

110 學年度彰化縣溪州鄉成功國民小學教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

回饋人員	張育誠	任教年級	六	任教領域/科目	國語、數學
授課教師	許百宏	任教年級	五	任教領域/科目	體育
備課社群(選填)	健康與體育	教學單元	七、我是飛毛腿		
觀察前會談 (備課)日期及時間	<u>110年10月4日</u> <u>14:20 至 15:00</u>		地點	<u>輔導室</u>	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	<u>110年10月28日</u> <u>15:10 至 15:50</u>		地點	<u>操場</u>	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>核心素養</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>學習表現</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>學習內容</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：</p> <p>1.有在上課中跑步的經驗。</p> <p>2.有在比賽中跑步的經驗。</p>					

三、教師教學預定流程與策略：

【活動 2：蹲踞式起跑】

一、重點：能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。

二、活動（建議節次：第二至三節）

(一)教師說明：蹲踞式起跑是正式短跑運動賽事規定的起跑方式，也是能發動最快起跑的姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加快，我們一起來練習。

(二)蹲踞式起跑步驟與動作指導。

1.各就位

(1)單腳膝蓋跪地，左右腳均可，先取好前腳位置並固定，端視個人習慣。

(2)再取好後腳位置並固定。

(3)最後固定雙手位置，雙手觸地，虎口與起跑線平行，但不可觸線。

2.預備

(1)原跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。

(2)視線保持在前方地面約 60 公分處。

3.槍響起跑（在此以哨音代替）

(1)前腳用力後蹬。

(2)後腳用力迅速屈膝抬腿。

(3)兩臂前後用力擺。

(三)請學童原地練習，教師巡視指導，觀察後適時修正與調整學童姿勢。

(四)起身快跑：帶學童熟練起跑姿勢與動作後，將學童分為數組，每組三人分立三道，教師以哨音代替鳴槍進行 5 公尺起身快跑，透過競賽遊戲練習起跑動作。

◎加速跑與全速跑

(一)動作說明與指導：跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此身體姿勢與擺臂、步幅動作也會有一些不同，讓我一起來認識與練習。

1.預備。

2.起跑後第一步：起跑初時身體保持前傾，第一步步幅不宜太大，兩臂用力擺高，加大擺臂弧度，如圖所示。

3.加速跑：起跑第一步後，身體繼續保持傾斜，不要立即挺身，兩腳快速交互抬腿及向下蹬地，兩臂回復正常擺弧，步幅由小逐漸加大。

4.中途全速跑：隨著跑步的速度逐漸增快，身體姿勢會由傾斜而逐漸挺直。

5.終點衝刺跑：此時應加大跑步步伐，盡全力以最快的速度往終點邁進。

(二)加速跑練習

1.單人推牆抬腿跑：雙手撐牆，身體保持前傾，雙腳原地做抬腿跑的動作，由慢逐漸加速跑，如

圖所示。

2. 雙人互推練習：兩人先各自以弓箭步，雙手互搭互推，吹哨後，一人原地做抬腿加速跑，一人保持以弓箭步姿勢不動撐著對方，如圖所示。

3. 原地抬腿跑：上身保持挺直，雙腳原地做抬腿跑，如圖所示。

4. 行進抬腿跑：上身保持挺直，以抬腿跑方式跑過每一小格，如圖所示。

四、學生學習策略或方法：

實作測驗

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：實作評量、檔案評量、紙筆測驗、學習單、提問、發表、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告或其他。）

六、觀察工具：

表 2-1、觀察紀錄表

※觀察工具請依本認證手冊之 105 年版觀察紀錄表，需完整紀錄一節課為原則。

七、回饋會談預定日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期及時間：110 年 10 月 29 日 08：00 至 08：40

地點：輔導室



110 學年度彰化縣溪州鄉成功國民小學教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員	張育誠	任教年級	六	任教領域/科目	國語、數學
授課教師	許百宏	任教年級	五	任教領域/科目	體育
教學單元	健康與體育	教學節次	共 5 節 本次教學為第 2 節		
教學觀察/公開授課日期及時間	110 年 10 月 28 日 15:10 至 15:50	地點	操場		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)			
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。				
	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並對應三個檢核重點)			
	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。	能以口語清晰呈現教材內容，並引導學生完成目標動作			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	提供適切的教學活動，讓學生能更加熟練學習內容			
	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。				
	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並對應二個檢核重點)			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	教師能充分運用口語引導學生動作執行的要領			
	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。	教師邊說明邊操作，讓學生更清楚明白蹲踞式起跑的動作要領			
	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。				
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點)				
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	以實地操作方式，讓學生執行蹲踞式起跑，				

	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	檢視學生學習成效 根據學生蹲踞式起跑動作的表現，給予學生個別動作說明
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)	
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。	
	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並對應一個檢核重點) 課堂秩序良好，學生動線分明
	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。	
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並對應一個檢核重點) 以明顯的標的物標示區域，讓學生了解活動範圍 課程氣氛輕鬆而熱絡，有利於學習	
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		



110 學年度彰化縣溪州鄉成功國民小學教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	張育誠	任教年級	六	任教領域/ 科目	國語、數學
授課教師	許百宏	任教年級	五	任教領域/ 科目	體育
教學單元	健康與體育	教學節次	共 5 節 本次教學為第 2 節		
回饋會談日期及時間	110 年 10 月 28 日 15:10 至 15:50	地點	操場		

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（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）：

教師能用心準備教材

教師於實做演練前能運用教學媒體，引導學生了解動作要領

教師能以口頭引導及實做演示教導學生動作要領

二、教與學待調整或精進之處（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）：

若硬體資源充足，可以運用簡易輔具引導學生完成動作(例如在起跑線前約 1 公尺處橫向放置跳繩，讓學生於蹬地起跑時做為檢視是否能確實以前腳蹬地發力的參考)

三、授課教師預定專業成長計畫(於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫)：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
	<input type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處			
	<input type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處			
	<input type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處			

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準 C 層面「專業精進與責任」，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

教師在熱身活動時能設計若干與教學用標高度相關的動作，能達成運動熱身及提高學習表現的雙重效果。

課堂節奏及教學動線掌握得宜，讓觀課者受益良多

