

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7班
學 科：體育	單元名稱：體適能-肌力與肌耐力
共備教師：洪箬憶	共備時間：110.10.25 11:15
觀課教師：洪箬憶	
教學總堂數：共 三 節，本次教學為第 一 節	
上課日期： 110 年 10 月 27 日	上課節次：第 五 節 13:15~14:00
共備與說課紀實	
<p><b>一、教材內容：(課本、講義、圖像、影片……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 教學輔助圖片</li> <li>3. 分組練習</li> </ol> <p><b>二、教學目標：(希望學生能理解、能說出、能發現、能做到……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解體適能四項測驗的意義與概念。</li> <li>2. 能做出體適能四樣測驗正確的動作及要領。</li> <li>3. 能培養正確的運動觀念，遵循正確有效的運動方法。</li> <li>4. 能隨時吸收相關的體適能知識，並針對自身當下的身體狀態做出合理的判斷，幫助自己得到更好的運動效果。</li> </ol> <p><b>三、學生經驗：(先備知識、課程銜接……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由圖片輔助及實際操作了解體適能的基本動作及其要領。</li> <li>2. 知道四項體適能測試的做法及知四項測試的細節要求，並在小學階段已經有過體適能測驗的經驗。</li> </ol> <p><b>四、班級特性：(普通班、特殊班、班級氣氛、教學環境……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 該班級為一年級，已在小學階段測驗過健康體適能，所以在教學上可以很快熟悉動作流程。</li> <li>2. 班級風氣正向活潑，同學間互動良好，配合老師教學活動，勇於嘗試並能適時提問以解決在操作過程中所遇到的問題。</li> </ol> <p><b>五、教學活動：(講述、問答、討論、報告、實作……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述:講解體適能動作要領             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)增進肌力：採高強度、低次數、休息時間較長。</li> <li>(2)增進肌耐力：採低強度、高次數、休息時間較短。</li> </ol> </li> <li>2. 實作：分組練習、活動</li> </ol> <p><b>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……)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實際進行練習課程一段時間以後，於學期中進行正式體適能測驗。</li> <li>2. 學習單。</li> </ol>	

共備與說課與會教師簽名：許雯晴、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7班	觀察時間	110年10月27日 第五節
教學領域	體育	教學單元	體適能
教學者	許雯晴	觀察者	洪菘憶
教學方式	<input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input checked="" type="checkbox"/> 分組學習 <input type="checkbox"/> 問題討論 <input 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:教師教學方式，師生互動情形及學生學習成效。

授課教師簽名：許雯晴

觀課教師簽名：洪菘憶

## (一)基本資料

教師姓名：許雯晴 任教年級：707  
任教科目：體育科 自評日期：110.10.28

## (二)自我省思

### 1. 我的優點或特色是：

- (1)透過引導式的教學方式，加深加廣學生對體適能的認知。
- (2)課程透過樂趣化的遊戲與競賽，能激發學生學習動機，讓學生瞭解體適能的意義與概念，並在操作過程中提升體適能。
- (3)在課程設計藉由分組練習，讓同學們互相觀摩彼此動作是否操作正確，在活動過程中除了可學習到動作技能外，同時也習得如何清楚表達意見進行良好的溝通與合作互助精神。

### 2. 我遇到的困難或挑戰是：

- (1)學生體能狀況不一落差頗大，分組操作時，較不容易掌握時間與節奏。
- (2)活動透過分組遊戲或競賽來進行，在進行學習時，必須時時強調遵守規則及安全的重要性，培養學生養成遵守運動規範的態度以及如何在運動場上維護自身及他人安全。

### 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)多參與健體領域教師教學觀摩及進修研習活動。
- (2)加入體適能相關教學網站及社群以掌握最新研習與活動資訊。

授課教師簽名：許雯晴

觀課教師簽名：洪箴憶