

# 彰化縣立秀水國民中學-教學省思心得

公開授課教師：許靜宜 任教年級：八年級

任教科目：體育

| 重點項目自評  |                       | 優良 | 良 | 尚可 | 待改進 | 自我省思                            |
|---------|-----------------------|----|---|----|-----|---------------------------------|
| 課程設計與教學 | 1. 正確掌握任教單元的教材內容。     |    | v |    |     | 認識日常肌力訓練相關知識，以便學生能了解哪些活動涉及肌力訓練。 |
|         | 2. 有效連結學生的新舊知識或生活經驗。  | v  |   |    |     |                                 |
|         | 3. 適時歸納學習重點。          |    | v |    |     |                                 |
|         | 4. 掌握時間分配和教學節奏。       | v  |   |    |     |                                 |
|         | 5. 教學工具使用適當(板書、多媒體……) |    |   | v  |     |                                 |
|         | 6. 口語清晰、音量適中及運用肢體語言。  | v  |   |    |     |                                 |
| 班級經營與輔導 | 7. 良好的班級氣氛與師生互動       | v  |   |    |     | 教師隨時提醒學生肌力訓練時相關安全注意事項。          |
|         | 8. 適時增強學生的良好表現。       |    | v |    |     |                                 |
|         | 9. 引導學生專注於學習。         |    | v |    |     |                                 |
|         | 10. 妥善處理學生的不當行為或偶發狀況  |    | v |    |     |                                 |
| 學生學習表現  | 11. 師生問答互動            | v  |   |    |     | 學生能有效鍛練肌群。                      |
|         | 12. 學生發表時互相聆聽         |    | v |    |     |                                 |
|         | 13. 學生互相協助學習          |    | v |    |     |                                 |
|         | 14. 學生參與課程活動的表現       |    | v |    |     |                                 |

**授課心得：**

1. 指導學生增進肌肉適能的益處。
2. 訓練要按部就班，不宜一次訓練量超出個人太多負荷。
3. 經過體適能，可以讓學生更了解自己身體的狀況(心肺耐力、柔軟度等)。
4. 幫助學生學習在日常生活中能做的肌肉訓練。

**觀課回饋：**

1. 教師能夠清楚明確的講述或示範。
2. 學生能夠理解老師的指令，師生互動良好。
3. 針對動作不熟練或動作錯誤給予個別指導。
4. 透過生動的教學模式，引起學生對運動的熱忱。