

「發展活躍及健康的小學校園」 工作坊

北角循道學校

體育科主任 陳偉昌老師
體育科教師 何珮琳老師



學校簡介



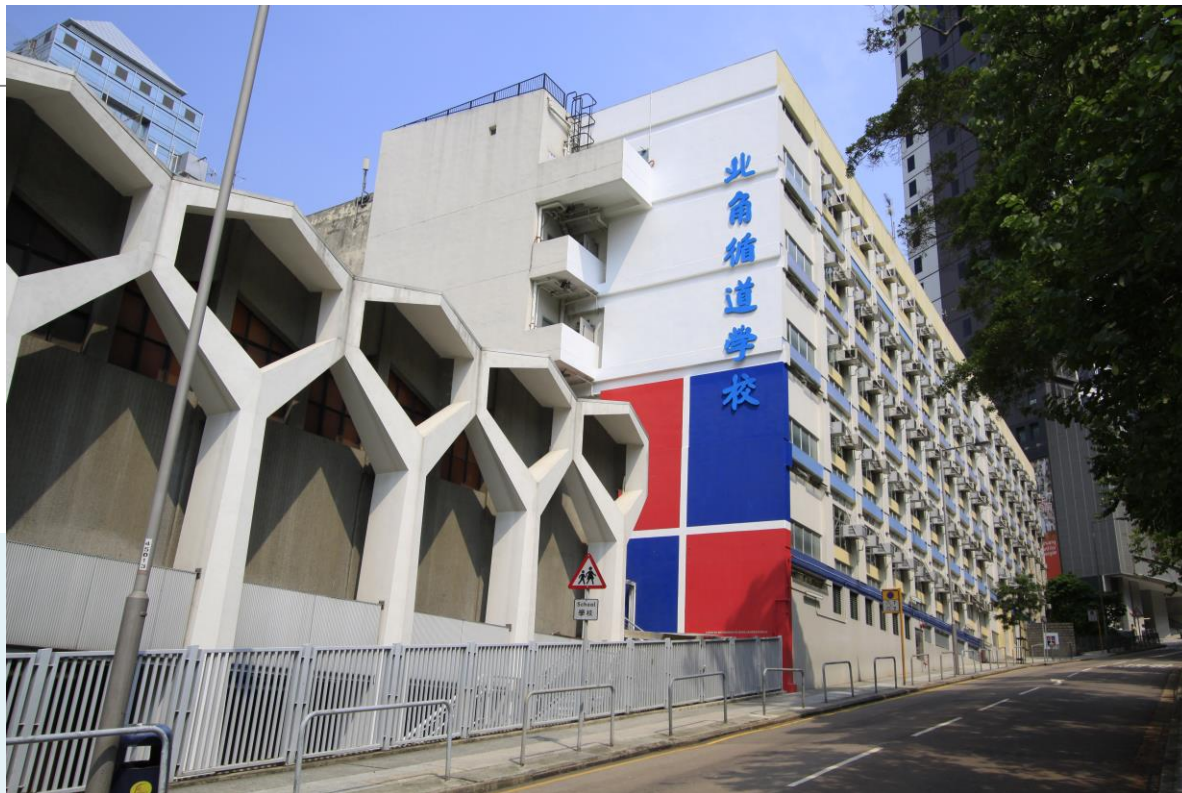
創校年份：1964

班級結構：24班

體育老師：6人

全校人數：約650人（男女校）

體育課（一星期2節，每節35分鐘）



主要體育設施



困難與機遇



課程發展重點



跳繩強心 → 優質教育基金



拔尖 ← 跳繩校隊

培訓具潛質的學生 ← 跳繩興趣班

全校參與模式 ← 繩神大賽
校本跳繩課程

小四跳繩單元：課堂安排

教學目標：

雙人花式（朋友跳、橫排跳）及多人花式（時光隧道）

課時：

共四節（每節35分鐘，共140分鐘）

所需用具：

拍子繩（學生自備）、獎勵卡、自我檢示表（共五張）

教學步驟：

重溫個人花式—>跳大繩—>正向朋友跳
—>背向朋友跳—>橫排跳—>時光隧道

課堂設計理念及延伸活動

- 提升學生運動量（課內、外）
 - 養成恆常運動的習慣，改善體適能及促進身心健康
- 打破舊有體育課模式
→ 給予較具體的目標和獎勵
→ 運用小工具（延伸自學、興趣）



_____的繩神挑戰卡

我希望能做到_____

朋友跳(正)

朋友跳(背)

橫排跳

時光隧道



繩神自學區



朋友跳
(正向及背向)



多練習!你都做得到!

