

單元名稱：《 跳繩我最棒》

一、教學設計理念說明：

建立學生基本的運動常識，並注意運動安全，了解運動對身體健康的益處。跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者	林昱岑
實施年級		一年級		總節數	第 1 節，共 6 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	
	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A2. 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		1. 引導學生從生活經驗以及體驗活動的遊戲中思考跑步時遇到障礙的問題有那些，並探究出透過身體活動方式改變的解決方法。 2. 引導學生與同學建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調與及服務等團隊合作。	
(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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
(2)學習內容 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		(3) (請列舉本單元的學習/教學目標，兼顧認知、技能、情意等面向) 學習目標： 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 3. 與同伴互相配合跳躍過繩。 4. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間練習跳繩。			

議題 融入	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人權利		
教具 設備	橡皮筋繩(長繩)、跳繩、標盤、電工膠帶		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第一節 一、課前準備 (一)學生：一人準備一條跳繩 (二)教師：數條長繩(橡皮筋繩) 二、暖身活動 (一)操場 1 圈、暖身操 (二)利用熱身活動帶入跳躍的動作，如雙腳跳、單腳、交叉跳等，讓學生熟悉跳躍。 三、主要內容 / 活動 (一) 利用活動空間，將數條橡皮筋繩布置固定在平坦的地面上，學生 5~6 人一組，教師示範五組動作，每組動作讓各組學生輪流練習 30~50 秒。 - 動作一：(預備姿勢，線會置於雙腳中間，不能踩到線。)雙腳打開，前後跳。 - 動作二：雙腳併攏，在線的兩側，左右跳。 - 動作三：雙腳併攏，站在線的平行側，往前往後跳。 - 動作四：雙腳跨線，原地交叉跳。 - 動作五：一左一右單腳，原地交互跳。		12 分	
(二) 地面甩繩練習 - 每位學生用自己的跳繩，走到老師指定的位置，繩子對折並蹲下持繩，將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；反覆練習，讓小朋友先學習控制跳繩。 - 兩人一組，一人蹲下持繩一人跳，持繩的小朋友將跳繩緊貼地面靜止不動，另一位學生面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 四、總結活動/評量 - 適合室外或室內的活動，只要有足夠的空間、地面平坦並保持空氣流通。活動時，注意前後是否有其他同學或障礙物，以確保活動安全。 - 熟悉控制跳繩擺盪的要領需要利用時間多加練習。		10 分	老師隨時提醒注意安全，每位學生保持適當距離，不做危險動作。

3.剛開始學跳繩時容易絆繩，鼓勵學生課後多練習，以掌握跳繩擺盪的節奏。			
評 量	1. 能做出跳躍過繩的動作 2. 認真參與各項學習活動，並與同學互相合作		
教材來源	康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元五		

彰化縣海埔國小教學社群共備

觀察前會談紀錄表

教學者代號：林昱岑 任教年級：一年級 任教科目：體育

課程主題：跳繩我最棒 觀察者：張嘉芬、盧美惠、薛百佑 觀察前會談時間：112年3月03日

一、教材內容

跳繩

二、教學目標

1. 認識跳繩擺盪的特性
2. 跳躍過繩的要領。
7. 同伴互相配合跳躍過繩。
8. 表現認真參與及互助合作的學習態度。
9. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。

三、學生經驗

已有跳躍基本經驗

四、教學活動

(一)引起動機

讓同學猜猜看誰跳的最高，讓同學對跳繩有一點點好奇

(二)發展活動

練習跳繩的動作

(三) 綜合活動

- 1.歸納重點並提示問跳繩的使用方式以及正確的動作
- 2.透過團體的活動讓同學分組練習

五、教學評量方式

口說評量：觀察同學動作的流利度以及跳繩次數

觀察評量：觀察同學的反應以及參與程度

六、觀察時所使用的發展規準

- 1.教師精熟任教學科領域知識。
- 2.教師清楚解說教材內容。
- 3.教師運用有效教學技巧。
- 4.教師應用良好溝通技巧。

七、觀察的工具和焦點

從教師知識來加以檢視，確實了解學生的學習情形。

八、回饋會談時間和地點

112年3月07日10:20 校史教室

彰化縣海埔國小教學社群觀察後會談紀錄表

教學者姓名：林昱岑 任教年級：一年級 任教科目：體育

課程主題：跳繩我最棒

觀察者：張嘉芬、盧美惠、薛百佑觀察後會談時間：112年3月07日

※建議回饋會談的重點

- 1.評鑑人員根據教學觀察記錄進行回饋及澄清。
- 2.引導受評教師瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
- 3.引導受評教師表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

