

### 113 學年公開課 (113/09/16)

自我省思與改進:

這次的公開課教學是我自編 2 上教材「跳出自己」，利用跳繩讓學生學會一跳一迴旋，我先示範給學生後再由學生自己操作，一開始學生認為很簡單，但其實大約有一半的學生一直失敗，原因是因為找不到起跳的時間點、身體角度太偏向後面或是前面、跳起時眼睛習慣閉上。

希望能透過這個活動讓學生了解，生活中我們也許不常跳繩，但跳繩其實是一種簡單又方便的運動，不只攜帶方便，動作也簡單，也能夠自行發揮出更多動作，可以利用下課時間進行練習，每天一點點，積少成多，會越來越厲害!

學生上課表現都很棒，回答也很踴躍。雖然這次算是很順利完成，但我期許自己能夠一次比一次更進步!