**八、健體領域特色課程計畫**

宜蘭縣立凱旋國中100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。 |
| 課程活動單元名稱 | 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 |
| 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 | * 1. 跳繩技能
	2. 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ㄧ、教師準備：（ㄧ）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　　（ㄧ）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.讓兒童數出聲，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　ㄧ、教師準備：　　（ㄧ）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ㄧ時間穿繩人數可由ㄧ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。叁、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ㄧ時間穿繩人數可由ㄧ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　ㄧ、教師準備：　　（ㄧ）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 |