

教案

單元：操控用具技能（跳大繩） 級別：三年級 人數：27人 總教節：4教節，每節35分鐘

主題：操控用具技能（跳大繩 - 入繩） 教節：2/4 用具：雙人繩、色碟

課堂前活動：學生於家中運用毛巾進行跳大繩入繩練習。

延伸活動：學生與同學於小息進行跳大繩入繩練習，於家中可以與家人進行跳大繩入繩活動或利用 Jumpr Apps 掌握跳大繩節奏。

鼓勵方式：最後一教節會進行班內跳大繩比賽（每隊按目標努力，成功達標可以於體育小冊子內獲得蓋印作獎勵）

學生已有知識 / 技能 / 態度：學生掌握原地跳大繩及擺繩技巧

單元計劃：

教節	主要進度活動
第一教節	1. 跳大繩擺繩技巧 2. 原地跳大繩
第二教節	1. 跳大繩入繩技巧 2. 跳大繩入繩連續跳
第三教節	1. 跳大繩出繩技巧 2. 跳大繩入繩連續跳後出繩
第四教節	1. 多人同時原地跳大繩 2. 多人同時跳大繩入繩連續跳後出繩

教節目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跳大繩擺繩的節奏。 2. 掌握跳大繩入繩的時間和技巧。 3. 掌握跳大繩時跳躍的速度和節奏。
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於課餘時間進行練習，協助學生建立活躍及健康生活方式。 2. 增強個人肌肉耐力及心肺功能。
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助並提示同伴動作要點。 2. 透過練習及活動，培養學生團結和合作的精神。
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷。 2. 留意天花的高度，以及遠離牆邊或物件。
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同種類跳大繩的方法。
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞同學跳大繩時優美的表現，指出動作及姿勢的優點和可以改善的地方。

