

國小健康與體育領域（一上）單元四、跑跳動起來

領域/科目		健康與體育		設計者	陳依齡	
實施年級		一上		教學時間	1 節，40 分鐘	
主題名稱		四、跑跳動起來				
單元名稱		4. 和繩做朋友				
設計依據						
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		領域核心素養	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。	
	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。				
融入議題與其實質內涵		無				
與其他領域/科目的連結		無				
教材來源		康軒版健康與體育第一冊（一上）單元四第 4 課				
教學設備/資源		哨子、跳繩、平坦的場地				
學習目標						
1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 3. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式
《活動 6》單手甩繩 (一)教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。 (二)2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下： 1. 全臂甩繩：將跳繩對折後右手掌握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩肘轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令 1、2、3、4、5、6、7、8，到第 8 下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 2. 前臂甩繩：要領同上，右手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動，每當繩碰地面發出聲音時喊出口令 1、2、3、4、5、6、7、8，到第 8 下結束，換邊練習。熟練後改由前往後甩繩，兩人輪流練習。 (三)甩繩時由大手臂繞環漸進小手臂繞環，熟悉跳繩的甩繩動作。					10'	認真參與 實作表現 完成指定動作
《活動 7》雙手甩繩 (一)學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：					10'	認真參與 實作表現

1. 向前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 2. 往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 (二)熟練後，教師吹哨喊口令，指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩，往前甩繩並喊口令1，往後甩繩並喊口令2，以此類推，反覆前後甩繩喊口令1~8結束，可進行2個八拍。 (三)用不同方向前後甩繩，熟悉跳繩的甩繩動作。		完成指定動作
《活動 8》甩繩展演 (一)4人一組，討論還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示學生運用之前練習的身體伸展動作，加上不同方向的甩繩，變化出創意甩繩動作。 (二)各組決定好創意甩繩動作後依序表演，注意人與人之間的距離，避免揮打到他人，教師提醒臺下學生專心欣賞。 (三)表演結束後，教師提問：你喜歡哪個創意動作呢？把你的欣賞之意告訴他們。 (四)發揮創意發想不同的甩繩動作，合作完成表演。 ~課程結束~	20'	遵守規則 認真參與 實作表現
參考資料	康軒版健康與體育一上教師手冊	

附表 1：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課登記表

學校：基隆市建德國小 (第一學期)

註：除專案外，一般教師之公開授課於 10 月起實施。

編號	授課教師	備課日/節	觀課日/節	議課日/節	主要觀課教師	教學法策略/形式
1.	陳依齡	11/4 第五節	11/11 第五節	11/21 第六節	詹婉君	☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☒ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
2.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
3.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
4.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
5.	(本表不敷使用請自行調整延伸)					

教務/教導主任：_____ 校 長：_____

附表 2：

**基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
共同備課紀錄表**

教學時間	11/11 第五節		教學班級	106	
教學領域	體育		教學單元	和繩做朋友	
教 學 者	陳依齡	觀 察 者	詹婉君	觀察前會談時間	11/4 第五節

教材內容：

康軒版健康與體育第一冊（一上）單元四第 4 課

學習目標：

1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。
2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。
3. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。

學生經驗：

1. 能做出各種甩繩動作。
2. 能合作表演創意甩繩動作。

學習活動：

1. 單手甩繩
2. 雙手甩繩
3. 甩繩展演

學習評量方式：

1. 認真參與
2. 實作表現
3. 完成指定動作
4. 遵守規則

觀察的工具：觀察紀錄表

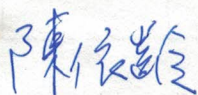
觀察焦點：

1. 教師能正確而清楚講解重要概念、原則，並公平對待每一人。
2. 學生能以跳繩做出指定動作，並在合作中愉快順利進行活動。

回饋會談時間和地點：114 年 11 月 21 日下午 2 時健體一教室。

（本表為參考格式，學校得視需求修改）

授課教師：



觀課教師：



附表 4：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 教學自我省思檢核表

授課教師姓名：陳依齡

教學班級：106

教學領域：體育

教學單元名稱：和繩做朋友

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	☒	☐	☐	☐
2	運用有效教學技巧	☒	☐	☐	☐
3	應用良好溝通技巧	☒	☐	☐	☐
4	運用學習評量評估學習成效	☒	☐	☐	☐
5	維持良好的班級秩序以促進學習	☒	☐	☐	☐
6	營造積極的班級氣氛	☒	☐	☐	☐
7	其他：	☐	☐	☐	☐

