

彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-觀察前會談表 A 版(授課人員填寫)

授課教師：許雯晴	任教班級：7年4班
學 科：健康與體育/體育科	單元名稱：體適能
共備教師：洪箬憶	共備時間：109年12月21日
觀課教師：洪箬憶	
教學總堂數：共4節，本次教學為第3節	
上課日期：109年12月24日	上課節次：第2節 9:15~10:00
共備與說課紀實	
<p>一、教材內容：(課本、講義、圖像、影片……)</p> <p>教育部體適能網站 體育課本 Tabata 影片</p> <p>二、教學目標：(希望學生能理解、能說出、能發現、能做到……)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生學會擬定適合自己的體適能運動計畫。 2. 透過課堂活動的參與，激發學生勇於接受挑戰的精神與態度，並能尊重彼此間身體適能的不同，學習同理心。 3. 使學生養成規律運動的習慣。 <p>三、學生經驗：(先備知識、課程銜接……)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在國小階段皆已接受過體適能檢測。 2. 學生清楚瞭解各測驗項目對應的身體能力。 3. 根據學生體適能前測數據，了解其體能狀態。 <p>四、班級特性：(普通班、特殊班、班級氣氛、教學環境……)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 已相處將近一學期之體育課任課班級。 2. 該班學生大部分個性活潑好動，有時參與活動太過興奮時會失去自制力影響教學進度，需給予適時提醒。 3. 除少數同學因先天疾病導致體能狀態不佳，進行操作課程時須特別留意其狀況以外，班上並無特殊生。 <p>五、教學活動：(講述、問答、討論、報告、實作……)</p> <p>教師介紹體適能中肌肉適能和身體組成概念，使學生了解運動處方的設立原則，透過講述及實作示範教學，引導學生實施徒手核心肌群的操作原則，並教導如何設計適合自己的體適能運動處方，使學生將課堂所學應用於課後學習單作業和學會如何自行提升本身的身體適能。</p> <p>六、教學評量方式：(學習單、測驗、課後作業、實作成品、素養導向題型……)</p> <p>課後學習單 體適能測驗</p>	

共備與說課與會教師簽名： 洪箬憶

彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-教學觀察紀錄表 A 版(觀課人員填寫)

教學班級	7年4班	觀察時間	109年12月24日 第2節
教學領域	健康與體育/體育	教學單元	體適能
教學者	許雯晴	觀察者	洪蓀穩
教學方式	<input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 問題討論 <input checked="" type="checkbox"/> 實驗(活動) <input type="checkbox"/> 發表分享 <input checked="" type="checkbox"/> 練習 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)		

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			

本次觀課焦點：

教師清楚呈現教材內容，搭配講述運動處方設立原則和 tabata 教學活動進行多元實作練習，對於學生良好的課堂表現能適時給予正向口頭回饋。授課教師想讓學生增加身體活動量，故整個活動的設計難易程度上盡量讓每位學生都能參與。班級活動過程中如何引起學習動機和設計出適合學生的教學內容是班級經營一大挑戰，期許自己也能從中獲得不一樣的教學想法實際應用於自己的課堂上面。

授課教師簽名：許雯晴

觀課教師簽名：洪蓀穩

彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-教學回饋表 A 版(授與觀共同填寫)

(一)基本資料

教師姓名：許雯晴

任教年級：七年級 任教科目：體育科 自評日期：109年12月25日

(二)自我省思

1. 我的優點或特色是：

- (1)結合有關體適能的授課內容，以樂趣化學習方式提升學生的體適能。
- (2)學生大多能順利進行課堂操作，對於體適能進階學習保持積極認真以及和同學的互助合作。

2. 我遇到的困難或挑戰是：

- (1)學生進行 TABATA 操作課程時，正確的細節動作需再加強指導。
- (2)學生對實際操作過程理解和教師說明有時會有認知上的落差，重新進行動作說明和流程時間掌握要再改進。
- (3)TABATA 動作組數、項目和時間可再調整，學生動作操作時間上可更為充裕。
- (4)需謹慎考量班上學生體能的個別差異、強弱程度及身體狀況做出適當的即時變化，課堂才更得以順利進行。
- (5)有少數學生於活動中會嬉鬧，影響班級課程活動進行，需老師不斷提醒。

3. 我預定的成長計畫：

- (1)多參加健體領域教師的專業學習社群。
- (2)多參與健體領域的相關研習或線上課程。

授課教師簽名：許雯晴

觀課教師簽名：洪箬憶