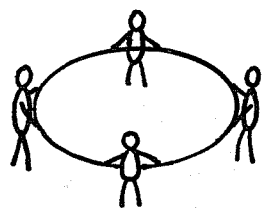
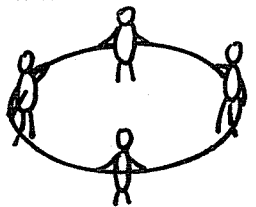

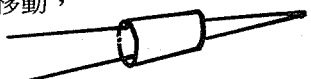


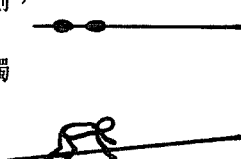

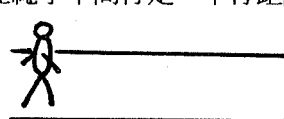

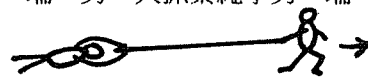



39-48

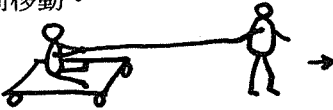
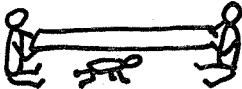
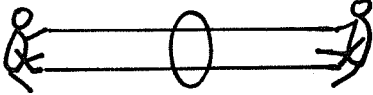
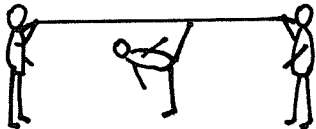
跳繩圈遊戲教學活動設計——裡裡外外

器材名稱	跳 繩	編 號	C-1
單元名稱	一、裡 裡 外 外	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一增進兒童空間及方向性的概念。 二增進兒童手眼協調的能力。 三培養團結合作的態度。	教 學 資 源	繩 子 中空的筒子
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 繩子打結連成一個大圓形，小朋友面向圓心，雙手拉著繩子站在繩外。</p> <p>(1)全體將繩子向左邊移動。 (2)全體將繩子向右邊移動。 (3)全體將繩子舉高，再放低。 (4)圓中央放一張椅子或其他東西，令小朋友把繩子舉到相同的高度。</p> 			
<p>2. 繩子打結連成一個大圓形，小朋友面向圓內，雙手拉著繩子站在繩內。</p> <p>(1)全體將繩子向左邊移動。 (2)全體將繩子向右邊移動。 (3)放鬆身體，斜靠著繩子，向順時鐘或反時鐘方向走。</p> 			
<p>3. 繩子由兩頭中空的筒子中穿過去，由二人各執繩子一端，一端舉高，另一端放低，使筒子由高處往低處移動。</p> 			
<p>4. 繩子對摺後由中空的筒子中穿過，由二人各執繩子一端，一人將繩子拉開，使筒子向另一端移動，換邊操作並觀察移動的情形。</p> 			
<p>5. 手持繩子一端放在地上，以腕力抖動繩子，使繩子成大波、小波、縱波和橫波等波浪變化。</p> 			
<p>6. 二人或數人一組共同時持繩走或跑。</p> 			
備註：			

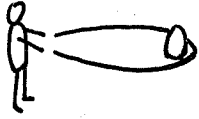
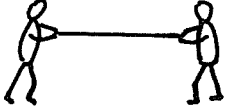
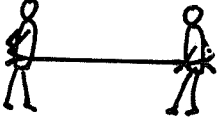
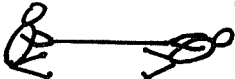