注意拍檔的節奏、擺繩和過繩的動作

橫排跳



出入繩的節奏



重溫個人花式



跳大繩

- ✓ 留意別人擺繩的節奏
- ✓ 雙足離地的高度
- ✓ 以腳前掌落地

🎯 我能連續跳_____下



橫排跳

- ✓ 兩人用「外手」擺繩
- ✓ 與拍檔保持並肩距離
- ✓ 跟拍檔一起數節奏，同步起跳和擺繩

🎯 我能連續跳_____下

正向朋友跳

- ✓ 跟著拍檔擺繩的節奏
- ✓ 保持穩定距離原地跳
- ✓ 不要曲腳/前後跳

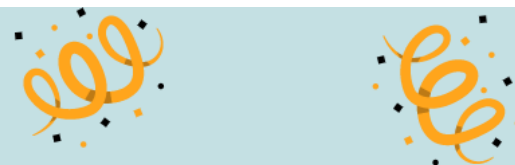
🎯 我能連續跳_____下

- ✓ 跟拍檔一起數節奏
- ✓ 保持穩定距離原地跳
- ✓ 不要曲腳/前後跳

💡 提醒你！
先掌握正向跳，然後練習背向跳！

🎯 我能連續跳_____下

背向朋友跳



- ✓ 擺繩者要橫向跳
- ✓ 擺繩時注意速度，繩能「包住」拍檔
- ✓ 準備時留意擺繩節奏，穩定跳的位置

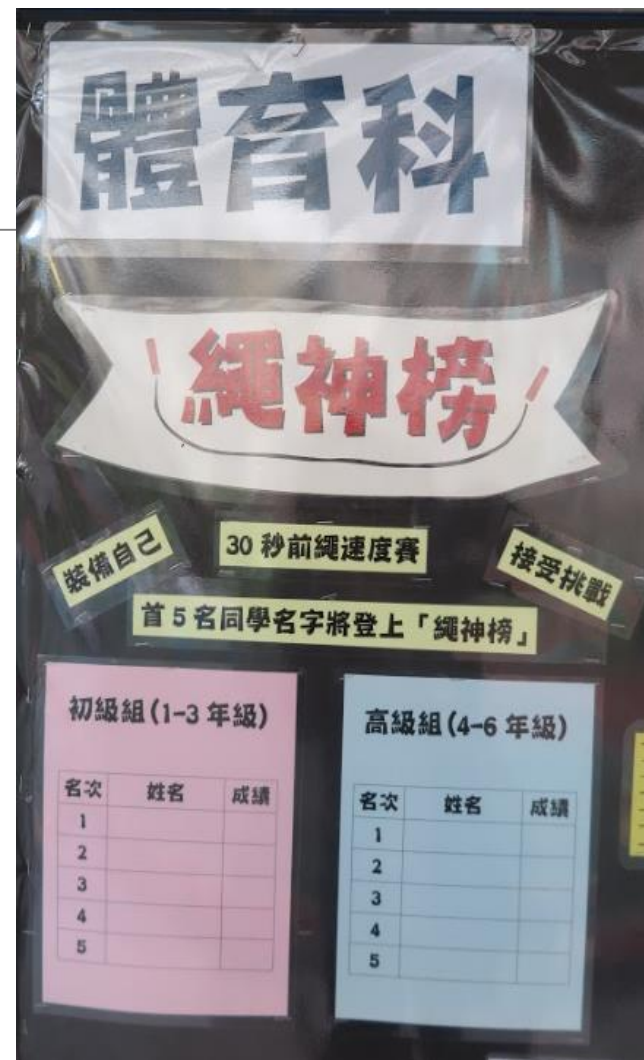
🎯 我能跟_____人一起完成

時光隧道





跳繩能力技術認證		
當你成功挑戰一種花式後，可找家長簽署「認證」一欄，看看你最後能否全部過關。		
單人花式		
招式	名稱	技術認證（家長簽署）
1	前交叉跳	
2	開合跳	
3	單車跳	
4	肯肯跳	
5	滑雪跳	
6	側擺開跳	
7	二重跳	
8	敬禮跳	
9	後交叉跳	
10	跨下一式	



單元教學流程

	第一節 (正向朋友跳)	第二節 (背向朋友跳)	第三節 (橫排跳)	第四節 (時光隧道)
引入活動	重溫個人花式	跳躍小遊戲		
技能發展	跳大繩 ->正向朋友跳	正向朋友跳 ->背向朋友跳	各樣的朋友跳 ->橫排跳	橫排跳 ->時光隧道
應用活動	介紹獎勵卡 ->開始挑戰	為學生訂立目標，讓他們練習及挑戰		
整理活動	提醒學生善用資源延伸、自學及練習			

反思及難處



學習態度的轉變
小工具能喚起學生興趣



用具擺放、空間安排
教學步驟及要點
照顧學習差異