

新北市立-猴硐蒙特梭利實驗小學 113 學年度上學期 四年級多元課程計畫表

教學者：張真仔老師

一、 本教育實驗課程每週節數 1 節，共(22)節，共 22 週。

二、 本學期學習目標：

一. 表現出跳繩的基本動作能力。

二. 了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識

三. 藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及 靈敏度。

四. 對跳繩產生濃厚的學習興趣，並養成跳繩運動的習慣。

五. 能在遊戲或簡單比賽中，表現出一些跳繩的動作技巧。

六. 能在跳繩的練習情境中，學會口令來增進默契， 並了解雙人跳繩的甩繩和跳躍要領。

七. 能在兩人二繩和一繩的練習情境中，表現併立 跳前迴旋動作。

八. 能在隨機組合的兩人一繩的挑戰情境中，流暢地 表現併立跳前迴旋動作。

九. 在練習和挑戰活動中，用正向的語言進行溝通 與解決問題。

十. 團體合作練習情境，體驗動作一致性的默契。

三、 本學期課程內容：

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
第一週 ~ 第八週	伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。 【活動一】跳繩的好處 一、教師介紹跳繩的好處： 1. 增進體適能。 2. 增進運動協調能力。 3. 幫助長高。 4. 體能、技能自我挑戰。 5. 與同學互相合作，增加默契。 進行跳繩活動時的相關注意事項： 【活動二】認識跳繩 一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩 1. 選擇跳繩時需注意使用者身高與繩長的關係，用腳踩繩，兩手拉呈 V 字型，握柄高度在腰部（適合快迴旋）為宜（胸 部適合慢迴旋）。 2. 繩子太長的變通方法：（1）把繩子折到握柄。（2）雙手外伸。 繩子太短的變通方法：（1）用手臂當繩子的一部分。 二、教師說明如何收繩 1. 收繩的方法：對折再對折打結，打結後全班用一條繩子串 起來。 2. 學生練習收繩 【活動三】基礎動作練習 一、徒手原地雙腳跳 二、徒手原地手部擺動： 1. 手臂在身體兩側畫小圓圈。 2. 畫圓圈的速度與原地跳一樣。 1. 空迴旋 1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習（1）單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。 注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、又、前、 上、交叉等。（2）雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前 順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。	跳繩	平時表現 1. 參與程度 2. 互動情形 3. 回饋內容

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
	【活動四】向前一跳一迴旋 1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經 身體頭上及腳下，繩子被絆住停止時，向前跨過繩子即可。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作 【活動五】向前一跳二迴旋 1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經 身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。		
第九週 ~ 第十四週	伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關 的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。 【活動一】 單人交互跳單人跳繩 1. 老師示範說明：進行一跳一迴旋動作，左右腳交替跳。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作。 【活動二】 向後一跳二迴旋 1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往後繞經 身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作。 【活動三】 蹲跳 1. 老師示範說明：蹲下進行一跳一迴旋動作。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作。 參、綜合活動 一、交互跳比多賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者 為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。	跳繩、碼 表	平時表現 1. 參與程度 2. 互動情形 3. 回饋內容

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
	【活動四】原地跑步一跳一迴旋 老師示範說明：以一跳一迴旋動作，進行原地跑步跳，前後腳不要交替，每二步一迴旋。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作 【活動五】前進跑步一跳一迴旋 1. 老師示範說明：方法同原地跑步跳，但加上前進。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作。		
第十五週 ~ 第二十二週	1. 伸展操：先請小朋友做熱身操，特別加強與跳繩關節有關的部分，做手腕、下肢運動、臂繞環等動作。 2. 【活動一】前跳交叉跳 1. 老師示範說明：雙手於腰前交叉，進行一跳一迴旋。 2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。 3. 老師講評並修正學生的動作。 參、綜合活動一、跳繩接力賽：以跑步跳的方式，進行接力。（1）在哨音後開始比賽。（2）繞過端現標示物後回走，以繩子為傳接物。（3）接到繩子才出發。（4）不可越線偷跑。（5）需以「跳繩」的方式前進。（6）組員先到齊，並蹲下舉手者為贏 1. 【活動二】跳繩接力賽： 小組分組競賽，取一段距離，在折返點放置三角錐，需跳繩繞過折返點後，回到起點和下一個同學擊掌換手，先輪完之小組獲勝，教師給予獎勵章。 2. 【活動三】繞著操場跳 一人低下身體，一邊甩動跳繩，一邊跳過繩子，看一次可連續幾下，最多次數之同學獲勝。 3. 【活動四】負球跳跳樂：全班教學， 小組競賽 一人於腰間綁上空瓶，瓶內放置乒乓球，開始原地跳繩，直到乒乓球	跳繩、碼表、三角錐、乒乓球、空瓶	平時表現 1. 參與程度 2. 互動情形 3. 回饋內容

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
	從空瓶 掉出來或跳繩絆住無法繼續跳動為止，取最高次數 者獲勝，並給予獎勵。 4. 【活動五】能配合他人動作口令調整甩繩和跳躍動作 的節奏、與他人合作完成連續前迴旋併立跳 10 次。		