

## 教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

課程名稱：繩乎奇技

教學年級：高年級

### 一、課程設計理念

跳繩是最方便、不受場地限制太多的一種運動，跳繩的好處除了可以增加骨頭的密度，也可以協調全身的肌肉，是一種簡易上手的運動方式。課程設計從簡單的個人動作到複雜的花式動作，讓學生體驗跳繩的樂趣、培養優異的協調性，進而對跳繩運動產生興趣。

### 二、總綱核心素養

#### A1 身心素質與自我精進

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

### 三、領綱核心素養

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。

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。

### 四：學習目標

(一)透過跳繩活動，培養敏捷性、協調性、增加肌力、加強心肺耐力。

(二)增進學生體適能並培養良好的運動習慣。

### 五、教學重點

(一)暖身活動：學習正確的熱身操動作，可減少運動傷害的發生。

(二)發展活動：練習基礎的個人跳繩動作及基礎的個人花式跳繩動作。

(三)綜合活動：確認學生個人跳繩動作及花式跳繩動作的完成度。

### 六、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

(一)起點行為：多數同學會原地雙腳跳繩及基本個人跳繩動作，但動作的正確動作與技巧仍顯不足。

(二)學生特性：學生整體能力平均，學習氣氛融洽。

### 七、學生學習策略或方法：

(一)模仿學習：教師示範、同儕學習。

(二)發表：學生能說出正確的跳繩動作要領。

#### 八、教學評量方式：

(一)提問與發表：透過問題提問及學生回答檢核學生跳繩動作觀念的正確性。

(二)教師觀察：透過教師行間巡視觀察學生參與學習的學習態度。

#### 九、教學預定流程：

(一)教學器材：一般跳繩、競賽跳繩、團體跳繩、碼表、電子哨。

(二)暖身活動 10min：伸展操、慢跑。

(三)發展活動 5min：跳繩繩子種類介紹：練習繩、競賽繩、團體繩。

發展活動 2min：介紹基礎個人跳繩動作及練習：正確及錯誤的雙腳跳。

發展活動 3min：介紹基礎個人跳繩動作及練習：跑步跳。

發展活動 2min：介紹基礎個人跳繩動作及練習：向後跳。

發展活動 3min：介紹基礎個人跳繩動作及練習：雙迴旋跳。

發展活動 2min：介紹基礎個人花式跳繩動作及練習：甩繩。

發展活動 2min：介紹基礎個人花式跳繩動作及練習：停繩。

發展活動 6min：介紹基礎個人花式跳繩動作及練習：前跳+甩繩+停繩。

(四)綜合活動 5min：評量學生學習成果-花式跳繩動作完成度。

#### 十、觀察工具：

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

其他：\_\_\_\_\_