

2013/2014 學年教學設計獎勵計劃



花式跳繩操

參選編號：P085

學科名稱：體育

適合程度：小五至小六

一. 簡介

中國澳門跳繩協會於 2007 年 3 月成立，致力推廣跳繩運動，為更有效地推廣跳繩運動，2011 年 11 月成立中國澳門跳繩總會，為普及跳繩運動的發展該會定期舉辦教練班、裁判班、技術培訓班、並每年舉辦本地比賽及參加國際性賽事。

慶幸於 2010 年，我透個當時跳繩協會的推廣，參加了當年的跳繩教師班和初級教練班，令我對跳繩留下難以忘懷的印象，簡單的一條繩可有千變萬化的花式，還會透過音樂去演繹動作，對節奏感有很好的提高，而且每日鍛鍊對心肺功能的提升，十分顯著。

經過我學習後，感覺花式跳繩運動非常適合在本澳學校推廣，本澳大部份學校校園環境面積小，場地不標準，而跳繩運動不太受場地限制，在適當的空間裡，便可進行跳繩鍛鍊。

以及最近幾年，教育局與中國澳門跳繩總會，也有向各間學校推廣跳繩運動，和合辦全澳跳繩嘉年華的比賽，我校都有參與其中，比賽當中有一項集體跳繩項目，多個人組成跟隨音樂節奏利用跳繩跳出一系列的動作，十分像我們平時體育堂所鍛鍊的廣播體操，十分新穎且有觀賞性，有見其此，經過改良組成一套簡單花式跳繩操，首在課堂中教授，有望未來，推廣到全校。

目錄

簡介	1
目錄	2
教學進度表	3
一、教學目標	4
二、教學內容	4
三、設計創意及特色	4
四、教學難點	4
五、教學重點	5
六、教學評量	5
七、教學時數	5
八、試教評估	5
九、教學反思	5
教案	6
第一節	6
第二節	9
第三節	11
第四節	14
附錄	16
一、教學相片	16
二、參考文獻	18

教學進度表

課節	課題	課題內容	上課日期	課時
第一課節	認知單人繩的基本知識	1.握繩的方法 2.單人繩的種類 3.雙腳跳	1/4/2014	45MIN
第二課節	單人繩跳繩操的動作一	一.單人繩基本動作： 1. 單車步 2. 開合跳 3. 肯肯跳	8/4/2014	45MIN
第三課節	單人繩跳繩操的動作二	一.單人繩基本動作： 4. 滑雪跳 5. 前轉後轉前跳 6. 全轉跳	15/4//2014	45MIN
第四課節	跳繩操的結合	1.整套動作完成評核 2.自由組合動作演示	22/4/2014	45MIN

一、 教學目標：

- 1.讓學生對跳繩運動產生興趣，並認真學習。
- 2.加強肢體的協調性；增強身體的肌肉耐力和心肺功能。
- 3.培養學生勇於嘗試，不怕失敗的精神。
- 4.學會單人繩基本動作技巧。
- 5.運用自身的創作力，將以學會的跳繩動作自由組合出一套新的動作。

二、 教學內容：

- 1.認知跳繩的種類；單人繩比賽的種類。
- 2.單人跳繩基本動作：
 - 2.1.雙腳跳
 - 2.2.單車步
 - 2.3.開合跳
 - 2.4.肯肯跳
 - 2.5.滑雪跳
 - 2.6.前轉後後轉前跳
 - 2.7.全轉跳

三、 設計創意和特色

我校在體育課程中，跳繩鍛鍊一直都有作為體育課程內容之一，但只是基礎的體力培養。今次加入了花式跳繩的元素，有別於傳統的教學模式，花式跳繩動作加入，令學生趣味感增大，學習動機有所提高，跳繩的動作還可跟隨拍子或音樂節奏所跳動，培養學生的韻律感，而且花式跳繩運動很著重個人的自主創意，只要多於練習，隨時也能擁有自己的一套花式動作。

