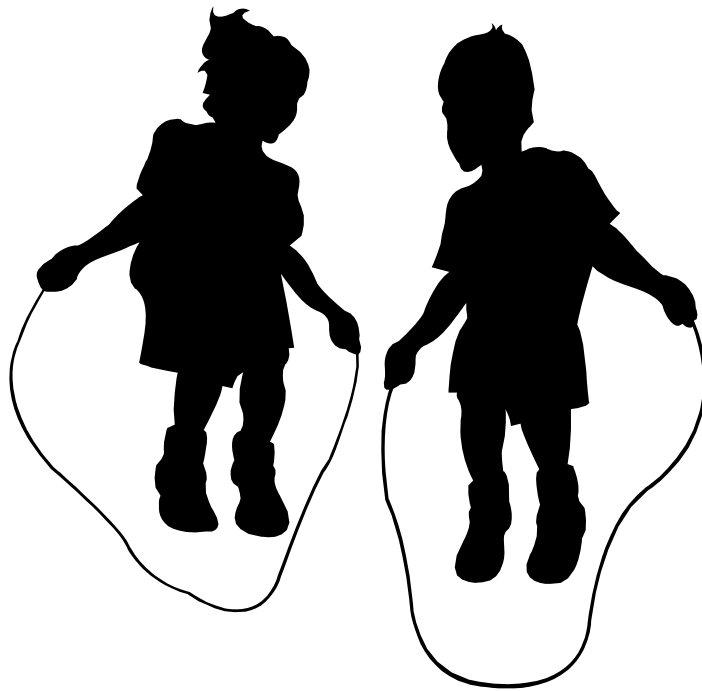


# 2008 / 2009 學年教學設計獎勵計劃

## 花式跳繩



參選編號：G004

學科名稱：體育

適合程度：初三

## 目錄

第一部份 教學計劃內容說明.....	3
第二部份 教學活動.....	4
第一課時 認識跳繩歷史及好處、基本技巧.....	4
第二課時 練習花式跳繩的基本技術.....	5
第三課時 學習花式跳繩的高級技術.....	7
第四課時 教導學生花式跳繩綜合技術.....	8
第三部份 參考資料.....	9
跳繩的起源.....	9
跳繩運動與健康.....	9
花式跳繩的種類.....	10
繩子的分類.....	10
參考網址.....	11

## 簡介

跳繩為我國傳統技藝之一亦是一項極佳的健體運動，它能有效地訓練個人敏捷的反應和耐力，是強身健體的好方法，因此鄰近地區早已將它列入為體育教學內容當中。

為推動體育教學內容多元化，本土化、民俗化，筆者特別編寫花式跳繩教學教案，期望能透過簡單的闡述、示範、練習讓學生了解現代花式跳繩的面貌以及對身體的好處，且能透過循序漸進的教學模式從中學習得到雙人花式跳繩的技巧與花式創作的方法，並體驗得到花式跳繩的箇中樂趣。

## 第一部份 教學計劃內容說明

### 一、教學目標

- 提昇學生心肺功能及促進肢體的協調性
- 加強身體的肌肉力量
- 培養學生堅毅的精神及提昇自我的信心
- 培養學生團結合作的精神
- 發揮學生的創作能力讓學生獲得成功感

### 二、教學重點

- 培養學生跳繩的基本能力
- 學習花式跳繩的基本技術
- 學習花式跳繩的高級技術
- 教導學生花式跳繩綜合技術
- 引導學生發揮創作的的能力

### 三、教學時數

一單元分四節，每節 45 分鐘

### 四、教學特色

- 打破跳繩傳統的教學模式
- 跳繩加入花式的元素能有效提昇學生學習動機
- 注重培養學生的創意
- 著重學生個人能力的發揮
- 練習過程令課堂充滿歡樂的氣氛
- 花式跳繩創作能展現學生的個人風格及潮流文化

### 五、教學評量

學生課堂參與 40%、學生演示 60%(動作流暢 60%、音樂 10%、創意 30%)

