

## 自我省思與改進

我的教學理念：首先聯結生活經驗以複習生活中平衡能力及跑跳的舊經驗，進而帶入跳繩的新課程。透過沿長繩走直線的平衡力練習及用短跳繩排列出固定距離的跑跳格等練習，掌握學生注意力及確認平衡和跑跳能力，最後透過實際演練進行課後評量。

學生學習重點：

- (1) 能穩定平衡走完用長繩規範出的直線距離
- (2) 能在用短跳繩排列出固定距離的跑跳格快速來回跑而不碰觸到跳繩
- (3) 能在用短跳繩排列出固定距離的跑跳格做來回兔子跳

教學心得與改進：學生雖在同一班級上課，但在動作認知能力上仍有一些差距，同一單元要兼顧全班學生的學習表現，在實際教學現場，教學者亦發現給兩位學生的教學時間上較難平均分配，此部分應可透過事先的學習單安排予以調整，給予能力較弱的學生有充分獨立的練習時間。