臺北市 104 年度國民中學
有效教學教案設計徵件比賽

樂學習

做　中　學

人　際　互　動

教學主題：繩乎奇技之出雙入對

參賽學校：臺北市靜修女中（國中部）

參賽老師：潘秋安 老師

104 年度國民中學「有效教學教案設計徵件比賽」

單元教學活動設計教案內容架構圖

繩乎奇技之出雙入對

課程領域：九年級體育科

時間：共 4 節課(每節以 45 分鐘)

小主題	手腳並用 奇蹟再現	繩來一手 友誼長久	天旋地轉 成就滿滿	繩來一筆 創意無限
目標	1. 能說出跳繩對身體的益處。 2. 能做出一人甩繩一人在內側單迴旋跳 10 下，共 3 循環 3. 能做出來去自如的進繩跳 3 下與出繩，以達繩感與降低過繩時恐懼感。 4. 能做出雙人兄弟姐妹跳動作，學習彼此的默契 5. 能做從雙人親子跳動作，學習互助合作	1. 能做出雙人轉身換手動作學習手腳協調。 2. 能做出雙人交互跳動作，學習互相合作及包容 3. 能做出雙人繞著地球跑的動作學習配合他人及合作的能力	1 組合 1：能做出一進一進+兄弟姐妹跳之動作 2. 組合 2：能做出交叉跳+繞著地球跑 3. 組合 3：能做出兄弟姐妹跳+轉身交換手 4. 組合 4：能做出親子跳+轉身換手	1. 能做出雙人跳繩的動作及組合動作 2. 能透過討論創意思考，來設計雙人跳繩組合動作，在溝通中能彼此人際互動關係。 3. 能欣賞他人雙人跳繩組合動作。
時間	45 分鐘	45 分鐘	45 分鐘	45 分鐘
教學資源	1 跳繩-短繩 2 哨子 3 學習單	1 跳繩-短繩 2 哨子	1 跳繩-短繩 2 哨子	1 跳繩-短繩 2 哨子 3 白板
主要教學活動	1 二人甩繩搭配練習 2. 來去自如動作 3. 雙人兄弟姐妹跳 4 雙人親子跳動作	1. 雙人轉身換手 2. 雙人交叉跳 3. 繞著地球跑	1. 組合 1 2. 組合 2 3. 組合 3 4. 組合 4	1 雙人基本及組合動作 2 雙人創意編排

評量：

1. 認知評量：學習單　　2. 技能評量：實作及創意編排
3. 情意評量：課堂參與　　4. 行為評量：課餘參與運動評量(繳親子活動照片或影片)

臺北市104年度國民中學「有效教學設計徵件比賽」
單元教學活動設計表

單元名稱	**繩乎奇技之出雙入對**	適用年級	九年級
教學時間	45分鐘/4節	人　數	每班27-33人
設計理念	一、差異化教學：跳繩運動對學生的參與度刻板印象較枯躁乏味，但透過由易入難及有趣的教學設計後，讓學生學習多種類的雙人跳繩的基本動作中，可以學習包容與合作性，讓平日運動技能較差或手腳協調較差的學生也能得心應手，很快的學會這些雙人跳繩組合。 二、創意激盪教學：在學習基本動作後，引道學生能變化這些動作成組合動作，讓學生自由選擇適合自己程度的編排，並透過互相討論及有創意的創造出屬於該組的花式跳繩。 三、融入家庭互動：簡易的雙人跳繩，只要有一條短繩，學生便能融入家庭互動，於課後能與家裡的父母或兄弟姐妹一起來運動，增進家庭的情感。 四、多一項運動技能：透過跳繩課程，促進學生的協調性、肌耐力及心肺能力，養成終生運動習慣，擁有良好的體型與體適能。 五、增進人際互動能力：透過雙人跳繩練習過程，讓學生學習彼此合作、溝通及包容以增進個人的人際互動。		
學生學習條件分析	**先備知識：** 1.已具備跳繩的單迴旋及過繩的基本能力。 2.於7年級已有學習過單人的跳繩，每分鐘平均可以跳80下以上的一跳一單迴旋，也能完成交叉單迴旋之能力。 3.於8年級已有學習能具有過繩能力，同學甩繩時，能進繩在當中跳躍超過10下並且順利出繩。 **預計增強能力：** 1.在學習雙人跳繩的各種技能之中，一定會有挫折，在雙人彼此的合作及包容及鼓勵中求進步，從此單元增進學生與人互動的能力。 2.學習多種雙人跳繩的技巧，藉此增進學生的跳繩及體適能能力。 3.在基本動作及組合動作教學後，能讓雙人討論發揮創意的設計組合動作，並且能有自信的呈現雙人跳繩。		
教材來源	1.繩彩飛揚（永貞國小跳繩社網站） 2.國民中小學運動教材-民俗體育(跳繩)-台灣省政府教育廳編印		