跳繩圈遊戲教學活動設計——感覺世界

器材名稱	跳 繩	編 號	C-2
單元名稱	二 感 覺 世 界	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童手眼足協調的能力及注意力 二增進兒童空間概念及兩側性的認知。 三增進兒童動作的敏捷性，肌肉運動的協調能力及持久力。 四增進兒童團結精神和人際溝通的能力 五增進兒童的身體意識。	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
1. 繩子拉直放在地上，讓兒童沿著繩子前進、後退或橫步。 (1) 以雙腳踏著繩子來回走，或跑或跳。 (2) 以雙腳配一隻手，分別在繩子的兩側，不碰觸到繩子做爬行的動作。 (3) 以雙腳雙手置於繩子的兩側，不碰觸到繩子，像小狗一樣行走。			
2. 繩子擺成 S 形、曲線、雙曲線及各種形狀，讓兒童沿著繩子做前進、後退或橫步。亦可打赤腳用腳尖、腳跟步行於其上。			
3. 將兩繩子平行放在地上，讓兒童在繩子中間行走，平行距離可以依需要漸漸調窄。			
4. 將繩子一端固定在地上，另一端由一人拿著，並將繩子抖動，抖動的速度由慢而快，讓兒童用腳去踩抖動的繩子前進。			
5. 一人俯臥，雙手抓著繩子之一端，另一人抓緊繩子另一端，往前拖著走。			
6. 二人各執繩子一端，置於身體腰部或肩上，讓兒童用右手或左手抓著繩子，沿著繩子走或跑。			
備註：			

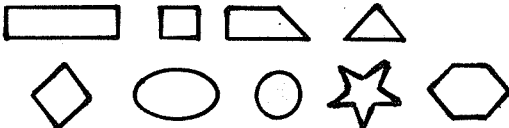
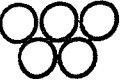


跳繩圈遊戲教學活動設計——雙雙對對

器材名稱	跳 繩	編 號	C-3
單元名稱	三 雙 雙 對 對	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童手眼足協調的能力。 二增進兒童空間概念及兩側性的認知。 三增進兒童動作的敏捷性，肌肉運動的協調能力及持久力。 四增進兒童團結精神和人際溝通的能力 五增進兒童的身體意識。	教 學 資 源	繩 子 呼拉圈 滑 板
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
1. 一人坐在滑板上，手拉繩子之一端，另一人拉著繩子的另一端往前走或跑，帶動滑板往前移動。 			
2. 兩人面對面坐著各拉繩子之一端並且拉緊，使繩子高度與肩同高，讓兒童從繩子下面做匍匐、四肢爬動或鴨子走路，不能碰到繩子。 (1) 將繩子逐漸放低，由頭、頸、胸、腰到膝。 (2) 方法同，但將繩子上下搖動。 			
3. 呼拉圈掛在兩條繩子中間，繩子兩端由兩人拉著，讓兒童穿過架起的呼拉圈。 			
4. 二人蹲或站著各拉繩子之一端，放在肩膀上，讓兒童用腳去踢繩子，可左右腳交替踢。 			
備註：			



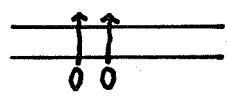
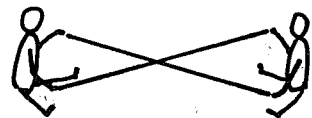
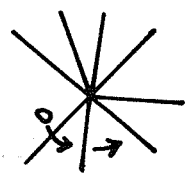
跳繩圈遊戲教學活動設計——雙雙對對

器材名稱	跳 繩	編 號	C-4
單元名稱	四 比 比 看	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	<p>一促進兒童手眼足協調的能力。</p> <p>二增進兒童空間概念。</p> <p>三增進兒童動作的敏捷性，肌肉運動的協調能力及持久力。</p> <p>四增進兒童人際溝通的能力。</p> <p>五增進兒童的身體意識。</p>	教 學 資 源	<p>繩 子</p> <p>圓形或方形物體</p>
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 雙手拉繩子兩端，套住物體，往回拉，看誰拉得快。</p> 			
<p>2. 兩人各執繩子的一端，做拔河比賽，看誰站得穩。</p> 			
<p>3. 兩人相對站立，各執繩子之一端，半繞著腰，利用手及腰力拉緊或放鬆，使對方重心不穩而移動。</p> 			
<p>4. 兩人相對而坐，各執繩子之一端，一人躺下，另一人則坐起，彼此輪流，互相牽引。</p> 			
<p>5. 準備各式大小繩圈，讓兒童由頭部套穿，然後由腳下取出。</p> 			
備註：			





