

單元名稱：全方位動動樂(改編自康軒版2上健體第6單元全方位動動樂第3課跳出活力)

一、課程設計理念說明：

本教學活動中，先讓學生探索不同的單腳、雙腳跳躍方式，再應用於跳繩的腳步變化，學習展現自信，做出最好的跳繩動作。接著，藉由簡單的跳繩遊戲讓學童活動全身肌肉及關節，讓學生知道跳繩運動可以有不同的操作方式，讓學生樂於參與跳繩活動。

二、教學單元設計

領域科目		健康與體育		設計者	郁繼文
實施年級		二年級		總節數	共 1 節
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		1.引導學童由觀察、模仿他人動作中，認識跳繩運動的基本動作。 2.學童經由跳繩遊戲體驗中，選擇適合自己的跳繩活動，開發身體的潛能。	
領綱學習重點		(1)學習表現 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
(2)學習內容 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		(3)學習目標 1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀看同學的跳繩表演。 3.用不同的腳步變化，表現雙腳(單腳)跳繩。 4.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。			
議題	無				
教具	無				

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>第一節：跳出活力</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)熱身活動：熱身操、伸展操、跑步。</p>	5 分	能認真參與熱身活

教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>二、主要內容/活動</p> <p>(一)開繩運動：雙腳踩一踩</p> <p>1. 練習跳繩的預備動作：手持繩的位置在肚臍至胸前，迅速將繩由身後甩至前面並用腳踩住停繩。</p> <p>(二)雙腳跳跳練功坊</p> <p>1. 練習各種雙腳跳方式：原地跳、前後跳、左右跳。每跳10下後休息，可慢慢增加次數。</p> <p>2. 提醒學生雙腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，注意跳躍節奏。</p> <p>(三)雙腳跳過繩</p> <p>1. 練習雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看。</p> <p>2. 練習原地連續跳10下、前後連續跳10下、左右跳10下。</p> <p>3. 無法連續跳的學生，指導跳繩動作，鼓勵次數1次1次往上加。</p> <p>(四)單腳跳過繩</p> <p>1. 練習單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看。</p> <p>2. 練習左腳連續跳10下、右腳連續跳10下、左右腳交換跳10下。</p> <p>3. 無法連續跳的學生，指導跳繩動作，鼓勵次數1次1次往上加。</p> <p>(五)跳繩大考驗</p> <p>1. 分組完成老師出的跳繩挑戰題目。</p> <p>三、總結活動/評量</p> <p>(一)大家一起來跳繩：</p> <p>1. 練習跳過團體跳繩。</p> <p>2. 指導學生注意跳繩擺動的方向和跳過的時機。</p>		<p>5分</p> <p>5分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p> <p>5分</p>	<p>動。</p> <p>能模仿老師示範，做出開繩動作。</p> <p>能模仿老師示範，做出各種雙腳跳動作。</p> <p>能說出雙腳跳動作使用的肢體部位。</p> <p>能模仿老師示範，做出跳繩動作。</p> <p>能模仿老師示範，做出單腳跳繩動作。</p> <p>能做出跳繩停繩和各種跳繩動作。</p> <p>能掌握跳繩時機，跳過團體跳繩。</p>
評量	<p>認知：能說出跳繩動作的注意重點。</p> <p>情意：與同學一起進行跳繩遊戲。</p> <p>技能：能模仿老師示範，做出跳繩動作。</p> <p>行為：能自行練習跳繩動作。</p>		

公開授課情形

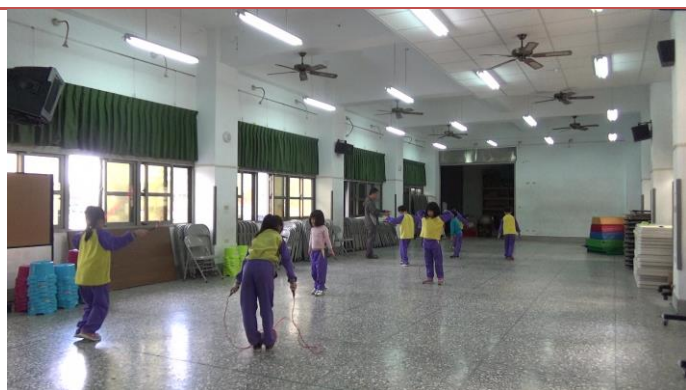
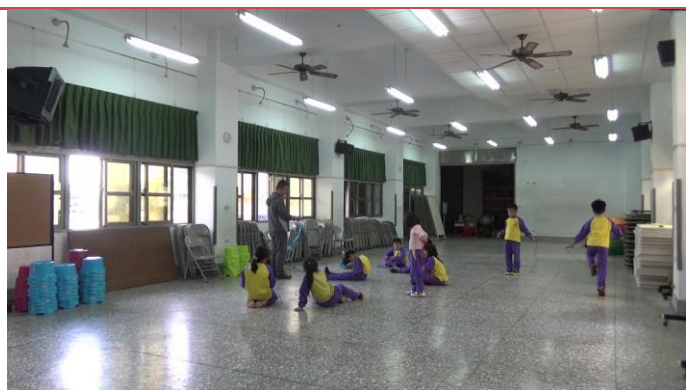