能力指標	**健康與體育領域分段能力指標：** 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式 ，以改善動作技能 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係 **家庭教育分段能力指標：** 4-4-5 策劃家人共同參與的活動，增進家人感情
教學方法分析	1.示範法：每當提供一種基本動作時，教師能示範動作，讓學生更能學習其技能的操作方式，以有效達到技能學習。 2.實作法：學生在 2 人的分組，不斷的練習，以提高技能動作的熟練。 3.討論法：教師在教學上引導學生如何編排跳繩動作，讓學生彼此學習溝通及有效的討論其編排的組合。 4.發表法：讓學生選擇適合自己的難易度來編排，並透過各組成果呈現，讓學生有機會展現雙人的專屬跳繩內容，藉此增進其肢體自信心。
單元目標	認知：1-1 能瞭解跳繩運動對身體的益處。 1-2 能瞭解跳繩基本動作的名稱。 1-3 能瞭解跳繩運動與體適能的關係。 情意：2-1 能欣賞他人在跳繩中所展現的力與美 2-2 能自我覺察自己在動作中的優缺點。 2-3 能學習互相包容、合作與溝通的能力 技能：3-1 能做出 6 種雙人跳繩的基本動作 3-2 能做出 4 種雙人跳繩的組合動作。 3-3 能做出創造雙人編排組合動作。

節數	具體目標	教學活動	教學資源	教學時間	教學評量	備註
第一節 手腳並用，奇蹟再現	準備階段					
		一、課前準備活動： 教師： (1)至相關的網站蒐集資料，有關跳繩運動對身體的益處。 (2)教師先詳閱「跳繩指導原則與禁忌」 (2)準備短繩 25 條。(依學生人數準備) 二、引起動機： 專家表示，跳繩短時間、高耗能，持續 10 分鐘以上即為有氧運動，有訓練肌耐力的功用，若每分鐘跳 120 到 160 下以上，甚至達到二迴旋，只要 10 分鐘幾乎等同慢跑 20 分的熱量消耗量。台大北護分院復健科醫師韓德生說，跳繩與快跑差不多，跳 10 分鐘以上為有氧運動。以 60 公斤靜態工作者來說，日常每分鐘約消耗 1 大卡，跳繩每分鐘消耗 8-12 大卡，慢跑約 7 大卡。若是高強度、快速跳繩，連續跳 10 分鐘，差不多等於慢跑 17-20 分鐘的熱量消耗。(奇摩新聞) 所以，在這個階段是大家發育的重要時期，可以藉由跳繩運動達到男生長的高，而女生有很好的身體曲線，利用青春期較重外表的特質來吸引學生的學習動機。		5 分	能回答問題及獲得知識	
	發展階段					
	能做出單人單迴旋動作 能做出在外側甩繩及內側跳繩動作	一、預習舊經驗的技能聯結：讓學生自己找較有默契的同學，分為二人一組，用暖身活動時，計時 1 分鐘跳單迴旋，1 人完成後再交換操作。練習單人的甩繩及過繩能力。 二、主要內容： (一)**2 人跳繩暖身**：教師示範 1 人在外側一手持繩及甩繩，另 1 人直接站在內側一手持繩及甩繩。甩繩時 2 人需呈平行，其節奏不宜太快。每人跳 10 下後再做交換，操作 3 循環。	短繩 20 條 哨子	5 分 5 分	參與實做 參與實做	