教學省思：

本次課程目標在於讓學生熟悉甩繩的基本動作，並透過分組合作的方式進行甩繩表演。在教學過程中，觀察到一年級學生對跳繩的經驗差異頗大，有些孩子從未接觸過跳繩，在面對繩子擺動會顯得害怕與退縮。

為了降低學生的恐懼，課堂中特別以豐富的鼓勵為主，引導學生勇敢揮繩，強調先敢揮再學會的概念。透過正向語言與示範，讓學生逐漸願意嘗試，部分學生在成功揮動繩子後，流露明顯的成就感，進一步提升了學習動機。

在安全管理上，不斷提醒學生練習時保持適當距離，避免繩子互相碰撞或打到同學。課堂中安排了明確的練習區域，透過口令與視覺標示協助學生維持空間感，同學都能清楚知曉並遵守安全區及可揮繩區的範圍。

分組合作的部分，刻意安排不同能力與個性的學生同組，鼓勵思考較靈活的學生擔任示範或小組帶領角色，也使原本較被動的學生受到帶動，開始嘗試創意動作。學生在合作中產生更多樂趣與自信，課堂氣氛也更加熱絡。

此次教學經驗讓我體會到，體育課不僅是動作技巧的傳授，更是情緒支持與安全意識的培養。未來若再進行類似課程，預計思考結合遊戲化練習，讓學生在安全又有趣的氛圍中培養持續學習的動力。

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

授課教師：

陳依齡

觀課教師：

廖文忠

附表 3：

**基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表**

教學班級	一年六班	觀察時間	114 年 11 月 11 日 第五節			
教學領域	體育	教學單元	和繩做朋友			
教學者	陳依齡	觀察者	詹婉君			
層面	檢核項目	檢核重點	優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容	V			
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能	V			
		1-3 提供學生適當的實作或練習	V			
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境	V			
		1-5 適時歸納學習重點	V			
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機	V			
		2-2 善於變化教學活動或教學方法	V			
		2-3 教學活動融入學習策略的指導	V			
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行	V			
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏	V			
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材	V			
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中	V			
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動	V			
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生	V			
	4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形	V			
		4-2 學生學習成果達成預期學習目標	V			
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序	V			
		5-2 適時增強學生的良好表現	V			
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況	V			
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習	V			
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境	V			
		6-3 展現熱忱的教學態度	V			

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

授課教師：

陳依齡

觀課教師：

詹婉君

附表 5：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 議課紀錄表

教學時間	114 年 11 月 11 日 第五節	教學班級	106
教學領域	體育	教學單元	和繩做朋友
教學者	陳依齡	觀察者	詹婉君
		觀察後會談時間	11/21 第六節

一、教學者教學優點與特色：

教師以親和與溫暖的態度引導學生，讓初學者逐漸克服對跳繩的恐懼，勇於嘗試並從中發現樂趣。同時能兼顧經驗較豐富學生的表現與安全，適時調節互動避免爭執，使課程氣氛融洽。整體活動順利完成，學生皆展現投入與喜悅，課後紛紛表示喜歡跳繩。

二、教學者教學待調整或改變之處：

部分學生未攜帶個人跳繩，而是使用教室內的共用器材，由於一年級學生對繩長與握把的熟悉度較為敏感，教師需先花時間進行溝通與鼓勵。即使使用個人跳繩，教師也需協助學生調整工具，再開始進行活動。若能於課前確認學生跳繩準備情形，課程流程將更為順暢。

三、對教學者之具體成長建議：

無

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

授課教師：

陳依齡

觀課教師：

詹婉君