


明倫國中 109 學年第一學期公開授課

田賽-跳遠

單元名稱	田賽-跳遠	班 級	八年 7 班	人 數	25 人
教材來源	自編	老 師	蔣蓓欣	時 間	45 分
教材分析	1、認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2、瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程身體的感受。 3、瞭解跳遠的連貫動作及規則。				
教學方法	1、講述法 2、示範指導演練法 3、分組練習法 4、分組演練 5、遊戲化教學				
學生分析	1、本教材適合國中二年級上學期使用。 2、學生有協調、敏捷的基礎，或有基本的跳遠經驗。 3、依學生能力予以實施練習及比賽應用。 4、對跳遠有興趣者。				
教學資源	場 地	學校跳遠場地。		教 具	沙坑、
	器 材	三角錐、鏟子、皮尺		參考書籍	翰林國中課本
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1	12	08	跳遠之基本認識、規則、場地介紹。	
	2	12	11	跳遠的動作之分析及連貫動作操作。	

單元目標		教學目標		
<p>一、認知方面</p> <p>1、了解跳遠的基本動作。</p> <p>2、了解跳遠的技巧及規則。</p> <p>3、了解跳遠的基本要訣。</p> <p>二、技能方面</p> <p>1、學會跳遠的技能。</p> <p>2、學會跳遠連貫動作中的技巧。</p> <p>3、學會跳遠全程助跑、起跳、落地的連貫技巧。</p> <p>三、情意方面</p> <p>1、養成守法、守秩序的良好習慣。</p> <p>2、培養良好的運動興趣及運動能力。</p> <p>3、增進運動欣賞與個人審美的觀念。</p>		<p>1-1 能了解何謂立定跳遠。</p> <p>1-2 能跳遠的種類及規則。</p> <p>1-3 能了解全程助跑跳遠的方法及要領。</p> <p>2-1 能做出基本跳遠的動作。</p> <p>2-2 能做出助跑、起跳、落地。</p> <p>2-3 能做出跳遠全程助跑、起跳、落地連續動作。</p> <p>3-1 能遵守規則及遵從老師指導並養成守法、守秩序的良好習慣。</p> <p>3-2 能有良好的運動興趣與能力及培養團隊的精神。</p> <p>3-3 能有運動欣賞與個人審美觀。</p>		
對應十大基本能力		分段能力指標		
<p>一、解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、規劃、組織與實踐</p> <p>四、主動探索與研究</p> <p>五、獨立思考與解決問題</p>		<p>1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。</p> <p>3-3-3 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-4 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p>		
教學目標	教學流程及內容		時間	評量

3-1	一、準備活動		
1-1	1、集合、整隊、點名。	3分	能迅速並確切
1-2	2、熱身活動:身體協調訓練。	2分	做好暖身,並遵
	3、引起動機:從較低欄架高度(40cm)開始跳,讓學生不會害怕跳過欄架,進而增加跳遠距離。	5分	守秩序。
2-1	二、發展活動		
	1、解說跳遠場地說明。		
2-2			
	2、說明並且示範跳遠的基本姿勢及要訣。		
2-3	(1)、助跑		能了解動作要
	· 5公尺助跑,使用助跳板及跳箱。	30分	領。並能正確表
1-1	(2) 助跑踏板步伐練習及丈量		現。
	· 學生可依自己踏板起情形,調整助跑距離。(踏起跳板跳時,		
1-2	如超過起跳踏板線,則起跑點往後移,反之,則起跑點往前移。)		
	· 學生確定助跑距離時,加速向前跑。以設定腳,踏過第一目標		
1-3	區,往穩定速度,踏起跳板起跳。		
	· 分組測驗:每人試跳2-3次並記錄成績。		
	(3)、跳遠動作連貫		
	· 全距離助跑。		
			
