

2019/20 年度 發展活躍及健康校園計劃 單元教案

學校：北角循道學校

單元：跳繩—雙人花式

級別：四年級

人數：A 班 33 人;B、C、D 班 22 人

總教節：4，每節 35 分鐘

用具：大繩兩條、個人繩 33 條、獎勵卡(共三款)、自我檢視表

延伸活動：透過掃瞄獎勵卡上的二維碼，學習動作要點，學生可按能力挑戰不同動作

鼓勵方式：表現出色的學生會在壁報板上的「繩神榜」作表揚

學生已有知識 / 技能 / 態度：有基本個人繩經驗，能擺繩及連續跳，對基本個人花式有初步接觸

單元目標	體育技能	學生能 1. 掌握雙人花式（朋友跳、橫排跳） 2. 掌握多人花式（時光隧道）
	健康及體適能	學生能 1. 於課外時間進行延伸及自學，培養恆常運動習慣及健康體魄
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 主動協助並提示同儕動作要點，幫助有需要的同學 2. 為自己定下目標，追求自我進步 3. 接受同儕意見，改進自己的表現和能力，同時欣賞別人
	安全知識及實踐	學生能 1. 注意活動空間及方向的運用
	活動知識	學生能 1. 認識花式跳繩(朋友跳、橫排跳及時光隧道)的動作要點
	審美能力	學生能 1. 欣賞同儕的節奏和動作

課節 重點	第一節 重溫已有技能、朋友跳	第二節 朋友跳(正向及背向)	第三節 橫排跳、時光隧道	第四節 時光隧道
<p>引入活動 及 技能發展</p>	<p><u>分組彈跳豆</u> 學生在操場按老師指定動作(如雙足跳、單足跳、開合跳、滑雪跳等)隨意移動，當聽到哨子聲後按老師指定人數分組。未能及時完成的，進行三下「星星跳」。</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>教授朋友跳</u> 老師與學生示範朋友跳及講解動作重點： 二人保持距離，輕輕以同一節奏跳起，以免撞到對方。二人一組練習，老師就學生表現拆解動作補充。如：只在旁擺繩、擺繩者負責數拍子。</p>	<p><u>分組彈跳豆</u> 學生在操場按老師指定動作(如雙足跳、單足跳、開合跳、滑雪跳等)隨意移動，當聽到哨子聲後按老師指定人數分組。未能及時完成的，進行三下「星星跳」。</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>跟進獎勵計劃及教授背向朋友跳</u> 老師提問學生自學進度，透過提問重溫朋友跳動作要點。老師講解背向朋友跳動作重點，然後讓學生自由練習正向或背向朋友跳。</p>	<p><u>糖痴彈跳豆</u> 學生二人一組，散落在操場不同地方，並肩以相同節奏跳。老師挑選數五至六位學生做「糖」，「糖」要以雙足跳移動入組，此時另一位同學則要成為「糖」。</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>跟進獎勵計劃及教授橫排跳</u> 老師提問學生自學進度，透過提問重溫朋友跳(正向及背向)動作要點。老師講解及示範橫排跳，然後讓學生練習。期間老師可補蓋上一課節的印章。</p>	<p><u>糖痴彈跳豆</u> 學生二人一組，散落在操場不同地方，並肩以相同節奏跳。老師挑選數五至六位學生做「糖」，「糖」要以雙足跳移動入組，此時另一位同學則要成為「糖」。</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>跟進獎勵計劃及教授時光隧道</u> 老師提問學生自學進度，透過提問重溫橫排跳動作要點。老師講解及示範時光隧道，然後讓學生練習。期間老師可補蓋上一課節的印章。</p>

課節 重點	第一節 重溫已有技能、朋友跳	第二節 朋友跳(正向及背向)	第三節 橫排跳、時光隧道	第四節 時光隧道
<p style="text-align: center;">技能發展 及 分組活動</p>	<p>講解獎勵計劃</p> <p>計劃為時四節課，學生每人獲發一張獎勵卡。學生分組按個人能力自選目標（或老師協助設目標）練習。如能達到目標，可獲蓋印一個，並挑戰更高目標或化作小老師協助其他同學。如儲齊四個印則可登上繩神榜。</p> <p>老師安排繩隊學生到第二區跳大繩。其餘學生先在第一區重溫已知花式。能連續跳十五下或以上，並展示兩個個人花式者，可轉到第二區跳大繩。</p> <p>當過半數學生能掌握跳大繩後，老師會安排學生挑戰本堂目標。（如連續朋友跳十下）</p>	<p>跟進獎勵計劃</p> <p>上節課已獲取印章（一）的同學可自設目標練習背向朋友跳，老師可鼓勵能力較高者嘗試移動或出、入繩。而上一節課未獲蓋印的同學亦可於此時向老師展示練習成果，老師補蓋印。</p> <p>本節課預期大部分學能連續展示朋友跳（背向）八下，成功者可獲蓋印。（目標可就學生整體表現調整，或老師入組協助擺繩，以照顧學習差異。）</p>	<p>橫排跳動作要點</p> <p>老師將動作分拆示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人以外手擺繩，一人先站於繩內，數拍子一同擺繩，連續跳五下，輪流練習 2. 二人並肩而立，二人以外手擺繩，擺繩時注意繩柄向地，二人保持並肩距離（鼓勵學生一同數拍子） <p>學生自由練習，老師就學生表現入組及補充。</p> <p>當過半數學生能掌握橫排跳後，老師會講解及示範時光隧道，並安排部分學生練習。老師按學生表現作回饋及蓋印。</p> <p>本節課預期大部分學生能連續展示橫排跳五下，成功可獲蓋印。（可調整）</p>	<p>時光隧道動作要點</p> <p>老師將動作分拆示範：</p> <p>擺繩者數拍子及原地跳繩，非擺繩者按拍子原地跳。當二人拍子同步後，擺繩者可嘗試橫跳以完成二人時光隧道。如有困難，可面對面以減低難度。建議兩組能完成動作的小組合併，以練習四人時光隧道。</p> <p>學生自由練習，老師就學生表現入組及補充。</p> <p>本節課預期大部分學能連續展示二人時光隧道，成功者可獲蓋印。（可調整）</p> <p>不論學生是否已獲取全數四個印章，讓全班挑戰組成人數最多的時光隧道。</p>

課節 重點	第一節 重溫已有技能、朋友跳	第二節 朋友跳(正向及背向)	第三節 橫排跳、時光隧道	第四節 時光隧道
整理及延伸	<p><u>整理用具</u> 指導學生收拾繩</p> <p><u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點。</p> <p><u>延伸</u> 提示學生於課後按獎勵卡指示練習</p>	<p><u>整理用具</u> 指導學生收拾繩</p> <p><u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點。</p> <p><u>延伸</u> 提示學生於課後按獎勵卡指示練習</p>	<p><u>整理用具</u> 指導學生收拾繩</p> <p><u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點。</p> <p><u>延伸</u> 提示學生於課後按獎勵卡指示練習</p>	<p><u>整理用具</u> 指導學生收拾繩</p> <p><u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點。</p> <p><u>延伸</u> 提示學生於課後按獎勵卡指示練習</p>