一、教學者教學優點與特色

- 1.講解非常清晰，讓低年級小朋友可以清楚接收訊息。
2. 同學回答正確後，教師都會給予正增強。
- 3.能引發學習動機，教學活動順暢。
- 4.與學生互動良好，能掌握學生個別差異，適時調整。
5. 上課幽默可以拉近與同學之間的距離。

二、教學者教學待調整或改變之處

- 1.教學以口述為主，建議可增加競賽，以增加動機。
- 2.老師可以上課前建立默契減少管秩序的時間。

三、對教學者之具體成長建議

1.上課時候控制秩序非常的重要要讓同學能夠聽清楚老師講什麼以及上課的指令很明確這樣會讓同學能夠適時回應以及遵守老師的上課流程。

彰化縣海埔國小111學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑單元內容名稱：跳繩我最棒觀察日期：112年3月07日

評鑑規準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可 推 薦	通 過	待 改 進	

1.精熟任教 學科領域單 元知識	1.1正確掌握任教單元的教材內容	√			有掌握到教學的內容及 圍繞在主題上。
	1.2有效連結學生的新舊知識	√			
	1.3結合學生的生活經驗	√			
2.清楚呈現 教材內容	2.1說明學習目標或學習重點		√		目標清楚、組織有條理而 且動機的教學，非常吸引 同學的注意力，適合一年 級的學生。
	2.2有組織條理呈現教材內容		√		
	2.3正確而清楚講解重要概念或技能		√		
	2.4多舉例說明或示範以促進理解	√			
	2.5提供適當練習以熟練學習內容		√		
	2.6澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念	√			
	2.7設計情境啟發思考與討論	√			
	2.7適時歸納總結學習重點	√			
3.運用有效 教學技巧	3.1引發與維持學生學習動機	√			幫助同學對應動作反應 以及肌肉運用的練習，很 不錯。
	3.2善於變化教學活動或策略	√			
	3.3教學活動的轉換與銜接能順暢進行		√		
	3.4有效掌握教學節奏和時間		√		
	3.5善用問答技巧		√		
	3.6使用網路或媒材有助學生學習	√			
	3.7能根據學生個別差異做適性教學	√			
4.善於運用 學習評量	4.1適時檢視學生的學習情形	√			評量要多注意同學的反 應，適時督促同學專注以
	4.2依實際需要選擇適切的評量方式		√		

	4.3根據學生學習狀況或評量結果調整教學	√			及動作流暢性。
5.應用良好 溝通技巧	5.1板書正確、工整有條理		√		多讓同學多多參與發活動。
	5.2口語清晰、音量適中		√		
	5.3教室走動或眼神能關照多數學生	√			
	5.4師生互動良好	√			
6.有效班級 經營輔導	6.1教室秩序常規維持良好		√		班級的經營秩序有一點點要加強。
	6.2適時增強學生的良好表現		√		
	6.3妥善處理學生的不當行為	√			
	6.4布置或安排適當的學習情境	√			
	6.5適時實施生活教育		√		
	6.6教師表現教學熱忱		√		
	6.7學生能專注於學習	√			

觀察人(校長・主任・教師)簽名：張嘉芬

彰化縣海埔國小111學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑單元內容名稱：跳繩我最棒觀察日期：112年3月07日

