**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：

二年級全體老師

# 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。（技能）

三、瞭解在長繩迴旋中做各種動作的方法。（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、學會後跳一跳一迴旋及後跳二跳一迴旋的技巧。（技能 ）

六、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：

一年級的學生已具備一跳一迴旋及二跳一迴旋的跳繩基本能力，故二年級以熟練已熟悉之技能並學會後跳一跳一迴旋及後跳二跳一迴旋的技巧。

# 陸、學習活動設計架構圖

遊戲名稱：跑跑跳跳 ( 二 上)

說明：個人手持繩子由起點邊跑邊跳至終點。

能力指標：3-1-3 3-1-4

遊戲名稱：一串心 ( 二 上)

說明：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

能力指標：3-1-4 4-1-1

跳躍繩奇

遊戲名稱：左右開攻 ( 二 下)

說明：兩條等距長繩，分置左右兩側，每條繩分別由二人持繩迴旋，其餘同學由迴旋下穿繩而過

，直至全部穿越完成。

能力指標：6-1-3 6-1-5

遊戲名稱：過山洞 ( 二 下)

說明： 每組兩位同學搖全迴旋，其他同學伺機穿過繩索

能力指標： 6-1-1 6-1-3

**柒、學習活動說明與規劃**

二年級學校本位特色－跳躍繩奇，分為上下學期四個活動主題進行，活動主題一『媚力四射』於上學期實施；活動主題二『繩乎奇技』則於下學期實施。細部活動內容羅列如下：

| 活動  主題 | 活動內容 | | 能力指標 |
| --- | --- | --- | --- |
| 一  、  媚  力  四  射 | 一串心 | 能知道持繩的要領及跳躍的方法 | 3-1-4  4-1-1 |
| 能在迴旋中的長繩跳進跳出 |
| 跑跑跳跳 | 能在長繩迴旋中正確做出邊跑邊跳的動作。 | 3-1-3  3-1-4 |
| 能與同學合作完成競賽活動 |
| 能做到後跳一跳一迴旋的動作 |
| 二  、  繩  乎  奇  技 | 過山洞 | 能在迴旋中的長繩跳進跳出 | 6-1-1  6-1-3 |
| 能遵守團體競賽的規則 |
| 左右開攻 | 能在長繩迴旋中連續穿越 | 6-1-3  6-1-5 |
| 能養成全神貫注專心學習的態度 |
| 能做到後跳二跳一迴旋的動作 |