四、 教學難點

由於跳繩運動很講求身體手腳的協調性，學生個體差異不一，對初接觸的學生難免會產生一點的挫敗感。因此在教學方面，多進行與跳躍有關富趣味性的前置活動，或利用教師本身示範，將要教的動作組合快速完成，從而吸引學生學習的興趣，使學生更能積極地去完成動作。在練習時，先多進行無繩練習，讓學生有了一點的節奏感，再用繩去做動作，會較易掌握，並要留意學生之間間距，以免擺繩時發生意外。

五、 教學重點

1. 認知花式跳繩的種類
2. 學習花式跳繩個人花式的基本動作
3. 教導學生跳繩跟音樂/節奏的結合
4. 培養學生對跳繩的興趣

六、 教學評量

學生課堂參與 40%，學生考核 60%(動作質量 40%、音樂/節奏配合 20%)。

七、 教學時數

一單元，共四節，每節 45 分鐘。

八、 試教評估

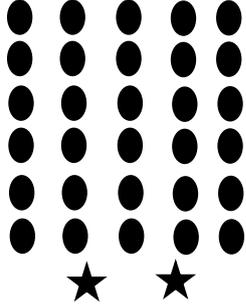
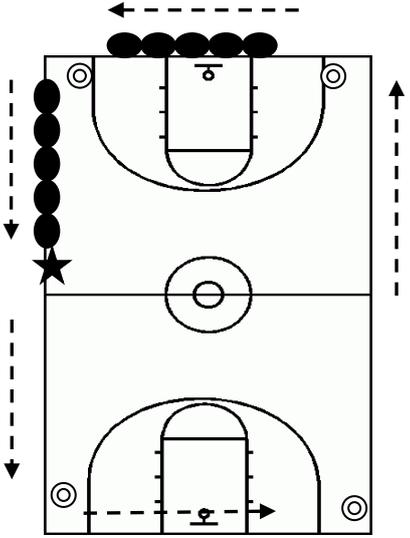
學生在練習跳繩時，初學者控制繩的節奏都較差，往往都以為要大力快速擺繩就能完成過繩動作，但這只會令繩先到，腳還未反應得跳起來就 ”卡 ” 繩，而且學生雙手控制繩擺動的力度不一致，導致繩的弧度不整，跳起來也常 ”卡 ” 繩；還有跳繩時眼睛注視的方向也很重要，很多同學對繩的感覺還不太好時，就是靠眼睛去注視繩的來勢，從而作出跳躍的判斷。

九、 教學反思

花式跳繩運動和很多的運動都是一樣，雖要有一定的基本功，學生學花式動作時才會容易掌握，教學時應由淺入深，可在三、四年級時及早進行一些基本動作的訓練，如在課堂上可多練雙腳跳或單車步，經過一年下來鍛鍊，對繩的感覺有所提高，學起動作時也會事半功倍；在教學過程中，難免部份學生會屢試屢敗，這時應讓他們放下跳繩，使用無繩練習和加入一些跳躍遊戲，如跳大繩，增添他們的成功感，從而提升學習興趣。經過一單元教學後，大部份學生都能掌握所學的動作，但都只是個體的掌握，要全體同學跟隨音樂整齊跳出所學的跳繩操，還需要一段時間的鍛鍊，至少要像廣播體操每課體育課都要進行，這樣整體性會很快有所提高。

