



彰化縣花壇國小一年級 健體領域 教學活動設計-跳繩

單元名稱 跳繩不難	教案設計者 體育教師	教材來源 自編	教學日期 一年級上學期	教學時間 40 分鐘
授課年級：國小一年級			本單元共 240 分鐘，本節課為第四堂	
教學目標	認知： 能知道個人跳繩的動作要領為 1 繩落地為起跳的瞬間 2 跳躍需輕輕躍起			
	情意 能觀摩同學並給予回饋			
	技能 能做出個人跳繩的動作			
先備經驗	1 在本節課前學生已具備跳躍的技能，並了解繩子與人之間互動空間的關係 2.指導學生如何依照個人身高調整跳繩最適合的長度。			
教材分析	藉由個人跳繩的動作培養學生的身體協調性及肌肉控制能力			
能力指標	3-1-1 表現基本的全身性身體活動 3-1-2 表現使用運動設備的能力 3-1-3 表現操作運動器材的能力 3-1-4 表現整合性的運動能力 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動能力或技術			
時間	課程活動	教學目標		使用器材
10	準備活動 1 問號集合點名 2 安全事項宣導 3 預告本節課內容 4 熱身及加強重點熱身	90%的同學可以做出伸展的熱身動作		
20	發展活動 1 個人原地前跳繩複習 2 講解腳步動作 3 腳步動作練習 4 腳步搭配跳繩動作練習	90%的同學可以做出原地向上跳繩的基本動作 90%的同學可以說出腳步動作的要領 90%的同學可以操作腳步動作練習 90%的同學可以做出腳步搭配跳繩動作的練習		自備跳繩
10	綜合活動 1 表現優良同學示範及回饋 2 複習本堂課重點 3 交代回家要做練習 4 預告下週課程 5 提醒衛生清潔及喝水習慣	90%的同學可以觀摩同學並給予同學回饋		



教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：汪麗花 任教年級：一年甲班 任教領域/科目：健康與體育/體育

回饋人員：蘇珍慧 任教年級：一年級(導師)

備課社群：汪麗花 蘇珍慧

教學單元：跳繩(共計 6 節 240 分)、

教學節次：共 6 節，本次教學為第 4 節

回饋會談日期：111 年 12 月 23 日(五)9 時 20 分 地點：班級教室

請依據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)角色扮演，激發學生興趣，大都能主動學習。

(2)體育的各技巧分階段與步驟反覆練習，說明簡潔扼要，增進學生理解。

(3)學與玩結合，並培養學生紀律，使學習效率加倍，大部分都能樂於學習。

二、教與學待調整或改變之處（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）：

除了在每週短短兩節體育課可以練習之外，需要學生利用下課或回家多練習跳繩技巧，練習時間多的學生進步神速，練習時間少的跳繩能力較落後，需要導師與家長大力的協助，才會更進步。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

成長指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、重新試驗教學、其他：請文字敘述)	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A2 A3 A4	111 學年度 健康與體育教學 -教師專業學習社群	校本課程 內容修定	社群成員	111/12/23

四、回饋人員的學習與收穫：

一年級教學內容主要以體育遊戲為主，並將所要學的技能融入到遊戲中，有利於培養學生的各項素質和能力，各項運動技巧可以化繁為簡，用簡單的口令提示，複雜的動作也會變得更容易學習，而重複的練習就會讓學生進步。低年級的小朋友都喜歡表揚與獎勵，包括口頭表揚，發貼紙獎勵……等，要善用各項教學技巧，學生有成就感也會願意接受挑戰喜歡上體育課。

議課與觀課相片剪輯



議課: 111/12/23, 8:30~40, 地點: 教室

議課: 討論學生個別身心狀況與注意事項



公開授課: 111/12/23, 8:40~9:20, 點: 操場

暖身操: 腰部伸展操-腰部繞環以及左右手擺動



暖身操一定要認真做避免進行任何體育活動而受傷



指導學生跳繩的重點：

1. 依照個人身高調整最適合的跳繩長度, 過長要調整, 不用減短, 長高可以再調整。

指導學生跳繩的重點：

2. 向上跳不是向前跳，連續擺動手腕與全身。



每次上課做分組測驗：從10秒、20秒、30秒、...60秒、逐次增加秒數，檢驗每週是否進步



分組示範，請學生觀察動作是否正確，動作錯誤的同學，提出如何修正的建議。



全班一起跳：確認學生的跳繩是否有跟上大家的進度，也找出較落後的學生個別指導。