3-1	· 起跳動作		
3-2	· 以慣用腳起跳。		
3-3	· 空中動作。	5分	能表達優劣
	· 兩手兩腳前伸。		點,並分享與欣
	· 著地動作。		賞。
	· 兩手下壓,兩腳前伸。		
	3、跳遠基本規則說明。		
	田徑規則		
	三、整理活動		
	1、對上課有疑問的提出問題討論並作解答。		
	2、對成績較好的學生給予鼓勵並說明原因。		
	3、預告下次上課內容:		
	跳遠動作連貫練習。		
	4、收器材作結束,活動歡呼解散。		
	~~結束~~		

109 學年度彰化縣明倫國中教師公開觀課

表 2-1、觀察紀錄表

	授課教師： <u>蔣蓓欣</u> 任教年級：國二 任教領域/科目： <u>體育</u>					
	回饋人員： <u>蔡佩廷</u> 任教年級： <u> </u> (選填) 任教領域/科目： <u> </u> (選填)					
	教學單元： <u>跳遠</u> ；教學節次：共 2 節，本次教學為第 <u>1</u> 節					
	觀察日期：109 年 12 月 8 日					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		評量 (請勾選)		
		優 良	滿 意	待 成 長		
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		V			
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 複習運動會前所教內容，連結學習經驗。 2. 老師示範，清晰呈現教學內容。 3. 在全部同學練習完後會歸納學生易犯錯誤。				
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。					
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。					
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。					
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		V			
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 暖身與上課內容相關，讓學生不會害怕「跳」。 2. 表現優良同學給予讚美回饋。				
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。					
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。					
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		V			
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 讓學生實地演練，評估學生學習成效。 2. 按步驟讓學生練習，適切提供動作連結間該注意的小細節。 3. 針對學生大部分容易忘記做的動作再次提醒，例：手要帶起來。				
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。					
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。					
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)					

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班級 經營 與 輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		V		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.在學生練習之後立刻給予回饋。 2.下課時學生集合有禮貌地向老師敬禮並大喊謝謝老師。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		V		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.安排小幫手鏟沙，使教學活動順暢進行。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣立明倫國中師公開觀課教學觀察後會談紀錄表

教學班級	207	會談時間	109年 12月 8日 第6節
教學科目	體育	教學單元	<u>跳遠</u>
教學者	<u>蔣蓓欣</u>	觀察者	蔡佩廷

※ 建議回饋會談的重點：

1. 根據教學觀察紀錄進行回饋及澄清，引導教學者瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
2. 教學者表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

會談項目	會談內容簡要記錄
教學者教學優點與特色	1. 教學者會分配小幫手，讓練習進行順利。 2. 分步驟教學及練習，練習即暖身，暖身足夠剛好進行最進階的跳遠連貫動作。 3. 師生互動密切，表現好的同學教師給予讚美，表現尚有進步空間的同學教師給予勉勵。
教學者之具體成長建議	若連續有二人沒有跳成功，教師可及時暫停，先提醒跳起技巧(起跳手舉起來)，再讓下一位同學練習。

彰化縣明倫國中公開授課議課成果記錄表

授課教師：蔣蓓欣	任教年級：國二	任教領域/科目：體育
觀課教師：蔡佩廷		
觀課日期：109年12月8日		
一、教學者分享授課心得：(如說明教學設計理念、學生學習重點、授課心得…) <ol style="list-style-type: none"> 1、認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2、瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程身體的感受。 3、瞭解跳遠的連貫動作及規則。 4、學生有協調、敏捷的基礎，或有基本的跳遠經驗。 5、依學生能力予以實施練習及比賽應用。 		

二、觀課者回饋觀課心得：(如從學習目標探究教師教學與學生學習情況、學生學習表現和教材連結情況回饋、回應教學者關切的焦點、分享觀課的學習...)