教學教案

第一節

班級	小五至小六		場地器材	1. 學校操場 2. 塑膠飛碟 3. 33 條拍子繩	
人數	33	下學期 第 8 次課			
日期 時間	2014 年 4 月 8 日 2:00pm-2:45pm		教學目標	1) 學會正確握繩的方法 2) 學會選擇適合自己的繩 3) 學會前繩雙腳跳 4) 發展手腳的協調性 5) 培養學生身體的節奏感	
教材 內容	1. 握繩的方法 2. 單人繩的種類 3. 雙腳跳				
課程 簡介	教學內容、手段			組織	練習時間
準 備 部 份	<p>1. 在操場集隊，宣佈本課內容和任務以及注意事項。(圖 1)</p> <p>2. 準備活動：</p> <p>2.1 徒手體操：頸部運動 擴胸振肩運動 體轉運動 腹背運動 繞腕運動 前壓腿 側壓腿 膝關節 手腕踝關節 (圖 1)</p> <p>2.2 慢跑操場 4 圈(圖 2)</p> <p>2.3 要求 認真 整齊 動作幅度要大。</p>			<p>圖 1. </p> <p>圖 2 </p>	10'

基
本
部
份

1 講解跳繩基本動作和要領

選擇繩的方法：

- 一.雙腳合併、踩繩中央
- 二.雙手握繩柄向身體腹部靠近，繩的末端介於肚臍及肋骨底部為合適。

跳繩的種類：

利用實物示範(拍子繩、膠繩、綱絲繩)。

- 1.1 教法：教師講解示範，啟發誘導，糾正錯誤鼓勵練習，體驗動作，個別輔導
- 1.2 示範:老師做正面的示範
- 1.3 教學組織: 將學生分成 8 行，每行 4-5 人，運用口令，讓學生在足夠的間距。(如圖 3)
- 1.4 要求:要求學生精神飽滿，專心聆聽。

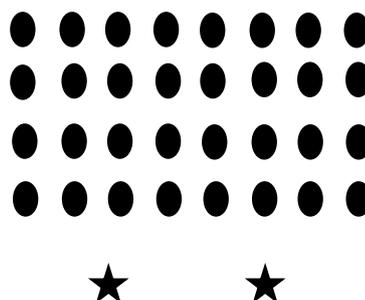


圖 3

10'

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，輕舉前足部，兩腿垂直騰空跳躍，落地時腳跟盡量不落地。挺胸，勿抬肩，必要時可口鼻交互呼吸。

- 2.1 教法：教師講解示範，啟發誘導，糾正錯誤鼓勵練習，體驗動作，個別輔導。
- 2.2 示範:正面示範和側面示範
- 2.3 教學組織：將學生分成 4 行，每行 8 人，學生聽老師哨聲作原地 30 秒雙腳跳。(圖 4)
- 2.4 要求:學生與學生站立位置要有一定距離，繩子不能觸碰到學生，不可用全腳或腳跟落地，繩的速度應由慢到快，切勿過急。

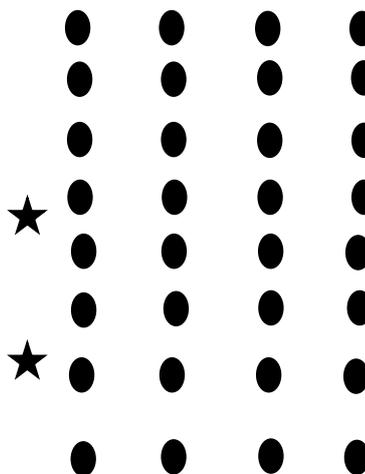


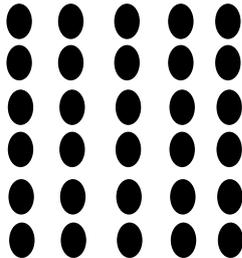
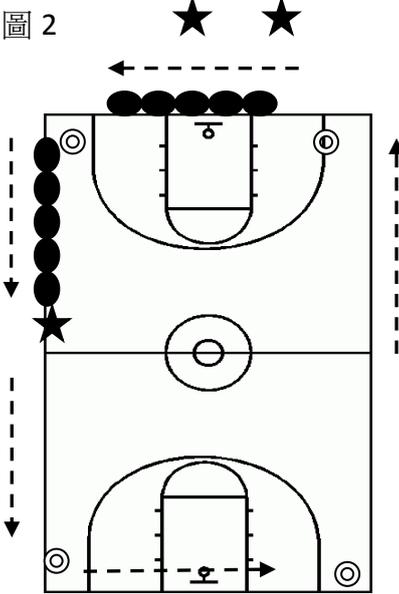
圖 4

