**基隆市東信國民小學校訂課程-**

**『跳躍繩奇』設計課程計畫**

# 壹、課程設計與實施：

六年級全體老師

# 貳、設計理念：

🖸發展身心均衡

運動為強身之本，現在的學生即使在放學、假日時也很少出去運動，以致於體力不佳，因此利用彈性課程安挑跳繩教學，除了增加學生的運動時間，加強體能之外，對個人的心理健全也有助益。

🖸提升跳繩樂趣

在每學期一系列的安排課程中，以循序漸近的方式來呈現我們「跳繩」的本位課程，而在六年級時的難度更是增加了，學生的挫折感也會增高，我們在教學中加入一些競賽的小活動，以能提升學生在學習之過程中的樂趣，藉以鼓勵學生。

🖸加強動作美感

跳繩看似簡單，卻能做出許多複雜而美觀的動作，尤其在六年級的項目中有較多團體合作的活動，學生在這些動作中能展現肢體的力與美。

# 參、學習目標：（標明認知、技能、情意）

一、瞭解持繩的要領及跳躍的方法。（認知）

二、瞭解如何在迴旋中的長繩跳進跳出。（認知、技能）

三、瞭解在長繩迴旋中做各種動作的方法。（認知、技能）

四、培養學生在團體活動中能盡責，克服困難完成任務。（情意）

五、學會一跳二迴旋的技巧。（技能）

六、瞭解長繩中加入中繩一起跳躍的方法。（認知、技能）

七、培養學生養成全神貫專心學習的態度。（情意）

# 肆、教學策略：

以學生的先備經驗為基礎，慢慢加進動作及要領，再進行遊戲。在遊戲中以競賽的方式激發學生的潛能，而達到教學目標。

# 伍、學生能力分析：

目前學生在一至五年級當中已經學過簡單的個人動作及雙人動作，因此考慮六年級時學生本身肌力及理解能力發展到一定的基礎，斟酌增加二迴旋及大繩的技術，一方面促進其身體協調性發展，另一方面提高學習的興趣，再加上今年畢業生在畢業典禮中採取用大繩連續跳10下過關領取畢業證書的方式獲得許多回響，相信對學生而言不會造成負擔。

# 陸、學習活動設計架構圖

遊戲名稱：雙數十飛 (六下)

說明：

一、指導學生單次一跳二迴旋。

二、連續一跳二迴旋。

三、每個學生至少要能達到十次一跳二迴旋。

四、將學生分為若干組，第一位比賽者開始一跳二迴旋，無法繼續時即退下，而同組另一人上來，維持最久即獲勝。

能力指標：

健 3-2-3-2表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。

遊戲名稱：勝者為王 (六上)

說明：

一、將學生分為兩組，其中兩人跳進長繩中，面對面猜拳，輸的人即跳出。而後同組另一人跳入。

1. 兩邊各漸近增加人數，繼續贏者留，敗者出的活動。

能力指標：

健 3-2-2-2在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。

健1-2-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動

遊戲名稱：繩中有繩 (六下)

說明：

一、1人帶繩跳進大繩，至少1下。

二、１人帶繩跳進大繩，1進1出。

三、2人以上跳進大繩，視學生狀況而增加難度。

能力指標：

健 3-2-4-2在活動中表現身體的協調性。

自1-3-5-4 願意與同儕相互溝通，共享活動的樂趣

遊戲名稱：跨越101 (六上)

說明：

一、1人接1人而跳進大繩，直至10即完成任務。

二、10人一組在大繩中，以臉及手做出其它的動作，學生互評，講出各組的優缺點。

能力指標：

健 6-2-3-4參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。

藝 1-3-3-1透過各種藝術形式，展現自己的特質，並自我評析。

跳躍繩奇

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 跳繩主題 | 融入  議題 | 配合活動名稱 | 活動說明\  跳繩能力 | 議題能力指標 | 評量  方式 |
| 跳  躍  繩  奇 | 健康促進 | 勝者  為王  (六上) | 1. 將學生分為兩組，其中兩人跳進長繩中，面對面猜拳，輸的人即跳出。而後同組另一人跳入。 2. 兩邊各漸近增加人數，繼續贏者留，敗者出的活動。 | 健 3-2-2-2在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。  健1-2-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動 | 分組活動  實作評量 |
| 跨越101  (六上) | 1. 跳進大繩，直至10即完成任務。 2. 10人一組在大繩中，以臉及手做出其它的動作，學生互評，講出各組的優缺點。 | 健 6-2-3-4參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  藝 1-3-3-1透過各種藝術形式，展現自己的特質，並自我評析。 | 分組活動  實作評量 |
| 雙數  十飛  (六下) | 1. 指導學生單次一跳二迴旋。 2. 連續一跳二迴旋。 3. 每個學生至少要能達到十次一跳二迴旋。 4. 將學生分為若干組，第一位比賽者開始一跳二迴旋，無法繼續時即退下，而同組另一人上來，維持最久即獲勝。 | 健 3-2-3-2表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 | 分組活動  實作評量 |
| 繩中  有繩  (六下) | 1. 1人帶繩跳進大繩，至少1下。 2. １人帶繩跳進大繩，1進1出。 3. 2人以上跳進大繩，視學生狀況而增加難度。 | 健 3-2-4-2在活動中表現身體的協調性。  自1-3-5-4 願意與同儕相互溝通，共享活動的樂趣 | 分組活動  實作評量 |