跳繩圈遊戲教學活動設計——創意大賽

器材名稱	跳 繩	編 號	C-5
單元名稱	五 創 意 大 賽	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童手眼協調的能力。 二促進兒童空間的認知發展。 三促進兒童創造能力及操作能力的發展。	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容			評 量
			通過 (+)
<p>1. 用繩子排下列的圖形，讓兒童各自用繩子圍成各種圖形後，使兒童在繩子上邊走邊說出名稱。</p> <p>(1) 幾何圖形：</p> <p>(2) 阿拉伯數字：1、2、3、4、5…等。</p> <p>(3) 國字（筆畫少的）：王、木、土…等。</p> <p>(4) 英文字母：A、B、C、D…等。</p> <p>(5) 其他標幟或象徵性圖形。</p> <p>2. 讓兒童全體或分組，用有色或無色之長短、粗細的繩子，造出自己所喜歡的圖形後，讓他們發表圖形的名稱。</p> <p>3. 結（解）繩結：如平結、蝴蝶結…等。</p> <p>4. 兒童坐在地上，兩腳前伸，將繩子繞過腳底，雙手緊拉繩子站起來。</p>			
備註：			




跳繩圈遊戲教學活動設計——跳來跳去

器材名稱	跳 繩	編 號	C-6
單元名稱	六 跳 來 跳 去	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童的敏捷性、肌肉運動的協調能力、持久力及兩側性的發展。 二促進手眼、眼足協調的能力。 三促進空間、時間的認知發展。 四培育跳躍能力。	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
1. 將繩子放在地上，兒童單腳或雙腳從繩子的一邊跳向另一邊 (1)併腿跳。 (2)單腳跳單腳落。 (3)側身橫跳。 			
2. 繩子放在地上，成波浪形，讓兒童用雙腳或單腳跳波浪（即跳過來跳過去）。 			
3. 兩條繩子平行放在地上，讓兒童用單腳或雙腳跳過去，兩條繩子的距離可逐漸加寬。 (1)併腿跳。 (2)單腳跳單腳落。 			
4. 二人雙手拉繩子交叉成右圖，讓兒童由兩條繩子中間跳過去，不可碰到繩子。 (1)併腿跳。 (2)跨跳。 			
5. 數條繩子排成放射狀，讓兒童用單腳或雙腳，朝順（反）時鐘方向連續跳過每一條繩子，以不踩到繩子為原則。 (1)併腿跳。 (2)跨跳。 			
備註：			

跳繩圈遊戲教學活動設計——足下風光

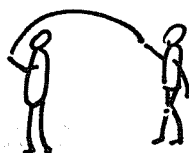
器材名稱	跳 繩	編 號	C-7
單元名稱	七 足 下 風 光	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	<p>一促進兒童肌肉運動的協調能力，動作的敏捷性及持久力。</p> <p>二促進手眼足協調能力的發展。</p> <p>三增進空間、時間概念的認知發展。</p> <p>四促進韻律感、平衡感及精確動作的能力。</p>	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容			評 量
			通過 (+) 不通過 (-)
<p>1. 單手拿繩子並甩動繩子，使繩子</p> <p>(1) 在頭上向左（右）繞圈。</p> <p>(2) 在身體兩側做順（反）時鐘方向繞圈。</p> <p>(3) 組合(1)(2)的方式加以變化。</p> 			
<p>2. 單手拿繩子並在高處甩動繩子，當繩子繞圈時，身體跟著跳起來，跳的次數可視情況而定。</p> 			
<p>3. 二人坐在地上拉著繩子之一端向左右如搖籃般搖動讓兒童由繩子上跳躍繩子。</p> <p>(1) 站在繩子中央跟著擺動的繩子做跳過來跳過去的跳越動作。</p> <p>(2) 由外面跳進去中央跳幾下以後再跳出去。</p> <p>熟練後可和著歌聲跳。</p> 			
<p>4. 二人拉著繩子兩端向上下做波動，讓兒童由繩子上跳過去。連續動作</p> <p>(1) 站在裡面跟著繩子做跳過來、跳過去的跳越動作。</p> <p>(2) 由外面跳進去跳幾下以後再跳出去。</p> 			
備註：			