表 1、教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

回饋人員	洪孟聰	任教年級	2	任教領域/ 科目	生活
授課教師	郁繼文	任教年級	2	任教領域/ 科目	健體
備課社群(選填)	-	教學單元		跳出活力	
觀察前會談 (備課)日期及時間	109年12月22日 08:00至08:20		地點	社區閱讀中心 視聽教學教室	
預定入班教學觀察/公開 授課日期及時間	109年12月24日 11:10至12:00		地點	綜合教室	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀看同學的跳繩表演。 3. 用不同的腳步變化，表現雙腳(單腳)跳繩。 4. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。 <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生已利用過跳繩進行跳繩動作或遊戲。 2. 部分學生由於肌肉發展和心智成熟度，無法操作跳繩的動作。 					

三、教師教學預定流程與策略：

- 1.引起動機：熱身活動、熱身操、伸展操、跑步。
- 2.發展活動：分段教學法。開繩運動→雙腳跳→雙腳跳過繩→單腳跳→單腳跳過繩。
- 3.總結活動：全部教學法。練習團體跳繩。

四、學生學習策略或方法：

1. 注意力策略：用眼睛觀察老師示範動作，比較和自己的動作有何不同。
2. 反覆分段練習策略：由簡單到困難，漸進練習各種跳繩動作。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

- 1.提問發表：利用提問方式引導學生說出跳繩動作的注意重點。
- 2.實作評量：做出老師示範的各種原地跳或跳繩的動作。

六、觀察工具(可複選)：

- 表 2-1、觀察紀錄表 表 2-2、軼事紀錄表
- 表 2-3、語言流動量化分析表 表 2-4、在工作中量化分析表
- 表 2-5、教師移動量化分析表
- 表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表
- 其他：_____

七、回饋會談預定日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期及時間：109 年 12 月 25 日 8：40 至 9：00

地點：社區閱讀中心視聽教學教室

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員	洪孟聰	任教年級	2	任教領域/科目	生活
授課教師	郁繼文	任教年級	2	任教領域/科目	健體
教學單元	跳出活力	教學節次	共 1 節		
教學觀察/公開授課日期及時間	109 年 12 月 24 日 11:10 至 12:00	地點	綜合教室		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		評量 (請勾選)	
		優良	滿意	待成長	
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		✓		
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	1. 開始進行熱身運動，讓學生身體進入學習的準備狀態。熱身運動(肢體伸展、跑步)和進行的主要學習活動(跳)較無直接的關係。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	2. 將跳繩動作進行分解，進行分段教學。例如先示範甩繩動作，然後讓學生練習。接著依次進行雙腳跳、雙腳跳過繩、單腳跳、單腳跳過繩等動作示範與學生自主練習。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	3. 講解、示範完動作後，能讓學生自己練習。例如：示範講解完開繩運動後，讓學生散開自主練習開繩、踩繩的動作。			
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	4. 學生練習完動作，集合學生，會再口頭提醒注意事項。例如：練習開繩動作後，提醒學生注意安全，跳繩不要打到其他同學。			
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。			✓	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1. 親自示範跳繩動作，並在學生自主練習時進行個別動作指導。例如：示範完雙腳跳			

A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	過繩動作後，學生在練習時，提醒學生開始跳繩預備動作：手要放在胸前；不要把手放在肩膀後面。			
A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	2.利用體育動作的分段學習策略讓學生了解跳繩的動作。例如：先練習跳繩的預備動作、再接著練習如何雙腳跳過繩。 3.除了示範動作外，個別指導學生跳繩動作。例如：學生自主練習甩繩、踩繩動作時，走到7號同學前指導動作並作示範。有2位同學爬到跳箱上老師沒有制止。			
A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		✓		
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1.利用實作評量檢視學習成果。例如：分組讓學生表演跳繩動作。			
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	2.學生自主練習完後，集合學生說明跳繩預備動作和踩繩的注意事項。			
A-4-3 根據評量結果，調整教學。	3.8號、9號、10號同學無法連續跳繩，鼓勵他們只要能一次一次跳過繩即可。			
A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)	A-4-4.未呈現。			

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	洪孟聰	任教年級	2	任教領域/科目	生活
授課教師	郁繼文	任教年級	2	任教領域/科目	健體
教學單元	跳出活力	教學節次	共 1 節		
回饋會談日期及時間	109 年 12 月 25 日 8:40 至 9:00	地點	社區閱讀中心 視聽教學教室		

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師教學行為：活動內容設計充實能讓學生參與學習。從熱身活動、主要活動、綜合活動依序完成，教學流程順暢。學生有影響上課活動的行為，能立即指正學生。
2. 學生學習表現：學生能認真進行熱身活動。跳繩學習活動也能注意聽老師講解並自己練習。

二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 有 2 位學生爬到跳箱上玩而郁老師沒有發現，可能是在專心指導其他學生。建議可以用分組學習的方式，讓學生彼此督促學習。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫）：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A-3	<input type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處	1. 請教校內資深教師如何精進。 2. 於教師社群時提出討論，獲得建議。	洪孟聰	110.1.15

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準之指標或檢核重點，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。

3. 內容概要說明請簡述，例如：

(1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。

(2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。

4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

1.教學內容準備充分且課程設計有結構條理。郁老師能親自示範動作且能一對一指導學生，讓每個學生都能有參與活動，參與學習的機會。