第一節 手腳並用，奇蹟再現	能做出從外側進繩跳3下， 再從內側順利出繩	(二)**<u>來去自如</u>**：二人在外側，皆用一手持繩甩繩，兩人同時甩繩，其中一人從外側進繩，進繩跳3下，再出繩並持續甩繩。完成後，再交換另一人操作乙次。 注意事項： 1. 兩人同時甩繩，在右側的人持繩，進去跳繩時外側為右手，反之，在左側的人持繩，進去跳繩時外側為左手。 2. 提醒學生甩繩的速度不宜太快。延長進繩與出繩的時間點，較能達到目標。 		8分	參與實做	
	能做出二人過繩，同時跳3 下再出繩	(三)**<u>兄弟姐妹跳</u>**：二人同時在外側甩繩，過繩時二人持續甩繩，並且同時間一起進入跳3下後，再順勢出繩還原到外側甩繩位置。 注意事項： 1. 在過繩後二人在同時間跳躍時，二人的距離需拉近，以免繩子過短，較容易卡繩。 2. 提醒學生二人甩繩時節奏需慢一點，以增進過繩時間。 3. 二人甩繩時高度需在腰部位置，用持繩時需在平行線上。 		8分	參與實做	
		(四)**<u>親子跳</u>**：二人同時在外側甩繩，過繩時同時間進入繩內，一人手持左邊，另一人手持右邊，同時間跳躍過繩，一人在前一人在後面，跳3下後再順勢出繩至原來的位置並且保持持續甩繩，循環3次。 注意事項： 1. 進繩跳躍時提醒前後的距離需拉近。 2. 勿勾腳跳，避免前方的人踢到後方的人 3. 二人甩繩手需在平行線上，前者的持繩手需在腰部偏後位置，後者的持繩手需在腰部偏前位置。 		8分	參與實做	

	總結階段					
	能欣賞他人的動作技能 覺察自己的優缺點 能寫學習單的問題	一、隨機邀請 1-2 組學生出來示範今日的組合動作，提問問題讓學生發現這 1 組同學的優點為何？讓學生欣賞同學間的合作與默契是如何在練習可以建立。並提醒操作時該注意的細節。 二、發學習單並說明學習單內容，提醒學生課餘將今日所學的內容填入學習單中。 三、預告下一節的課程。 【第一節課結束】	學習單	6 分	觀賞 回答 學習單	
第二節 **繩來一手，友誼長久**	**準備階段**					
		一、課前準備活動： (一)複習前一節的課程內容：來去自如、兄弟姐妹跳及組合動作。 (二)引起動機：暖身後，學生的休息空檔，教師先示範這一節會學習的組合動作，以引起學生的學習動機。	短繩 20 條 哨子	8 分 5 分	參與 實做 觀看	
	發展階段					
	能做出轉身換手跳動作	一、主要內容： (一)**<u>轉身換手跳</u>**：二人各一手持繩，同時在外側甩繩，其中一人過繩進入跳躍，跳躍時無持繩手去接應有持繩手，順著方向轉身 180 度，再逆著原來的方向跳躍轉回來，轉回來時無持繩手去接應有持繩手，完成後再出繩回原來位置。一人完成後接續再換另一人。 注意事項： 1. 學生在操作時，會習慣先把手繞過頭換手持繩，這時候人會跑到繩外，所以，教學時提醒學生應以躍起時，以無持繩手去找有持繩的手，順勢轉 180 度。 2. 提醒學生右手持繩時是右轉 180 度，左手持繩時是左轉 180 度。 		8 分	參與 實做	