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
熱身	5'	<p>(三人一組，每組一條繩)</p> <p><u>青蛙過河</u></p> <p>將繩子放在地上，學生模仿跳大繩入繩的路綫跑進繩中央位置，然後原地雙腳跳五次後離開。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 入繩時站在繩的一端 ● 雙腳跳躍時只用前腳掌著地，雙腳輕微離地 	<p>專項熱身： 讓學生熟習跳大繩時入繩的路綫</p>	<p>青蛙過河活動</p>  <p>跳大繩各組位置分配圖</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
技能發展一	8'	<p>(三人一組，每組一條繩) 兩位同學負責擺動繩子，一位同學站在擺動繩子同學旁邊預備入繩。</p> <p><u>火車捐山隆 (練習入繩時間)</u></p> <p>Level 1 (Ready Go 入繩)</p> <ol style="list-style-type: none"> 擺繩同學叫「預備 Ready Go」時便要起繩，起繩後入繩同學便立即走進繩子中央並停下來。 三位同學輪流進行入繩練習，每三次便換人。 <p>*成功三次後可以嘗試入繩後隨即跳繩</p> <p>Level 2 (半擺繩入繩)</p> <ol style="list-style-type: none"> 擺繩同學叫「預備 Ready Go」然後用半擺繩擺動三下後便打一個大圈(口訣：預備 Ready Go 1, 2, 3 入去)，當擺繩同學數至3便要起大圈，入繩同學便立即走進繩子中央並停下來。 三位同學輪流進行入繩練習，每三次便換人。 <p>*成功三次後可以嘗試入繩後隨即跳繩</p>	<p>入繩：</p> <ul style="list-style-type: none"> 預備入繩時站在擺動繩子同學旁邊 繩子著地離開後，迅速走入繩子中央位置。 	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生掌握入繩的時間 混合式學習模式：學生於課堂前觀看教學短片並練習 共融式教學法照顧學習多樣性 由淺入深，避免學生因同學擺繩節奏速度太快而害怕入繩 <p><u>在家中練習教學短片</u></p> 	<p>活動一</p>  <p>活動二 (預備入繩)</p>  <p>活動二 (入繩後)</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
		<p>老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備入繩時應站在哪一個位置？ (擺動繩子的同學旁) 我們應該在哪一個時間入繩？ (繩子著地離開後) 入繩後要站在哪一個位置？(繩子中央) 			
技能發展二	8'	<p>Level 3 (全擺繩入繩)</p> <ol style="list-style-type: none"> 擺繩同學叫「預備 Ready Go」然後用全擺將繩子打大圈(口訣：預備 Ready Go 1, 2, 3 入去)，當擺繩同學數至 3，入繩同學便立即走進繩子中央並停下來。 三位同學輪流進行入繩練習，每三次便換人。 <p>*成功三次後可以嘗試入繩後隨即跳繩</p> <p>★尚未掌握入繩時間的學生，可以因應自己的能力選擇 Level 1 或 Level 2 (同學需要自己與擺繩的同學溝通)</p>	<p>入繩：</p> <ul style="list-style-type: none"> 預備入繩時站在擺動繩子同學旁邊 繩子著地後迅速走入繩子中央位置 繩子著地後雙腳同時跳起 <p>擺繩：</p> <ul style="list-style-type: none"> 速度不要太快 繩子中央緊貼地面 手要畫大圈(讓同學更易入繩) 	<p>共融式教學法</p> <p>照顧學習多樣性：學生自由選擇合適自己能力的 Level 進行活動</p>	<p>預備入繩</p> <p>預備入繩時站在擺繩同學旁邊</p>  <p>入繩後於繩中央雙腳跳</p> <p>當繩擺動至地下時便要入繩 入繩後要於繩中央位置雙腳跳</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
應用活動	10'	<p>(三人一組，每組一條繩)</p> <p>跳大繩「星」級行動</p> <p>學生按自己組別的能力，商討於哪一個級別進行跳大繩挑戰，成功達標者，則可以升級挑戰。</p> <p>★一星級：Ready Go 入繩 ★★二星級：半擺繩入繩 ★★★三星級：全擺繩入繩</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全組每位同學能夠於繩中連續跳三次便能夠升級挑戰 ● 成功挑戰三星級，會安排神秘任務（出繩 / 多於一人於繩中同時跳大繩） ● 三位同學輪流進行入練習，每人跳三次便換人。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 強調要互相合作，擺繩的同學可以同時以口頭提醒跳繩的同學何時入繩及起跳 ● 擺繩的同學擺繩速度要適中 	<p>共融式教學法</p> <p>照顧學習多樣性：</p> <p>學生自由選擇合適自己能力的級別進行挑戰</p>	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
總結及整理	4'	<p>總結：</p> <p>跳大繩入繩要點</p> <p>老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備入繩時我們要站在哪一個位置？（擺繩同學旁邊） 2. 我們要在哪一個時候入繩？（繩子著地後） 3. 入繩後我們要站在哪一個位置？（繩子中央） <p>呂小學生特質</p> <p>老師提問：</p> <p>今堂跳大繩入繩活動，能夠建立大家哪些呂小學生特質？為甚麼？</p> <p>（友愛：鼓勵同學） （和平：互相合作，做到跳大繩） （堅毅：努力嘗試）</p> <p>延伸活動</p> <p>大家回家後，與家人一起嘗試進行跳大繩活動，並可以於小息時與組員一起練習，考試後我們會進行跳大繩比賽。</p> <p>放鬆拉筋、收拾用具、消毒雙手</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結跳大繩入繩要點 ● 延伸活動注意事項（留意空間） 	<p>1. 建立呂小學生特質：</p> <p>配合生命教育課，於課堂活動強化及建立學生呂小學生的特質</p> <p>2. 延伸活動：</p> <p>鼓勵學生於課餘時間繼續練習，提升跳大繩入繩的技能，並建立活躍及健康的生活方式</p> <p>課堂延伸活動短片</p> 	