

單元名稱	繩力超人		
教學對象	九年級	教學時間	1 節 45 分鐘
學習科目	跳繩		
<p>1. 課前準備：本次教學因非拿手項目在教學前廣泛收集資料也在教學前多熟悉該運動項目特性，盡可能將講解示範動作完整呈現。</p> <p>2. 教學進度與流程：，本節課教學流程都能依規畫進行。</p> <p>3. 目標及成效的達成：在教學中學生提出問題時能適時協助學生解決問題，多數學生能習得跳繩基本技巧。</p> <p> 本次教學活動是非拿手項目如能多接觸跳繩活動增加個人技能，定能在教學活動中帶給學生更多的樂趣。</p>			