第二節 繩來一手，友誼長久	能做出交叉跳的動作	(二)**<u>交叉跳</u>**：二人各持一手在外側甩繩，一人先過繩跳一下後立刻出繩，協助另一人過繩跳一下，雙方互相甩繩，其過程連續一進一出不中斷。 注事項項： 1.剛開始練習時提醒學生其速度要慢一點。 2.當伙伴在跳繩時，每完成一次的過完繩，手上的甩繩手，需移到靠近另一人的身邊協助甩繩，以拉近繩子的距離。 		8 分	參與 實做	
	能做出繞著地球跑的動作	(三)**<u>繞著地球跑</u>**：二人在外側各用一手甩繩，其中一人過繩至繩內做單迴旋跳繩，另一人在外側協助伙伴甩繩，二人以同方向逆時鐘或順時鐘旋轉 360 度，二人皆完成旋轉後才完成動作，接續再換另一人操作。 注意事項： 1.二人的甩繩時，手需一直保持一樣高度與平行線。 2.在內跳繩的人旋轉時勿太快，建議每旋轉一次不超過 45 度。 3.外側甩繩的人需協助過繩，其視線需全程注意在內側跳繩的方向及角度。 4.二人甩繩需同步，否則繩子會呈現斜面，容易卡繩及失誤。 5.提醒操作節奏勿太快，二人甩繩的節奏需同步。 		10 分	參與 實做	
	總結階段					
	能欣賞他人的動作技能覺察自己的優缺點 能寫下學習單的問題	一、邀請學習成果不錯的學生，示範今日的各組動作回顧，提問問題讓學生發現這 1 組同學的優點為何？並提醒操作時該注意的細節。 二、提醒學生課餘將今日所學的內容填入學習單中。 三、預告下一節的課程。 【第二節課結束】		**6 分**	欣賞 省思 認知	

第三節 天旋地轉，成就滿滿	**準備階段**					
		一、準備活動： (一)複習前二節的課程內容：來去自如、兄弟姐妹跳、組合動作、親子跳、轉身換手、交叉及繞著地球跑動作。 (二)引起動機：暖身後，學生的休息空檔，教師先示範這一節會學習的組合動作，以引起學生的學習動機。	短繩 20 條 哨子	7 分 5 分		
	發展階段					
	能做出組合動作 1(來去自如+兄弟姐妹跳動作)	**一、主要內容：** (一) **<u>組合動作 1</u>**：以來去自如+兄弟姐妹跳動作，二人皆在外側甩繩，一人過繩及出繩後，再換另一人。繩子不能停止，接續做二人同時進繩做兄弟姐妹跳動作。 注意事項： 1. 提醒學生二人甩繩時節奏需慢一點，以增進過繩時間，並減少繩子打到身體。 2. 若學生技能學習較慢，可讓學生在操作時，可以有空拍甩繩，再聯結動作。 3. 若技能程度較好的學生，可鼓勵不要有空拍甩繩，將動作直接組合操作。 		7 分	參與實做	
	能做出組合動作 2(交叉跳+繞者地球跑)	(二)**<u>組合動作 2</u>**：二人皆在外側甩繩，以交叉跳+繞者地球跑，一人過繩進入後開始邊跳躍邊轉順時鐘或逆時鐘方向旋轉，亦是一邊交叉跳，一邊互相甩繩旋轉 360 度後完成動作。 注意事項： 1. 交叉跳躍時旋轉角度的不宜超過 30 度，一人在跳躍旋轉時，另一人的角度也要跟著改變。 2. 操作的節奏需放慢進行，待熟練後再加快速度操作。 3. 甩繩時，手需在旋轉時靠近伙伴。 		7 分	參與實做	

