**基隆市東信國民小學校訂課程-**

**『繩采飛揚』四年級 設計課程計畫**

# 壹、課程設計與實施：四年級全體老師

# 貳、設計理念：

# 東信向來以扯鈴、跳繩的民俗體育名聞全市。當然，東信的孩子更應「人手一繩，快樂無窮」才是。況且，跳繩更是不花大錢、不限場地、不限人數就能盡其在我的娛樂。它不僅能健身又能藉多變的花樣而獲得成就感，如此快哉！何樂而不為？

# 參、學習目標：

1.能透過跳繩運動，有效改善體適能(認知)。

2.能利用課餘時間主動參與跳繩等運動(認知)。

3.會運用繩子做單人的跳繩動作(技能)。

4.能與同伴合作，和諧的完成動作(情意)。

5.認真學習並注意自身與他人的安全(情意)。

# 肆、教學策略：

1.教導孩子跳繩或劇烈運動前一定要做暖身操及伸展操。

2.單人空迴旋技巧（原地與移動）的動作變化。

3.學習三人合作，定位跳繩的技巧。（二人搖繩，一人跳）。

4.跳躍者能隨節奏進入繩內跳躍，並加上跨腳停繩。

5.跳躍者能隨節奏跳躍，並於節奏完畢出繩外。

# 伍、學生能力背景分析：

四年級的小朋友在1-3年級當中已學會選繩、調繩和收繩，並且能藉由不同的跳躍方式來體驗節奏對跳繩的重要性，如：跳躍平行線（橫向），看誰摸得到（縱向）跳進目標（節奏加方向）等，同時也能做出單人基本跳繩技巧（前、後跳及開叉）並知道跳繩運動安全的重要性，也能利用搭配長、短繩，分組創造不同的跳繩遊戲。

# 陸、學習活動設計架構圖

活動名稱：搖搖擺擺

四上

說明：

1.跳躍者站在繩內。

2.持繩者將繩子左右擺盪，跳躍者原地跳10下，並加上跨腳停繩。

3.三人互相輪流實

施。

活動名稱：時光隧道

四下

說明：

1. 持繩者將繩子搖起。
2. 跳躍者能隨節奏進入繩內。
3. 跳躍者能隨節奏跳躍，並於節奏完畢出繩外
4. 三人互相輪流實施

活動名稱：繩氣十足

四下

說明：

1. 持繩者將繩子左右擺盪。
2. 跳躍者能隨節奏進入繩內。
3. 持繩者將繩子搖起，跳躍者能隨節奏跳躍，並於節奏完畢出繩外
4. 三人互相輪流實施。

活動名稱：跳跳唱唱

四上

說明：

1. 持繩者將繩子左右擺盪。

1. 跳躍者能隨節奏進入繩內。
2. 跳躍者能隨節奏跳躍，並加上跨腳停繩。
3. 三人互相輪流實施。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動名稱 | 活動內容 | 學習表現 | 學習內容 | 議題融入 |
| 搖搖擺擺 | 1.跳躍者站在繩內。 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 性 E3 覺察性別角色 的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。  人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 2.持繩者將繩子左右擺盪，跳躍者原地跳10下，並加上跨腳停繩。 |
| 3.三人互相輪流實施。 |
| 唱唱跳跳 | 1. 持繩者將繩子左右擺盪。 |
| 1. 跳躍者能隨節奏進入繩內。 |
| 1. 跳躍者能隨節奏跳躍，並加上跨腳停繩。 |
| 1. 三人互相輪流實施。 |
| 繩氣十足 | 1. 持繩者將繩子左右擺盪。 |
| 1. 跳躍者能隨節奏進入繩內。 |
| 1. 持繩者將繩子搖起，跳躍者能隨節奏跳躍，並於節奏完畢出繩外。 |
| 1. 三人互相輪流實施。 |
| 時光隧道 | 1. 持繩者將繩子搖起。 |
| 1. 跳躍者能隨節奏進入繩內。 |
| 1. 跳躍者能隨節奏跳躍，並於節奏完畢出繩外。 |
| 1. 三人互相輪流實施 |