

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：洪箴憶	任教班級：一年三班
學 科：健康與體育/體育	單元名稱：體適能
共備教師：許雯晴	共備時間：109.12.21
觀課教師：許雯晴	
教學總堂數：共六節，本次教學為第3節	
上課日期：109年12月24日	上課節次：第三節 10:15~11:00

共備與說課紀實

一、教材內容：(課本、講義、圖像、影片……)

- 1、利用體育課本介紹說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。
- 2、教育部體適能網站。
- 3、透過圖片講解與示範體適能動作檢測方法。
- 4、亦透過老師的動作示範，增加動作準確度。

二、教學目標：(希望學生能理解、能說出、能發現、能做到……)

- 1、了解體適能的分類和要素。
- 2、分辨健康體適能與技能體適能的差異。
- 3、能正確實作體適能檢測之正確動作。

三、學生經驗：(先備知識、課程銜接……)

- 1、背景說明：學生在國小階段皆已接受過體適能檢測，學生已具有基本體能發展之能力。
- 2、先備知識：學生能理解體適能的定義及重要性，說出體適能對生活的影響。
- 3、教室情境：操場及活動中心。
- 4、座位安排：按照體育課上課隊伍排隊。

四、班級特性：(普通班、特殊班、班級氣氛、教學環境……)

- 1、本班為普通班之國一學生，班上學生很聽話也很好配合。但因為為國一上學期關係，有些學生難免還帶有稚氣的想法，還要適應國中端老師的指導。

五、教學活動：(講述、問答、討論、報告、實作……)

- 1、分站健康體適能檢測，利用檢測單紀錄體適能檢測結果。
- 2、進行800M/1600M 跑走測驗
- 3、教師可視時間狀況，讓學生進行體適能的檢測項目。
- 4、引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考解決的方法。

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……)

1. 能利用網路與體適能檢測資料，分析與評估個人體適能表現。
2. 能評估自己的體適能檢測結果。

共備與說課與會教師簽名：許雯晴

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	一年三班	觀察時間	109年12月24日 第三節
教學領域	健康與體育	教學單元	體適能
教學者	洪筌憶	觀察者	許雯晴
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	✓				
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能	✓				
		1-3 提供學生適當的實作或練習	✓				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境		✓			
		1-5 適時歸納學習重點	✓				
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機	✓				
		2-2 善於變化教學活動或教學方法	✓				
		2-3 教學活動融入學習策略的指導	✓				
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行	✓				
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏	✓				
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材		✓			
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中	✓				
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動	✓				
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生	✓				
	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	✓				
		4-2 學生學習成果達成預期學習目標	✓				
	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	✓			
			5-2 適時增強學生的良好表現		✓		
			5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況	✓			
6. 營造積極的班級氣氛		6-1 引導學生專注於學習		✓			
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境	✓				
		6-3 展現熱忱的教學態度	✓				

本次觀課焦點：

授課教師簽名：洪筌憶

觀課教師簽名：許雯晴

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：洪箴憶

任教年級：703 任教科目：體育科 自評日期：109.12.27

(二)自我省思

◎我的優點或特色是：

1. 能引導學生從舊經驗連結運用到體適能項目中。
2. 利用口訣明確使學生了解體適能動作重點與步驟。
3. 觀摩時，老師利用口訣鑑賞學生示範動作，給予回饋，學生有效的提升認知。
4. 老師在學生給予回饋後，能加強重點補充，適時鼓勵。並引導學生做感知肌力練習的伏地挺身動作，運用核心肌群發出推送力量。
5. 下課前，老師適時回饋今天檢測項目，使學生有學習目標和想法，也提供了教師下次教學的參考依據。

2. 我遇到的困難或挑戰是：

1. 由於國一學生要適應國中的體適能檢測項目所以有一些項目檢測結果會不盡理想。
2. 在國一新學期開始，在體育正式課程上課前，多多帶一些體適能的動作。例如：柔軟度伸展～

3. 我預定的成長計畫：(參與教師專業學習社群、參加相關研習.....)

1. 可多參閱線上其他學校體育教師的教學分享。
2. 如有相關體適能的研習，也可以多多報名參與。

授課教師簽名：許雯晴

觀課教師簽名：洪箴憶