跳繩圈遊戲教學活動設計——彎腰跳躍




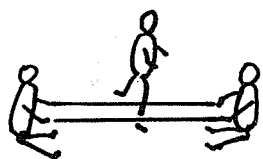
器材名稱	跳 繩	編 號	C-8
單元名稱	八 彎 腰 跳 躍	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	<p>一促進兒童肌肉運動協調能力，動作的敏捷性及持久力。</p> <p>二促進手眼足協調能力的發展。</p> <p>三增進空間、時間概念的認知發展。</p> <p>四促進韻律感、平衡感及精確動作的能力。</p> <p>五培育臂力和腕力。</p>	教 學 資 源	繩 子 重 物
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 單手拿繩子之一端，身體向前彎，甩動繩子，使繩子向順（反）時鐘方向在腳底下繞圈，雙腳由繩子上跳過。</p> <p>(1) 單腳或雙腳自用自跳。</p> <p>(2) 一人或數人並排站立，同時單腳或雙腳一起跳。</p> 			
<p>2. 繩子一端綁在腳上，另一端綁著重物，用腳將繩子甩動繞圈，另一隻腳跳過擺動的繩子。</p> 			
<p>3. 每人各拿一條繩子，單手用繩子套住放在前方的物體，往回拉，看誰移動的距離最大。</p> <p>開始時，繩子一邊可綁重物，待熟練後拆掉重物，直接做套物的動作。</p> 			
備註：			

跳繩圈遊戲教學活動設計——自得其樂

器材名稱	跳 繩	編 號	C-9
單元名稱	九 自 得 其 樂	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童手眼足協調能力的發展。 二促進兒童團結合作的精神。 三增進兒童精確動作及操作的能力。	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容			評 量
			通過 (+)
<p>1. 一人站著雙手各拿著繩子的一端。</p> <p>(1) 由前往後甩動繞圈，繩子中央觸地，兒童適時跳越過擺動的繩子。</p> <p>① 原地單人單腳跳。</p> <p>② 原地單人雙腳跳。</p> <p>③ 單人跑跳。</p> <p>(2) 雙手在前面交叉，向後甩動繞圈。</p> <p>① 原地單人單腳跳。</p> <p>② 原地單人雙腳跳。</p> <p>③ 單人跨跳。</p> <p>(3) 雙手由後往前甩動繞圈。</p> <p>① 原地單人單腳跳。</p> <p>② 原地單人雙腳跳。</p> <p>熟練後，可配合鼓聲改變速度。</p>			
<p>2. 二人站著各拿繩子的一邊，其中一人負責甩繩子，另一人跳</p> <p>(1) 繩子由前往後甩。</p> <p>(2) 繩子由後往前甩。</p>			
備註：			



跳繩圈遊戲教學活動設計——同舟共濟

器材名稱	跳 繩	編 號	C-10
單元名稱	十 同 舟 共 濟	設計者	陳 玉 英
教 學 目 標	一促進兒童手眼足協調能力的發展。 二增進兒童團結合作的精神。 三增進兒童精確動作及操作的能力。 四增加兒童人際溝通的機會和溝通能力的發展。	教 學 資 源	繩 子
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 二人各拿繩子的一邊，甩動繩子繞圈，繩子中央觸地，兒童適時跳越擺動的繩子。</p> <p>(1) 一人站在中間跟著繩子跳。</p> <p>(2) 二人或數人站在中間跟著繩子一起跳。</p> <p>(3) 一人由外面跑進去跳。</p> <p>(4) 二人或數人由外面跑進去一起跳</p> 			
<p>2. 二人並肩攜手各拿繩子的一邊，由前往後甩動繩子繞圈，繩子中央觸地兩人都在繩內一起跳。</p> 			
<p>3. 一人雙手各拿著繩子的一端，繩子由前往後繞圈，繩子中央觸地。</p> <p>(1) 一人由前面跑進去一起跳。</p> <p>(2) 一人由後面跑進去一起跳。</p> <p>(3) 二人分別由前面和後面跑進去一起跳。</p> 			
<p>4. 兩人相對而坐，各拿兩條繩子之一邊，口中喊著「一、二」同時將兩條繩子合併在一起，在中間跳的人就把腳分開，喊「三四」的時候，將繩子放在左右兩邊，在中間跳的人就把雙腳合併著跳，不要碰到繩子，連續跳數次後換人跳。</p> 			
備註：			