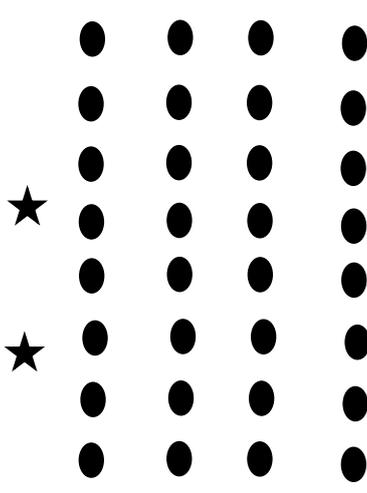
20'

<p>結束部份</p>	<p>1.整理放鬆、積極休息。 2. 本課小結 2.1教法:1.學生互相交流，暢談感受,教師適當點評，表揚和鼓勵。 3. 簡介下節課內容 4. 收拾器材、組織同學有順序地返回教室下課。</p>		<p>5'</p>
-------------	--	--	-----------

◎ = 飛碟，● = 學生，★ = 老師，-----> = 行走路線

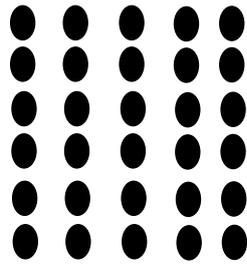
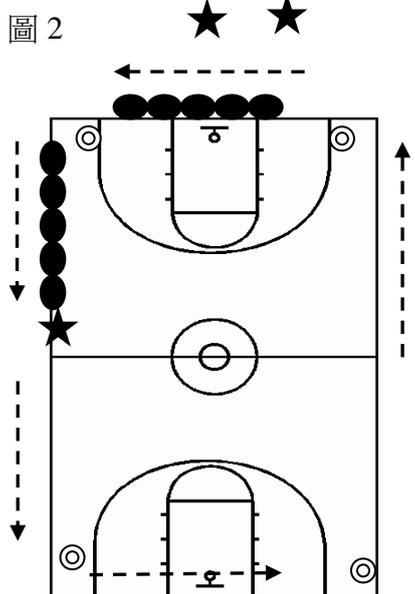
第二節課

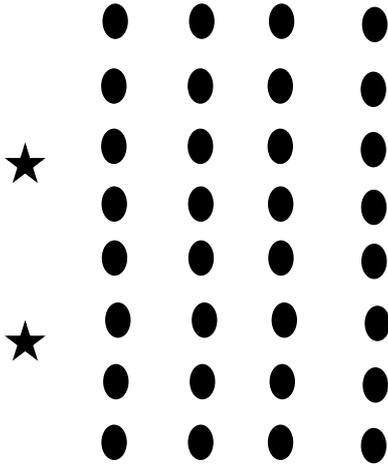
班級	小五至小六		場地器材	1. 學校操場 2. 塑膠飛碟 3. 33 條拍子繩	
人數	33	下學期 第 9 次課			
日期 時間	2014 年 4 月 8 日 2:00pm-2:45pm		教學目標	1) 學會三種腳步花式的動作 2) 發展手腳的協調性 3) 培養學生對跳繩的興趣, 身體的節奏感	
教材 內容	單人繩個人花式 1. 單車步 2. 開合跳 3. 肯肯跳				
課程 簡介	教學內容、手段			組織	練習時間
準 備 部 份	<p>1. 在操場集隊, 宣佈本課內容和任務以及注意事項。(圖 1)</p> <p>2. 準備活動:</p> <p>2.1 徒手體操: 頸部運動 擴胸振肩運動 體轉運動 腹背運動 繞腕運動 前壓腿 側壓腿 膝關節 手腕踝關節 (圖 1)</p> <p>2.2 慢跑操場 4 圈(圖 2)</p> <p>2.3 要求 認真 整齊 動作幅度要大。</p>			<p>圖 1. </p> <p>圖 2 </p>	10'