第三節 天旋地轉，成就滿滿	能做出組合動作 3(兄弟姐妹跳+轉身換手)	(三)**<u>組合動作 3</u>**：兄弟姐妹跳+轉身換手，二人在外側甩繩，二人同時間一進繩，再內形成兄弟姐妹跳時，其中一人轉身換手或二人同時轉身換手 180 度，再接續還原轉身 180 後，二人再同一時間出繩便完成動作 注意事項： 1. 若初學可讓學生入繩後先一人轉身，再循序漸進二人一起轉身。 2. 甩繩速度可慢一點，增加過繩時間。 3. 轉身的時間點需同步同方向，繩子才不會呈現 S 形而導致卡繩情形，也較不會在轉身時踢到伙伴的腳。 		7 分	參與實做	
	能做出組合動作 4(親子跳+轉身換手)	(四)**<u>組合動作 4</u>**：以親子跳+轉身換手進行，二人在外側甩繩，二人同時間一起進繩，再內甩繩同一時間跳躍，其中一人轉身換手或二人同時轉身換手 180 度，再接續還原轉身 180 度，二人再同一時間出繩後便完成動作。 注意事項： 1. 轉身時二人需同步轉身，當轉身後需留意原來前後便形成交換位置，其雙的位置要保持在二人身體的中間操作，繩長才不會不平均導致卡繩。 2. 在內跳躍時二人需合作及溝通轉身的時間點。 3. 當有人轉錯邊，跳躍時會過不了繩，在指導時，提醒同學轉身動作與單人轉身動作相同。 4. 轉身後的距離不宜太遠，避免繩長不足而卡繩。 5. 甩繩速度慢一點，並留意腳勿後勾，避免踢到彼此。 		7 分	參與實做	

第三節 天旋地轉，成就滿滿	**總結階段**					
	能欣賞他人的動作技能，並提昇察覺能力 能寫入學習單的內容問題	一、邀請學生示範今日的各組動作回顧，提問問題讓學生發現這1組同學的優點為何？並提醒操作時該注意的細節。 二、提醒課餘將今日所學內容填入學習單中。 三、預告下一節的課程。 【第三節課結束】		5分	欣賞 省思	
第四節 繩來一筆，創意無限	**準備階段**					
	能提高學習興趣與意願	**一、準備活動：** (一) 教師於課前先將白板的板書寫好，內容為各招式的基本動作及組合名稱。 **(二)**引起動機：說明今日上課的內容為“創意花式跳繩的編排“，以及這單元評分方式。		3分	聆聽 理解	
	發展階段					
	能了解每一動作的組合名稱及動作要領 能了解編排方式，及技能呈現內容	一、主要內容： (一)技巧認知強化示範：用白板清楚的說明每一組動作內容，並請同學示範動作，讓學生能再次回顧曾經學習過的經驗，並且清楚的了解每一招式的動作名稱。 (二)二人技能編排說明：以基本動作及組合，去編排屬於二人的學習內容，技能測驗內容的難易度由二人協調，每一基本動作或組合動作可以不需按照老師的教學順序，每一動作皆可重覆。在編排時，每一動作間可以選擇有無空拍甩繩或連續動作。編排的內容不限時間。		7分 3分	理解 理解 問答	

第四節　繩來一筆，創意無限	能了解評量方式	(三)評量方式：技能測驗 80%呈現會用攝影方式進行，每一組可測驗 2 次的機會。學習單為 20%，於單元結束後會收回學習單評分。鼓勵課餘可進行家庭共融二人跳繩，若有交其家庭共融的照片或影片，則列入情意成績加分及給增加物(飲料)鼓勵。		2 分	理解	
	能討論與練習其二人跳繩的組合內容	(四)各組練習與操作:開放各組討論如何編排專屬二人的跳繩組合。並且開始練習串聯跳繩動作的編排。 注意事項： 1.教師需走動並協助解決同學在編排上所產生的問題。 2.若程度較差的組別,可以建議以完成基本動作為主,並且可以在每一基本動作間加入空拍的甩繩，這樣可以降低技能的難度，較好達成技能編排。 3.可以提供加分的機會,讓跳繩程度較好的同學,可以跨組幫助他人,讓同學學習互相協助與合作，讓班級氣氛更加融洽。 4.程度較好的學生,可以鼓勵在編排上可以省去甩繩的空拍，讓二人的跳繩編排上，更能展現其默契及精采度。		25 分	參與實作	
	總結階段					
	能欣賞他人的動作表現	一、邀請學生示範今日所編的組合，讓同學欣賞這一組的編排成果，更讓同學學習，未來將能產生專屬二人的編排動作。 二、將徵求同學的同意後，未來將各組跳繩呈現會掛在體育學科網路上，增添雙人跳繩單元課程的趣味教材。 三、訂定其拍攝雙人跳繩編排組合及繳交學習單的日期。		3 分 1 分 1 分	欣賞	