看似簡單的跳遠動作，其實實際上可以分好幾個動作練習，想要成功跳出成績不但要不能踩線而且還要跨過心中不敢跳的障礙。本節課教學者讓學生分步驟練習跳遠，從多次練習中發現學生有越來越進步，而表現好的同學教學者會給予表揚。

要做出成功的跳遠動作其實是需要身體整體的協調以及不斷地練習。練習不夠，可能會踩線跳不出成績或者到要跳的時候突然煞住，這時就要調整起跑位置，所以在每次練習時，老師適時給予回饋有助學生記憶關鍵步驟。就算跳成功，有可能跳進沙坑然後吃到沙子或沙子進到鞋子裡面，所以跳遠其實不只是身體全身協調，還包括不怕跳進沙坑的感覺，所以多練習不但使動作更協調，也會越來越不怕沙子。

<p>照片</p> 	<p>照片</p> 
<p>說明 助跑練習</p>	<p>說明 跳遠練習</p>

**表格不敷使用請自行增加

109 學年度彰化縣明倫國中教師公開觀課

附件二

表 2-1、觀察紀錄表

授課教師： 蔣蓓欣_____ 任教年級：_八_ 任教領域/科目：_體育_							
回饋人員：_葉容瑞_ 任教年級：_八.九_ (選填) 任教領域/科目：_體育_ (選填)							
教學單元：_田徑-跳遠_ ; 教學節次：共_2_節，本次教學為第_1_節							
觀察日期：_109_年_12_月_08_日							
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)			評量 (請勾選)		
		優 良	滿 意	待 成 長			

授課教師： 蔣蓓欣_____ 任教年級：_八_ 任教領域/科目： 體育_____

回饋人員：_葉容瑞_ 任教年級：_八.九_ (選填) 任教領域/科目： 體育 (選填)

教學單元：_田徑-跳遠_ ; 教學節次：共_2_節，本次教學為第_1_節

觀察日期：_109_年_12_月_08_日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		V		
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		V		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要)			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		V		
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				

層	指標與檢核重點	教師表現事實	評量 (請勾選)
---	---------	--------	----------

面		摘要敘述	優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		V		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要)			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		V		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要)			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

附件三

彰化縣立明倫國中師公開觀課教學觀察後會談紀錄表

教學班級	207	會談時間	109 年 12 月 08 日 第 7 節
教學科目	體育	教學單元	<u>田徑-跳遠</u>
教學者	蔣蓓欣	觀察者	葉容瑞

※ 建議回饋會談的重點：

1. 根據教學觀察紀錄進行回饋及澄清，引導教學者瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
2. 教學者表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

會談項目	會談內容簡要記錄
<p>教學者教學優點與特色</p>	<p>(1)助跑節奏快速穩定，步點準確，助跑與起跳銜接密切，騰空有高度，身體在空中舒展，落地時小腿前伸，緩衝積極。</p> <p>(2)確定適合學生各自特點的全程助跑節奏和助跑與起跳的銜接方式，初步形成具有個人特點的跳遠技術。</p> <p>通過講解和示範(或圖片、視頻等)挺身式跳遠技術，使學生建立正確的動作概念，明確挺身式跳遠技術的要求、方法和要領。</p>
<p>對教學者之具體成長建議</p>	<p>根據每個學生的具體情況，分別採用不同的方法與手段，鞏固和提高各個技術環節。</p>

附件四

彰化縣明倫國中公開授課議課成果記錄表

授課教師：蔣蓓欣	任教年級：八	任教領域/科目：體育
觀課教師：葉容瑞		
觀課日期：109年12月08日		
<p>一、教學者分享授課心得：(如說明教學設計理念、學生學習重點、授課心得...)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2、瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程身體的感受。 3、瞭解跳遠的連貫動作及規則。 4、學生有協調、敏捷的基礎，或有基本的跳遠經驗。 5、依學生能力予以實施練習及比賽應用。 		

二、 觀課者回饋觀課心得：(如從學習目標探究教師教學與學生學習情況、學生學習表現和教材連結情況回饋、回應教學者關切的焦點、分享觀課的學習…)

根據學生個人的技術特點，改進與完善跳遠的完整技術，讓學生努力做到助跑與起跳連貫，跑得快，踏得准，跳得遠，不斷提高跳遠成績。

照片



說明

助跑練習

照片



說明

全程跳遠練習

**表格不敷使用請自行增加