### 六、教學難點


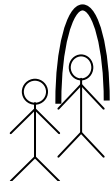
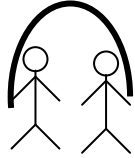
花式跳繩的技術講求空間感及協調性，特別是雙人同步花式更加講求合作性，稍一錯誤便功虧一簣，因此同學學習時必須專心一致，彼此多作溝通以了解動作的練習過程；跳繩時的位置走動、音樂節奏的配合、動作變化順序等等。

因此教學過程必須仔細分解動作、循序漸進、由單一動作到連貫動作，由固定技巧到自由創作，由發聲數拍子到跟隨音樂節奏。

## 【第二部份 教學活動】


### 第一課節

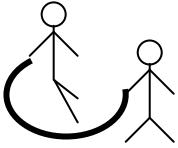
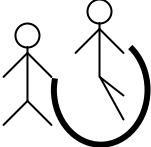
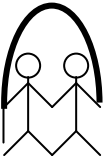
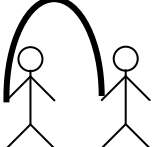
單元名稱	雙人花式跳繩	班 級	初三	人 數	36 人
課 節	第一節	時 間	45 分鐘		
場 地	約籃球場大小的空間				
教學工具	36 條 8~9 呎繩、音響				
單元目標	了解跳繩的歷史起源、對健康的價值及花式跳繩基本技巧				
認知：	瞭解跳繩能強化心肺功能、訓練肢體協調性				
技能：	掌握兩人一繩擺繩方法及節奏、朋友跳技巧				
情意：	培養對音樂的韻律感、培養對跳繩的興趣				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
介紹跳繩的功能	跳繩歷史起源及對心肺功能、協調性、肌肉力量訓練等的功能。	9	
熱身 <b>單側擺</b> 	1. 伸展操 10 項 2. 一人一繩速度跳 30 秒 4 次(音樂背景) 3. 兩人一繩單側迴旋擺繩練習與音樂節拍同步。	12	選擇音樂節拍明顯且不宜太快，(約 1 分鐘為 120~160Beat)
<b>朋友跳 A</b> 	兩人一組：一人持繩跳繩，另一人在同學正面方向入繩跳。	12	數拍子： 1；2；3；4 慢擺繩讓另一人入繩
<b>朋友跳 B</b> 	兩人並肩站立各拿繩一端同步跳繩	12	數預備拍子： 5、6、7、8； 1 拍時同步擺繩

## 第二課節

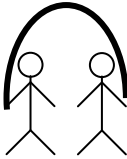
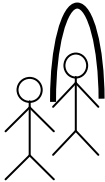
單元名稱	雙人花式跳繩	班 級	初三	人 數	36 人
課 節	第二節	時 間	45 分鐘		
場 地	約籃球場大小的空間				
教學工具	36 條 8~9 呎繩、音響				
單元目標	學習雙人跳繩技巧				
認知：	瞭解跳繩活動可以是個人項目，也可以是團體項目				
技能：	掌握交叉跳動作；掌握兩人一繩輪流跳及輪流交叉跳技巧				
情意：	培養學生能夠互相幫助、共同合作等精神				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
介紹跳繩的功能	講解個人跳時，速度節奏可隨個人而調整，但 2 人 1 繩必須在固定的節拍下兩人才可成功完成動作。	5	
熱身 交叉跳 	1. 伸展操 10 項 2. 一人一繩速度跳 30 秒 2 次(跟隨音樂節拍) 3. 一人一繩交叉跳 30 秒 2 次 4. 複習兩人一繩單側迴旋擺繩練習與音樂節拍同步 5. 複習朋友跳 A 及朋友跳 B	15	選擇音樂要節拍明顯且不宜太快，(約 1 分鐘為 120~160Beat) 讓兩人在固定相同的節拍下跳繩