繩乎奇技之出雙入對學習成就表現評量標準表

依十二年國民育的「國民中學學生學習成就評量標準」之方式，來訂定本課程的標準參照區，共分為 A、B、C、D、E 五個等級來進行評量。

等　級	A	B	C	D	E
學習單認知評量 佔 10%	學生能積極分享能寫出基本的動作名稱及要領，及覺察學習過程與人互動的經驗，也能感受自身的收獲，並將技能與生活經驗聯結。	能深入感受跳繩運動對身體的益處，並且能寫出基本的動作名稱與要領，闡述自身收獲。	能提及與伙伴合作的經過，並且能寫下動作名稱，簡單的闡述自身收獲。	能略提及與伙伴合作的經過，並且能略動作名稱，略的闡述自身收獲。	只能略的闡述及寫下自身收獲。其他學習經驗及覺察感受低。
情意參與情形評量 佔 10%	全程能投入練習，並且專心練習，能主動提問並覺察問題，以達成熟練的技巧，能與伙伴友好，並且更會主動協助及幫助他人。並且能遵守班級秩序。	全程能投入練習，能達成熟練的技巧。能主動解決技能問題。能協助伙伴。	全程能投入練習，達成熟練的技巧，能具有察覺能力，無法主動提問解決問題。	能全程參與分練練習，但未達熟練的技巧。未能具有察覺能力，無法主動提問解決問題。	能參與分組練習，偶爾會停下來休息或發呆，無法有察覺能力，無法主動提問解決題。
編排雙人跳繩技能評量 佔 80%	雙人跳繩動作技巧為編排為都能達成 6 項基本動作及 4 項組合動作，且過程無空拍甩繩，設計難度高、其流暢性佳、動作美感佳、雙人合作的默契感佳。	雙人跳繩動作技巧為編排為都能達成 5 項基本動作及 3 項組合動作，且過程時有空拍時無空拍甩繩，設計難度高、其流暢性佳、而動作美感及雙人合作的默契感皆尚可。	雙人跳繩動作技巧為編排為都能達成 4 項基本動作及 2 項組合動作，且過程有空拍甩繩，設計難度中等、其流暢性尚可、動作美感尚可、雙人合作的默契感尚可。	雙人跳繩動作技巧為編排為都能達成 3 項基本動作及 1 項組合動作，且過程有空拍甩繩，設計難度低、其流暢性、動作美感、雙人合作的默契感皆有待加強。	雙人跳繩動作技巧為編排為都能達成 2 項基本動作及未做組合動作，且過程有空拍甩繩，設計難度底、其流暢性、動作美、雙人合作的默契感皆有待加強。

備註：1.技能成績以 3 位同科教師綜合評比為學生技能評量- 80%
2.情意成績為教師主觀對學生在課堂上的觀察評分-10%
3.認知成績為學生填寫學習單內容的感想及回饋給予評分 10%
4.若有利用課於時間邀請家人參與雙人跳繩運動，則加分至學期的情意表現。