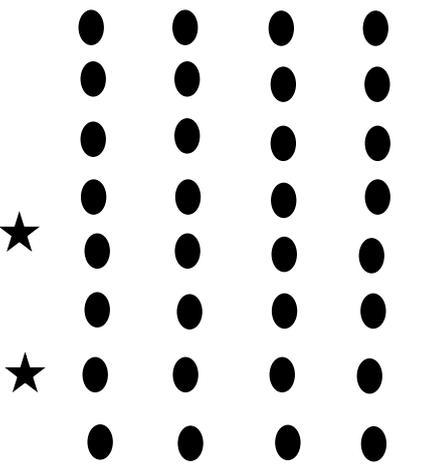
<p>基本部份</p>	<p>1 講解三個跳繩腳步花式的動作和要領 單車步的方法： 單車步即左右腳輪流交替落地過繩，手部基本動作不變，腳部以大腿用力向上抬膝，小腿自然放鬆下垂,腳掌離地約10-15cm，以腳前掌著地。身體重心稍向前傾。 開合跳：以雙腳跳為基礎，過繩一下後，落地時雙腳分開與肩同寬，腳步一開一合跳4次完成一個8拍。 肯肯跳：左腳抬膝約90 度後雙腳著地，左腳伸直向前抬約45度後雙腳著地(換另一腳，做4拍)</p> <p>1.1 教法：教師講解示範，分組練習，比較動作糾正錯誤鼓勵練習，個別輔導。</p> <p>1.2 示範:老師做正面的示範，優秀學生示範和個別動作錯誤的學生示範。</p> <p>1.3 教學組織: 將學生分成 4 橫行，每行 8 人，運用口令，讓學生在足夠的距。(如圖 3)</p> <p>1.4 要求:要求學生積極練習，先分開完成每個花式，再組合三個一次完成。</p>	 <p style="text-align: center;">圖 3</p>	<p>30'</p>
<p>結束部份</p>	<p>1.整理放鬆、積極休息。 2. 本課小結 2.1教法:學生互相交流，暢談感受, 教師適當點評，表揚和鼓勵。 3. 簡介下節課內容 4. 收拾器材、組織同學有順序地返回教室下課。</p>		<p>5'</p>

◎ = 飛碟，● = 學生，★ = 老師 - - - - -> = 行走路線

第三節課

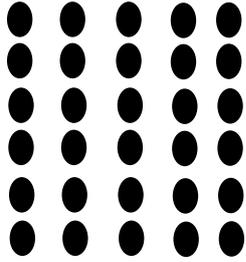
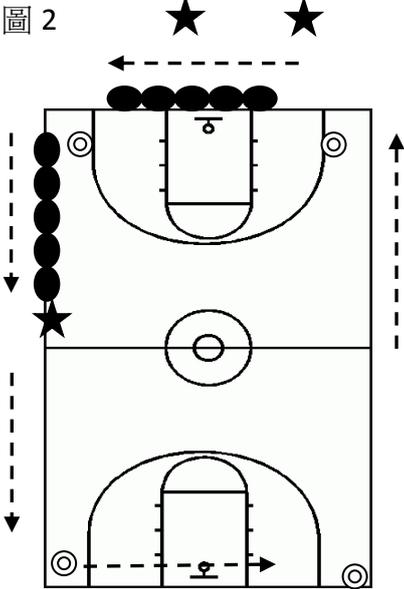
班級	小五至小六		場地器材	1. 學校操場 2. 塑膠飛碟 3. 33 條拍子繩	
人數	33	下學期 第 10 次課			
日期 時間	2014 年 4 月 15 日 2:00pm-2:45pm		教學目標	1) 了解多個個人花式跳繩動作 2) 學會三種腳步花式的動作 3) 發展手腳的協調性 4) 培養學生對跳繩的興趣、音樂與韻律感	
教材 內容	單人繩個人花式 1. 滑雪跳 2. 前轉後轉前跳 3. 全轉跳				
課程 簡介	教學內容、手段			組織	練習時間
準 備 部 份	<p>1.在操場集隊，宣佈本課內容和任務以及注意事項。(圖 1)</p> <p>2.準備活動：</p> <p>2.1 徒手體操：頸部運動 擴胸振肩運動 體轉運動 腹背運動 繞腕運動 前壓腿 側壓腿 膝關節 手腕踝關節 (圖 1)</p> <p>2.2 慢跑操場 4 圈(圖 2)</p> <p>2.3 要求 認真 整齊 動作幅度要大。</p>			<p>圖 1. </p> <p>圖 2 </p>	10'