<p style="text-align: center;"><b>輪換跳</b></p>    <p style="text-align: center;"><b>朋友跳B</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人面對面站立持一繩單側迴旋擺(站左邊者左手持繩，站右邊者右手持繩，其中一人向內轉身入繩；(影片 2-2、2-3)</li> <li>2. 出繩時持繩手擺往身體另一側；(影片 2-4)</li> <li>3. 輪換另一人入繩；(影片 2-5)</li> <li>4. 兩人同時入繩做朋友跳B (影片 2-6)</li> <li>5. 朋友輪換跳 (影片 2-7、2-8)</li> </ol>	20	<p>單側迴旋擺繩數 拍子： 1、2、3、4 慢擺繩， 甲入繩， 跳4拍； 甲出繩後 擺4拍空繩， 乙入繩；可不斷重複。</p>
<p style="text-align: center;"><b>輪換交叉跳</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 甲做輪流跳3次第4跳時加上交叉花式(甲跳第4次時擺繩手交叉擺腰另一側；乙把持繩一手交叉放在甲的另一側)</li> </ol>		<p>甲手放在內乙手放在交叉外。</p>

### 第三課節

單元名稱	雙人花式跳繩	班 級	初三	人 數	36 人
課 節	第三節		時 間	45 分鐘	
場 地	約籃球場大小的空間				
教學工具	36 條 8~9 呎繩、音響				
單元目標	學習跳繩花式創作				
認知：	瞭解花式跳繩的多變性				
技能：	掌握兩人一繩前後輪換跳技巧；掌握花式創作的原理				
情意：	了解溝通合作的重要性				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
花式創作	介紹跳繩花式的創作原理方法：1	5	影片
熱身  朋友跳 B	1. 伸展操 10 項 2. 一人一繩速度跳 30 秒 4 次(音樂背景) 3. 兩人一繩朋友跳 B 練習與音樂節拍同步	10	選擇音樂要節拍明顯且不宜太快；(約 1 分鐘為 120Beat)
<u>朋友跳 A 輪換擺繩跳</u>  朋友跳 A 輪換擺繩跳	1. 由朋友跳 B 轉換朋友跳 A 1) 朋友跳 B 時乙出繩後把繩交給甲，乙從前面入繩跳 3 拍後轉到甲後方跳繩 2) 乙從後取甲手上繩作擺繩者，轉由甲重複動作	5	數拍子：1；2；3；4 慢擺乙由甲前轉到甲後方跳繩
花式創作	1. 複習朋友跳 A、朋友跳 B、輪流跳、輪流交叉跳等 2. 重新組合排列花式順序 3. 介紹當加入新花式時以配合動作的流暢性及可行性為主體	5	
檢驗及評核方式	1. 流暢性 60% (必須完成教授的所有花式動作) 2. 創意 30%；花式創作每一動作加 10 分 (凡老師沒有教授的花式也視作自創花式動作) 3. 音樂 10%(配合花式動作最高加 10 分)	20	



### 第四課節

單元名稱	雙人花式跳繩	班 級	初三	人 數	36 人
課 節	第四節		時 間	45 分鐘	
場 地	約籃球場大小的空間				
教學工具	36 條 8~9 呎繩、音響				
單元目標	學習跳繩技巧的評審方法				
認知：	瞭解跳繩技巧的評審方式				
技能：	掌握兩人一繩朋友跳 A、朋友跳 B、輪換跳、交叉跳、朋友跳 A 輪換擺繩跳。				
情意：	成果分享、學習欣賞花式表演禮儀。				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
熱身	伸展操 10 項	5	
示範表演	請班上一隊學生出來演示整套花式動作，老師作總評，藉以引導及提升學生欣賞表演的技巧(從花式的流暢性、擺繩的形態、兩人的合作性、創意及動作與音樂的合拍性。)	5	
成果分享	1. 各隊學生分別出場演示 2. 學生擔任評審給予分數	35	

## 第三部份 參考資料

### 跳繩的歷史與起源

繩與我們的生活相當密切，早在古遠的時代，老祖宗們就拿它來記事，用它來捆紮收穫的農作物、搬運東西，或是驅使牛馬等家畜，是人類生活上重要的工具之一。

而繩子在孩子們眼中更是童年不可缺的童玩之一。他們利用繩子玩出來的遊戲，就叫跳繩。在古代，跳繩叫「跳百索」，這遊戲在我國起碼有一千五百年的歷史了。最早是孩子們在春節時興的一種遊戲，所謂「跳百索」，就是因為當繩飛轉時，可以幻成千百條，而顧名思義。

