

2017/2018 學年教學設計獎勵計劃

跳出活力來



參賽編號：P237

科目：體育

實施年級：小四

簡介

在現今科技發達的城市中，學生中的休閒活動都離不開高科技產品，很多學生在假期中都不會做任何運動，唯有在學校的體育課中才有機會做運動。因此如何有效的吸引學生對體育課產生興趣是很重要的。

跳繩是我國傳統運動之一，亦是一項對配備和器材需求不大，又能有效訓練個人的運動能力的健體運動。其動作從簡單的個人跳、雙人跳和多人跳都有，技術也由簡單動作融合現代創新的花式跳繩。這次教學主要針對初學者，以簡單跳繩操和團體遊戲方式增加同學間的互動，希望藉此吸引學生對跳繩的興趣。

目次

簡介	i
目次	ii
教學進度表	iii
壹、教學計劃內容簡介	1
一、教學目標	1
二、主要內容	1
三、設計創意和特色	2
四、教學重點	2
五、教學難點	2
六、教學用具	2
貳、教案	3
參、試教評估與反思建議	7
肆、參考文獻	8
附錄	9
課堂照片	9

教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	跳繩入門	<ul style="list-style-type: none"> ● 擺動跳躍練習 ● 前繩動作學習 	2018-03-16	40 分鐘
第二課節	花式跳繩入門	<ul style="list-style-type: none"> ● 複習並學習花式操動作熟練 (1)單腳跳 (2)開合跳 (3)兩手交叉跳 	2018-03-23	40 分鐘
第三課節	花式跳繩入門 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固技術動作 ● 學習花式跳繩組合動作 (1)左右扭動跳 (2)左右鐘擺跳 	2018-04-06	40 分鐘
第四課節	花式跳繩基本組合 欣賞並創作花式跳 繩	<ul style="list-style-type: none"> ● 分組評核並讓學生學習欣賞 ● 創作花式動作 	2018-04-13	40 分鐘

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

1. 學生能表現出跳繩的基本動作能力
2. 掌握花式跳繩操的基本知識
3. 藉由跳繩中，提升學生身體協調性和靈敏性
4. 學生能發揮在跳繩中的創作能力，從活動中獲得成就感
5. 學生能對跳繩產生濃厚的興趣，從而養成跳繩的習慣

二、主要內容

在此項計教學計劃中，整個的計劃將會以讓學生認識不同種類的跳繩及花式跳繩的單人動作為教學的主要內容，並在四個教節中逐步展開，這四個教節的內容如下：

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	跳繩入門	<ul style="list-style-type: none">● 擺動跳躍練習● 前繩動作學習	2018-03-16	40 分鐘
第二課節	花式跳繩入門	<ul style="list-style-type: none">● 複習並學習花式操動作熟練 (1)單腳跳 (2)開合跳 (3)兩手交叉跳	2018-03-23	40 分鐘
第三課節	花式跳繩入門 2	<ul style="list-style-type: none">● 鞏固技術動作● 學習花式跳繩組合動作 (1)左右扭動跳 (2)左右鐘擺跳	2018-04-06	40 分鐘
第四課節	花式跳繩基本組合 欣賞並創作花式跳 繩	<ul style="list-style-type: none">● 分組評核並讓學生學習欣賞● 創作花式動作	2018-04-13	40 分鐘

三、設計創意和特色

跳繩是最方便、不受場地限制太多的一種運動，跳繩的好處除了可以提升手腳協調能力，也可以協調全身的肌肉發展，是一種簡易上手的運動方式。此教案設計以跳繩入門，除了跳繩的基本動作外，另增加了花式跳繩的方式，藉由跳繩接力、花式跳繩操等方式，增加趣味性及挑戰性，為學生已認知的跳繩活動注入另一種獨特的新玩法，也延續學生對跳繩興趣的持久性。

四、教學重點

1. 花式跳繩的種類
2. 花式跳繩個人動作的基本動作
3. 花式跳繩如何與拍子節奏相互結合
4. 培養學生對跳繩的熱誠興趣
5. 啟發學生對花式跳繩的創作能力

五、教學難點

由於跳繩本來就是一项很講求身體手腳的協調性運動，每個學生的身體素質都不一樣，因此在教學過程中必須仔細分解動作，從單一動作到整個動作連貫，循序漸進地進行。再利用教師自身示範動作由分解到整合，從而使學生更能簡單明瞭去學習完成，減少學生的挫敗感。