一、教學前：

(一)**同科備課討論**：在教學前與體育科的伙伴提及教案設計與編排，其教學對象要放在哪一個年級較適合，因而考量參與者的學習經驗與起點行為的能力，最後選定於九年級實施，由於本校國中部只有 3 個班級，通常都由同一位教師任教，所以，三個班級的教學進度從七年級開始其學習經驗也都相同，考量學生有上過單人及團體的跳繩，於是設計雙人的跳繩單元，對學生也能很快入門做到基本動作。能跟同科的伙伴討論各基本動作的教學程序也相當重要，在討論中能提出為何要教哪種技巧的想法，都能提供教學參考，彼此經驗的交流讓教師在教學上更如魚得水。

(二)**蒐集資料提昇教學內容及專業**：跳繩運動不是我的運動專長，但是，現成資訊發達能在網路中蒐集許多資訊，來提昇自己對跳繩運動的認識。在書面文字的資料中，對動作的理解似乎不是很清楚，而 youtobe 有提供一些雙人跳繩影片可做為參考。而在蒐集資料中也發現“跳繩運動指導原則與禁忌“一文讓我得以了解在課程中所應該注意之事項，增進了教學的專業性與內容。

二、教學中：

(一)**分組安排省思**：在分組時曾有考量用異質分組或同質分組，但是，本單元以需要在短短的四節課中，運動雙人的默契、合作、溝通及包容，來達成最後的雙人花式跳繩創作，因此，最後，選定讓學生自己找伙伴。每次在分組時，某一班有一位同學，平日人際關係及運動能力就有些不良，在事先有考量到這問題，因此，在

課前有先找該班二位較有愛心的同學來協助。還好事先有做好這個安排，因為提早找同學協助，得以讓這位同學在全程都能投入練習，並且在技能表現上真的有進步。

(二)**鼓勵學生熱心助人**：雖然最後評量為雙人跳繩，但在過程中總是有能力較好的同學很早就完成編排動作，這時可以鼓勵他們去協助跨組幫助同學編排，提供在情意上加分鼓勵。

(三)**指導方式需因材施教**：在示範後開始分組練習，往往運動能力較好的同學都很快學會，通常我都會較關注運動能力較差的學生，立即在分組練習時間，給予動作調整、甩繩方式調整及跳繩的技巧指導，而讓學生放慢甩繩速度，讓他們先理解動作的動線及方向，通常他們理解後，能在慢速度中漸漸獲得技能。

(四)**學生自定學習成果**：曾經有想要設計一整組的雙人花式跳繩動作，做為學生的學習成果，但是，考量每一個人的能力不同，而這樣似乎減少了創意，因此，在第二節教學後，調整了一下教學設計，讓學生在第四節課中說明各動作的名稱，再教如何編排屬於自己能力的跳繩組合，其考量的是動作的流暢、美感、默契…等。而動作編排得很難，但，不流暢及具美感，當然成績就不高，因此，最後慢慢發現還能引發學生的討論與學習動機。

(五)**加入第三者評量，減少教師的主觀性評分**：在第四節課中，讓學生得知其評量將由我與另二位的體育老師給分，每一組有二次的拍攝機會，其影片未經學生同意絕不會外流。因此，在這上課之前，同科的伙伴也蠻期待我的教學成果以外，我還加碼告知學生，若讓老師選出表現良好的6組中，可以得到“ 飲料及甜甜圈 “，學生得知此不同以往的評分後，反而變得很認真與投入。

(六)**補求教學的設計**：由於學生得知這單元的安排及進度後，每當下課時，總有技能較差或學習動機較強的學生總會來問問題，或者

尋求幫助，所以，我將每一節的動作，請技能表現不錯的同學讓我拍攝，獲得他們的同意後，掛在本校體育學科網路上，可供同學課後參考。而在各班也挑選了幾組，供班上同學可以請教的對象，藉以提高學生課餘的練習與參與。

三、教學後：

(一)**學生成果影片編碼**：整理學生的成果影片是需要花一點時間，需要把影片以編碼的方式給同科伙伴評量，才不會在算技能成績產生錯誤。但是，結論是一切很值得，同事們紛紛認為這個單元很有趣也具有創意，亦提供平常球類不好的同學另一個運動能力的養成。

