



創意教案 陀螺與跳繩的決戰

宜蘭二城國小 全校人數320人

教案提供：黃賜福 校長

目的

鼓勵學生利用每天第二節下課30分鐘的時間，透過趣味化遊戲設計，導引學生進行跳繩運動。

創意由來

學校為讓學生不沉迷於3C產品，透過童玩教學，導引學生培養健康娛樂，經教師討論後，決定以「童玩結合運動」進行課程設計，融入體育課程中，讓學生透過「陀螺結合跳繩」，達到體育署希望學生每週在校運動150分鐘之目標。

適合人數

活動至少2人1組，多人進行時，可分數組同時進行。

場地需求

可供跳繩及陀螺活動同時進行之場地即可。

器材需求

- a.跳繩每人一條。
- b.陀螺每人一個。

規則說明

以兩人競賽為例。

- a.兩人先猜拳，勝利者(甲)玩陀螺遊戲，輸的人(乙)進行跳繩運動。
- b.(甲)喊開始，同時打陀螺，(乙)則進行跳繩運動，直到陀螺停止運轉為止。
- c.結束後再重複進行猜拳，反覆操作。

備註

競賽變化

- a.猜拳方式可改為黑白配、腳猜拳、數字拳等方式進行。
- b.跳繩方式可選擇下列3種方式

雙腳跳：兩膝微彎，用腳尖蹬地起跳躍，至最高點時，兩膝完全伸直的跳法。
單腳跳：用單腳作連續跳的方法。以二跳一迴旋或一跳一迴旋作練習。
跑步跳：在原地作跑步的跳法，是跳繩的基本跳法之一。

注意事項

- a.學生若有特殊疾病或體能較差者，不宜做長時間或高難度跳繩活動，做慢速跳繩尤佳。
- b.飯前飯後一小時內，不適合做跳繩活動，以免影響腸胃消化功能。