評鑑規準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可	通	待	

		推 薦	過	改 進	
1.精熟任教 學科領域單 元知識	1.1正確掌握任教單元的教材內容	√			教案設計完整，也有適時 連結學生的新舊知識。
	1.2有效連結學生的新舊知識	√			
	1.3結合學生的生活經驗	√			
2.清楚呈現 教材內容	2.1說明學習目標或學習重點		√		教學者對上課內容熟 悉、教學流暢。
	2.2有組織條理呈現教材內容		√		
	2.3正確而清楚講解重要概念或技能	√			
	2.4多舉例說明或示範以促進理解	√			
	2.5提供適當練習以熟練學習內容		√		
	2.6澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念	√			
	2.7設計情境啟發思考與討論	√			
	2.7適時歸納總結學習重點	√			
3.運用有效 教學技巧	3.1引發與維持學生學習動機	√			老師是有活力的有渲染 到學生。
	3.2善於變化教學活動或策略		√		
	3.3教學活動的轉換與銜接能順暢進行	√			
	3.4有效掌握教學節奏和時間	√			
	3.5善用問答技巧		√		
	3.6使用網路或媒材有助學生學習		√		
	3.7能根據學生個別差異做適性教學	√			

4.善於運用 學習評量	4.1適時檢視學生的學習情形	√			有適當給學生回饋，表現 很棒！
	4.2依實際需要選擇適切的評量方式	√			
	4.3根據學生學習狀況或評量結果調整教學		√		
5.應用良好 溝通技巧	5.1板書正確、工整有條理	√			有注意同學的反應以及 音量適中。
	5.2口語清晰、音量適中	√			
	5.3教室走動或眼神能關照多數學生		√		
	5.4師生互動良好		√		
6.有效班級 經營輔導	6.1教室秩序常規維持良好	√			要控制學生的秩序不要 讓同學太過沒有規矩會 影響學習，要特別的注 意。
	6.2適時增強學生的良好表現	√			
	6.3妥善處理學生的不當行為	√			
	6.4布置或安排適當的學習情境		√		
	6.5適時實施生活教育		√		
	6.6教師表現教學熱忱	√			
	6.7學生能專注於學習		√		

觀察人(校長・主任・教師)簽名：盧美惠

彰化縣海埔國小111學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑單元內容名稱：跳繩我最棒觀察日期：112年3月07日

評鑑規準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可 推 薦	通 過	待 改 進	
1.精熟任教 學科領域單 元知識	1.1正確掌握任教單元的教材內容	√			有掌握教學的內容
	1.2有效連結學生的新舊知識		√		
	1.3結合學生的生活經驗	√			
2.清楚呈現 教材內容	2.1說明學習目標或學習重點	√			表達清楚
	2.2有組織條理呈現教材內容		√		
	2.3正確而清楚講解重要概念或技能	√			
	2.4多舉例說明或示範以促進理解		√		
	2.5提供適當練習以熟練學習內容		√		
	2.6澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念	√			
	2.7設計情境啟發思考與討論		√		
	2.7適時歸納總結學習重點	√			
3.運用有效 教學技巧	3.1引發與維持學生學習動機		√		利用活動幫助同學樂於 參與活動很不錯
	3.2善於變化教學活動或策略	√			
	3.3教學活動的轉換與銜接能順暢進行		√		
	3.4有效掌握教學節奏和時間	√			
	3.5善用問答技巧		√		

	3.6使用網路或媒材有助學生學習		√		
	3.7能根據學生個別差異做適性教學		√		
4.善於運用 學習評量	4.1適時檢視學生的學習情形	√			要適時評估同學的反應 給予適當的回饋
	4.2依實際需要選擇適切的評量方式	√			
	4.3根據學生學習狀況或評量結果調整教學	√			
5.應用良好 溝通技巧	5.1板書正確、工整有條理	√			有觀察同學給予眼神以 及聲音的鼓勵
	5.2口語清晰、音量適中	√			
	5.3教室走動或眼神能關照多數學生	√			
	5.4師生互動良好	√			
6.有效班級 經營輔導	6.1教室秩序常規維持良好	√			班級經營不錯但是有進 步的空間
	6.2適時增強學生的良好表現		√		
	6.3妥善處理學生的不當行為	√			
	6.4布置或安排適當的學習情境		√		
	6.5適時實施生活教育		√		
	6.6教師表現教學熱忱	√			
	6.7學生能專注於學習		√		

觀察人(校長・主任・教師)簽名：薛百佑