(二)**學習單**：每次設計學習單，我都會重視學生最後的學習收獲，但是，往往忽略讓學生記錄每一節的回顧，因此，在設計學習單以一張多節共用，發現有些學生是每一課結束後填寫，有一些學生是最後一節課才填寫，因此，日後學習單不要設計一大張，可以小小一張，讓一節課結束後的隔一天讓康樂收齊，才能得知學生當節真正的學習成效，而修正教學內容也能即時因應學生能力改變，然而，這次學習單中還是能感受學生對課程的評價頗高，使我獲得教學上的成就感與喜悅。

教師的共同備課與討論

在課前能與同科的伙伴一起討論課程內容，將教案一起分享，並討論課程的編排是否與教學目標合宜，彼此腦力激盪的設計課程，能藉由他人的教學經驗來增進教學的樂趣與專業性。

課程實施中能將學生在課程上所發生的問題或教學指導方式，互相研究及溝通，讓教學上更加如魚得水。例如：手腳不協調的學生在教學上不易教學，可以在與同科教師的討論中，了解曾經的教學經驗，互相研究得以讓自己的教學精進。

在備課討論中，也發現欲提供學生課後補救教學，因此，請學生拍攝影片並取得同書後，放至體育科的學科網站，可以提供學生課後有一個練習的機會。

在影片拍攝完成後，請同科的伙伴一起欣賞雙人跳繩的單元設計，有些老師也能提供一些想法，例如：強化家庭融入、加長編排的時間其學習成果會更佳…等建議，然而，此次的對話機會，讓我收獲良多。

教師的共同備課與討論六格照		

補救教學實施方式

本單元為提供學生能有效的善用課餘的學習，增加了補救教學的實施方式，將基本動作及組合動作影片傳入學校網頁中的學科網站，提供學生在課後能有資料及資訊的聯結。

除此之外每一班皆安排跳繩能力較好的同學，以小老師或增強物(飲料)的鼓勵方式提供該班學生的課餘協助與練習。

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">學科網站：
https://sites.google.com/a/bish.tp.edu.tw/technique/ti-shi-neng-you-xi-she-ji</td></tr>
<tr><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">Youtube 網站：https://youtu.be/H4hrdtB0jAc</td></tr>
</table>

繩乎奇技之出雙入對學習單

班級：　　學習者：　　我的伙伴：　　座號：

一、這幾堂課中我學會的基本或組合動作有哪幾種？

二、有哪二種動作最能感受到成就感？請簡單敘述其動作要領？

三、請例舉三項您認為跳繩運動對身體的好處有哪些？

四、這幾堂課中我跟伙伴互動過程為何？有什麼經驗讓我印象深刻？

五、當您編排雙人跳繩成果時，考量的因素是哪些？最後怎麼決定編排的內容？

六、此雙人跳繩單元我的學習心得與感想為何？

七、我覺得我這堂課的表現…

☐ 很棒與投入　☐ 還好　☐ 需再加油

八、我覺得自己跳繩的能力…

☐ 進步很多　☐ 跟以前一樣　☐ 沒有進步

九、我覺得課程設計…

☐ 很好學且有趣　☐ 沒感覺　☐ 很難學不好玩

繩乎奇技之出雙入對學習六格照

學生在學習單能充分感受到此課程的感動，在跳繩過程學習合作、包容及突破…等等。而也感受與伙伴的互動中受他人的幫忙與鼓勵，感受到跳繩帶來的美好。

回收 68 份學習單之課程滿意度調查

七、我覺得我這堂課的表現…

很棒與投入 89%　還好 9%　需再加油 2%

八、我覺得自己跳繩的能力…

進步很多 91%　跟以前一樣 5%　沒有進步 0%

九、我覺得課程設計…

很好學且有趣 92%　沒感覺 6%　很難學不好玩 2%

雙人配合練習基本動作	**雙人合作甩繩**
同學上課皆投入練習	**雙人各種組合練習**
討論基本動作與雙人創意編排	**一群男生也在討論編排的內容**