃般的左右震盪，其他同學依序跳過。

教學要點：

1. 搖繩速度需配合韻律跳繩。
2. 跳躍時，需有韻律的左右腳交換或雙腳跳皆可。
3. 同時跳躍的人數與次數，由少逐漸增加。
4. 數出聲，以配合跳繩動作。

四、迴旋原地跳

方法：每組推派兩位同學，各持繩的一端，搖全迴旋，其他同學依序跳過。

教學要點：

1. 跳躍者站立於繩索旁，其中一位同學喊「預備」「起」後，搖繩者開始搖繩，跳繩者看繩索，落地即立即跳起。
2. 跳躍人數由少逐漸增加。
3. 熟練後可變化搖繩速度。
4. 指導出繩方法：即跳過繩後，立即向搖繩反方向跑出。

叁、綜合活動

白浪滔滔（唱或音樂帶）

方法：每組推派兩位同學，前四拍搖半迴旋（即搖籃跳），後四拍搖全迴旋，隨著捕魚歌的節拍跳繩。

教學要點：同搖籃跳及迴旋原地跳。

Part 1-2 跳躍凱旋

壹、準備活動

一、教師準備：

- (一) 長繩五條
- (二) 哨子
- (三) 錄放音機、錄音帶、CD
- (四) 著運動服、球鞋

(五) 跳繩學習單 (一)

二、學生準備：著運動服、球鞋、筆

貳、發展活動

一、暖身運動：注意脖子、手肘、手腕、大臂繞環、膝蓋及腳踝的暖身運動，
教師可播放輕快的音樂輔助教學。

二、迴旋穿越

方法：搖繩法同「迴旋原地跳」，其他同學伺機穿過繩索。

教學要點：

1. 指導學生判斷搖繩地點與時間，通常在長繩搖落地後，隨即穿繩而過。
2. 搖繩速度，剛開始慢，然後逐漸加快。
3. 同一時間穿繩人數可由一人逐漸增加。

三、迴旋通過跳

方法：搖法同前，其他同學依序進入搖繩區內跳繩。

教學要點：

1. 指導學生判斷搖繩地點與時間，通常在長繩搖落地後，
隨即進入搖繩區內，待看繩落地即原地跳起。
2. 其餘與「迴旋原地跳」之教學要點2.3.4點同。

參、綜合活動

一、貓抓老鼠

- (一) 每6-8人為一組，每條繩分別由二人持繩迴旋。
- (二) 其餘同學一人擔任「貓」，其他人當「老鼠」，先讓老鼠們先跑，
在由擔任「貓」的同學開始追，誰被抓到，則換人搖繩，搖繩者之一換當貓。

二、過關斬將

- (一) 若干等距長繩，分置起點與終點之間，每條繩分別由二人持繩迴旋。
- (二) 其餘同學由迴旋下穿繩而過，直至全部穿越完成。
- (三) 已學會得同學，在旁協助不熟練的同學。
- (四) 同一時間穿繩人數可由一人逐漸增加。

三、動作表演：請各組同學復習學過的動作。

四、檢討

- (一) 疑難問題研討：請學生自由發表
- (二) 發表學習心得
- (三) 學習講評

五、將討論情形與心得，寫入學習單中(一)。

Part 2-1 繩彩飛揚

壹、準備活動

一、教師準備：

- (一) 單槍投影機一台
- (二) 電腦一部並連接網路
- (三) 跳繩學習單(二)

二、學生準備：筆

貳、發展活動

一、於視聽教室或教室進行跳繩基本動作介紹：

- (一) 國內外跳繩歷史背景介紹。
- (二) 網站：欣賞個人、雙人及團體跳繩動作。
- (三) 播放片段國內目前跳繩比賽影片及國際賽影片。

參、綜合討論

- (一) 請學生指出國內與國外彼此的跳法差異和感覺。
- (二) 如何可以跳的更好？
- (三) 怎樣搖繩才算好？
- (四) 如果要你創造一個新動作（或遊戲），你打算如何命名？
- (五) 填寫學習單