



創意教案-花式創意跳繩



台北胡適國小

全校人數929人

教案提供:林家宜老師

目的

- 1.對跳繩各種跳法有興趣,依個人能力自訂目標,並在友愛氣氛中主動學習。
- 2.體會各種跳繩的節奏或韻律感,體會團體學習的興趣。

由來

想要在園遊會自設遊戲關卡,學生都有學花式跳繩,所以利用綜合課分組設計關卡並實際操作,期使跳繩的趣味能融入遊戲,吸引學生接觸。

人數

- 1.闖關者
3人為一組
- 2.關主及助理
一關約3-4人

教具

- 1.短跳繩*2
- 2.長跳繩*1
- 3.關卡海報*3
- 4.題目卡*3
- 5.碼錶*1
- 6.過關獎卡數十張

規則

- 1.3人為一組,各分配進行一關的闖關活動
- 2.以成功闖關數多者隊伍獲勝



圖一 跑步跳夠快

關卡說明板

- (1)20秒內完成40下跑步跳。
- (2)左右腳交換步



圖二 猜拳判輸贏

關卡說明板

- (1)挑戰者與關主同時進大繩搖籃跳,助理喊「剪刀石頭布」,雙方猜拳。
- (2)三戰兩勝制



圖三 口唸手協調

關卡說明板

- (1)挑戰者前交叉跳,同時順暢的說出海報上的繞口令。
- (2)念錯或手腳停頓即失敗