由於「跳百索」既有趣，又能眾人同樂，所以這項童玩一直被延傳下來。到了今天，孩童們玩這種遊戲，已不限於在元宵節，「跳百索」也改口叫跳繩了。今天的跳繩，大類而言，可分為「單人跳繩」與「多人跳繩」兩種，溯其歷史，單人跳繩早在南北朝時即已出現，多人跳繩則遲至明代始見記述。

### 跳繩運動與健康

1960年，兩位醫學權威 Paul Smith 及 Frank Prentup 大力宣揚跳繩，指出跳繩運動可以使人身體健康及得到快樂的訊息。隨著當時有氧運動的崛起，一時之間社會各界都注意到有氧運動對人體的好處。其後的多個研究顯示跳繩可大大減低心臟病形成的機會，於是跳繩運動便跟隨著人們追求健康人生的步伐穩步發展。因此跳繩是一項極佳的健體運動，它能有效地訓練個人敏捷的反應和耐力，是強身健體的好方法。跳繩可謂是「付出小，收益大」的運動，因為：

- 運動範圍小，無需租用場地。
- 器材只需一條繩、輕便衣服及一對適當的運動鞋。
- 運動量隨意，跳繩節拍快慢皆可，適合不同體能人士參與。
- 參與人數不限，可單獨一人及群體齊參與。
- 手、足、腦並用，容易加強身體四肢運動量及靈敏程度。
- 跳繩一下，猶如背負相等於個人體重之物件跳一下，有助增強個人的肌肉耐力和心肺功能。
- 運動量遍及全身，體態較易均勻發展，有助身心健康。
- 加速人體新陳代謝，增強血液運行，強化血管功能。

## 花式跳繩的種類

- 單人繩
- 雙人繩
- 時光隧道
- 大繩
- 十字繩
- 三角繩
- 交互繩

## 繩子的分類

- 繩的長度
- 單人繩：7尺-10尺
- 雙人繩：7尺-10尺
- 大繩：10尺-18尺
- 交互繩：10尺-16尺

種類	特點
綿繩	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 適合初學者</li> <li>➤ 繩速較慢</li> <li>➤ 較難表演多重動作</li> </ul>
膠繩(花式繩)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 繩速介乎於綿繩與速度繩之間</li> <li>➤ 適合單人花式</li> <li>➤ 不同質料的花式繩，擺速差別很大</li> <li>➤ 當失手打中身體時亦會頗疼痛</li> </ul>
拍子繩	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 擺繩觸地時發出的聲音較大</li> <li>➤ 跳繩者較易掌握動作的節拍</li> <li>➤ 繩本身有一定的重量，擺繩速度會受到限制</li> <li>➤ 打中頭部時會非常疼痛</li> </ul>
鋼線繩	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 速度快適合速度比賽</li> <li>➤ 跳繩者失手時可能會受傷</li> </ul>

## 參考網址

中華文化天地

[http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07\\_17.htm](http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/culturechinese/vod07html/vod07_17.htm)

香港教育城

[http://www.hkedcity.net/epaper/publish/epaper\\_more.phtml?news\\_id=86](http://www.hkedcity.net/epaper/publish/epaper_more.phtml?news_id=86)

台北市教育 e 週報

[http://enews.tp.edu.tw/paper\\_show.aspx?EDM=EPS20080321150830LQ7](http://enews.tp.edu.tw/paper_show.aspx?EDM=EPS20080321150830LQ7)

教材資源中心—國小體育科網站民俗體育跳繩網

[http://content.edu.tw/primary/gym/yl\\_bc/ropeskip/j.htm](http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/ropeskip/j.htm)

「跳繩強心」網站

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

苗栗縣教育資源網

<http://etoe.mlc.edu.tw/design/showit.jsp?signid=1459>