六、教學用具



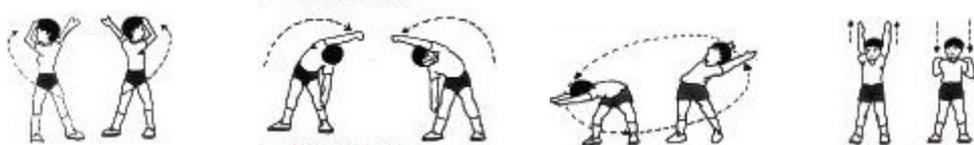
拍子繩

貳、教案

單元名稱	跳出活力來	班級	小學四年級學生	日期	3月16日	每節課時	40分鐘
活動目標	1. 學會正確握繩的方法 2. 學會前繩雙腳跳 3. 發展手腳的協調性						
活動準備	拍子繩、哨子						
活動過程	<p>一、 開始部分</p> <p>1、隊形整合：</p> <p>(a) 學生按教師要求的隊形站好</p> <p>(b) 教師宣告本節課的主要內容</p> <p>2、熱身動作：</p> <p><體轉運動> <體側運動> <繞環運動> <屈伸運動></p>  <p>二、 主要部分</p> <p>1、講解跳繩基本動作和要領 教法：教師講解示範</p> <p>2、學習雙腳跳 跳繩的方法：跳繩的姿勢需要面部正向，眼向前方直視，兩腿垂直騰空跳躍，落地時腳跟盡量不接觸地。 教法：教師講解並進行正面示範和側面示範 學生練習：將學生分成5行，每行7人。聽老師哨子聲作指示進行練習。 要求：學生之間距離要充分，以免繩子互相碰撞。不可以只用腳跟著地。</p> <p>三、 結束部分</p> <p>1、整隊集合，放鬆活動</p> <p>2、教師小結</p> <p>3、宣佈下課，收回器材</p>						

教學課後反思：

由於所有學生在以前就已經學過跳繩，所以在這節課以複習學生對跳繩的記憶為主，以握繩和雙腳跳為主要內容。但後來發現原來有部分學生對跳繩已經生疏或忘記，導致用在複習跳繩的時間上比預期的多。

單元名稱	跳出活力來	班級	小學四年級學生	日期	4月13日	每節課時	40分鐘
活動目標	1. 評鑑種花式跳繩操動作 2. 培養學生欣賞花式跳繩 3. 啟發學生對花式跳繩的創作能力 4. 培養學生對跳繩的興趣						
活動準備	拍子繩、哨子						
活動過程	<p>一、 開始部分</p> <p>1、 隊形整合：</p> <p>(a) 學生按教師要求的隊形站好</p> <p>(b) 教師宣告本節課的主要內容</p> <p>2、 熱身動作：</p> <p><體轉運動> <體側運動> <繞環運動> <屈伸運動></p>  <p>二、 主要部分</p> <p>1、 教師和同學一起逐個評鑑花式跳繩操 每次2個同學出來，一起跳出所學的5種花式跳繩動作，其他同學作為觀看</p> <p>2、 學生觀看其他同學的花式跳繩後作出口述評價，並指出有何問題</p> <p>3、 學生自主創作花式動作</p> <p>三、 結束部分</p> <p>1、 整隊集合，放鬆活動</p> <p>2、 教師小結</p> <p>3、 宣佈下課，收回器材</p>						

教學課後反思：

在最後環節學生每人一根繩，在固定的時間裡，跳不同的花式，看誰跳的花式多，這樣既鞏固了基礎的跳法，又激發了學生跳繩的興趣鼓勵學生多跳。學生在競爭中培養了自己不服輸的精神。滿足了學生的表現慾，增強了學生的自信心。學生在學習花式跳繩中，通過思考體驗掌握花式跳繩的動作方法，通過練習提高花式跳繩的動作技能。

叁、試教評估與反思建議

在教學過程中，大部分學生都是跳繩初學者，對花式跳繩並不認識。往往在練習時出現幾個比較常見的問題，第一在擺繩時速度過快，令到起跳的時機跟不上擺繩的時間。第二學生在雙手的控制力度不一致，一邊快一邊慢。令到繩的弧度不一樣，導致出現“卡繩”的情況。

在課堂剛開始時，學生透過觀看老師表演花式跳繩後，對花式跳繩產生出濃厚的興趣。正因為如此，學生會不斷嘗試不同的花式動作，而進行所有花式動作的條件下都是以基礎動作為主，在這過程中學生的跳繩能力便會逐漸加強起來。對花式跳繩的認識也會加深。

在最後一節課堂上，加進了學生自主創作動作，敢於創新、大膽實踐的優秀品質。花式跳繩讓學生們領略到了體育的快樂，它不僅讓學生感受到體育的另一面，還能掌握體育技能，提高身體素質。同時還培養了學生不服輸的精神。

跳繩與花式跳繩最大的分別在於後者有著更多不同動作的變化，更講求手腳的協調能力和節奏感。所以與跳繩相比，需要投放更多的時間下去，在這四節課的時間上，並不能令所有學生都成功做出來，這是比較遺憾的。所以接下來應把花式跳繩更加融入到學生平常活動上，例如不止體育課才有跳繩的機會，如在早操上可加入花式跳繩操，這樣能令學生更多時間去接觸花式跳繩，可以大大增加學生的興趣和更快提高技巧。既能達到學生體育活動的鍛鍊，又可以推廣花式跳繩這項運動。

肆、參考文獻

「跳繩強心」網站

<http://www.jumprope.org.hk/f05.htm>

教材資源中心—國小體育科網站

https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/yl_bc/ropeskip/j.htm

跳繩教室

<http://www.yces.chc.edu.tw/good03.htm>

附錄

課堂照片