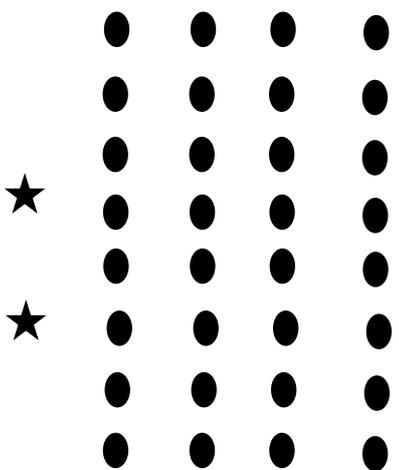
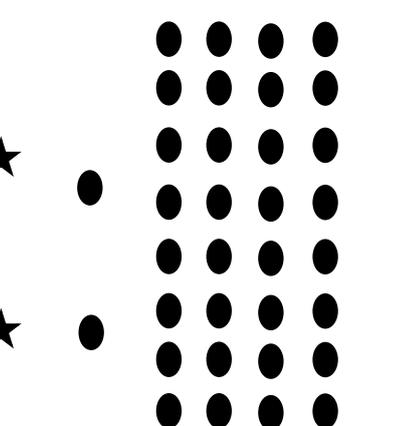
復 習 部 份	<p>1 復習上一堂三個腳步花式動作(單車步、開合跳和肯肯跳),</p> <p>1.1 教法:教師示範,分組練習,個別輔導。</p> <p>1.2 示範:老師做正面的示範,優秀學生示範和個別動作錯誤的學生示範。</p> <p>1.3 教學組織: 將學生分成 8 行,每行 4-5 人,運用口令,讓學生在足夠的間距。(如圖 3)</p> <p>1.4 要求:要求學生積極練習,跟隨老師的拍子,先分開完成每個花式,再組合三個一次完成。</p>	 <p>圖 3</p>	10'
------------------	---	---	-----

<p>基本部份</p>	<p>1. 講解三個跳繩腳步花式的動作和要領</p> <p>滑雪跳的方法： 雙腳保持緊緊貼在一起(雙腳跳方法)，然後左一次右一次跳動。</p> <p>前轉后后轉前跳的方法： 當跳雙腳跳掌握節奏後，向左或右的方向空擺繩180度轉，然後跳後繩，后轉前，後繩跳過繩後，慢慢將繩向前擺，眼睛望著繩的方向，再180度由後繩變回前繩跳。</p> <p>全轉跳的方法： 當跳雙腳跳掌握節奏後，向左或右的方向空擺繩360度轉，眼睛望著繩，然後前跳。</p> <p>1.1 教法：教師講解示範法，答問法，分組練習法，個別輔導。</p> <p>1.2 示範：老師做正面的示範，優秀學生示範和個別動作錯誤的學生示範。</p> <p>1.3 教學組織：將學生分成4橫行，每行8人，運用口令，讓學生在足夠的間距。(如圖4)</p> <p>1.4 要求：要求學生積極練習，跟隨老師的拍子，然後自己數拍子，每個動作最少完成一個八拍，先分開完成每個花式，再組合三個一次完成。</p>	 <p style="text-align: center;">圖 4</p>	<p>20'</p>
<p>結束部份</p>	<p>1.整理放鬆、積極休息。</p> <p>2. 本課小結</p> <p>2.1教法:學生互相交流，暢談感受, 教師適當點評，表揚和鼓勵。</p> <p>3. 簡介下節課內容</p> <p>4. 收拾器材、組織同學有順序地返回教室下課。</p>		<p>5'</p>

◎ = 飛碟，● = 學生，★ = 老師，-----➔ = 行走路線

第四節課

班級	小五至小六		場地器材	1. 學校操場 2. 塑膠飛碟 3. 33 條拍子繩	
人數	33	下學期 第 11 次課			
日期時間	2014 年 4 月 22 日 2:00pm-2:45pm		教學目標	1) 培養學生對跳繩的興趣、音樂與韻律感 2) 能做出一套花式動作 3) 能從所學的跳繩動作中，自由組合一套新的動作，培養學生發揮創作的意念 4) 培養學生勇於嘗試，不怕失敗的精神	
教材內容	1. 整套動作評核 2. 自由組合動作演示				
課程簡介	教學內容、手段			組織	練習時間
準備部份	<p>1.在操場集隊，宣佈本課內容和任務以及注意事項。(圖 1)</p> <p>2.準備活動：</p> <p>2.1 徒手體操：頸部運動 擴胸振肩運動 體轉運動 腹背運動 繞腕運動 前壓腿 側壓腿 膝關節 手腕踝關節 (圖 1)</p> <p>2.2 慢跑操場 4 圈(圖 2)</p> <p>2.3 要求：認真整齊動作幅度要大。</p>			<p>圖 1. </p> <p>圖 2 </p>	10'

<p>基本部份</p>	<p>1 復習所學的 7 個花式,形成一套跳繩操。</p> <p>一.自由組合所學的花式動作練習</p> <p>1.1 教法:教師講解示範,分組練習,比較動作糾正錯誤鼓勵練習,個別輔導。</p> <p>1.2 示範:老師做正面的示範,學生示範。</p> <p>1.3 教學組織: 將學生分成 4 橫行,每行 8 人,運用口令,讓學生在足夠的距。(如圖 3)</p> <p>1.4 要求:要求學生積極練習,先分開完成每個花式,再組合所有動作一次完成,要求兩拍跳一下,節奏較慢。</p> <p>2. 整套跳繩操考核</p> <p>2.1 講解考核要求</p> <p>2.2 示範: 正面示範考核的動作</p> <p>2.3 教學組織: 學生按四列橫隊坐好,每次兩名學生在老師面前考核。(圖 4)</p> <p>2.4 要求:學生盡量放鬆跳,數出拍子,有節奏地演繹;未考核的同學保持安靜,並留意同學做的動作。</p>	 <p style="text-align: center;">圖 3</p>  <p style="text-align: center;">圖 4</p>	<p>10'</p> <p>20'</p>
<p>結束部份</p>	<p>1.整理放鬆、積極休息。</p> <p>2. 本課小結</p> <p>2.1教法:.學生互相交流,暢談感受,教師適當點評,表揚考核認真的同學和鼓勵上進。</p> <p>3. 收拾器材、組織同學有順序地返回教室下課。</p>		<p>5'</p>

◎ = 飛碟, ● = 學生, ★ = 老師, -----> = 行走路線

附錄

一、教學相片



跳繩種類



熱身運動 1



熱身運動 2



練習雙腳跳



雙人示範



練習

二、參考文獻

石井藤邵郎（2001）。跳繩教室。台北市：聯廣圖書

參考網站

<http://www.youtube.com/watch?v=LJEXvE3iFS8> 跳繩教學示範

<http://www.yces.chc.edu.tw/good03.htm> 跳繩教室.聯廣圖書公司發行.石井藤吉郎原著

<http://www.jumprope.org.hk/f05.htm> 跳繩強心網站

<http://www.hkrsa.com> 中國香港跳繩總會